

## KOKEMUKSIA KELAN ETÄKUNTOUTUSHANKKEESTA

---

Kela on halunnut osaltaan vastata digitalisoituvan yhteiskunnan tarpeisiin ja selvittää teknologian hyödyntämisen mahdollisuuksia kuntoutuksessa. Vuonna 2016 käynnistyneen etäkuntoutuksen kehittämishankkeen tavoitteena on alusta asti ollut vakiinnuttaa etäkuntoutus osaksi Kelan järjestämää kuntoutusta sekä tuottaa tietoa ja kokemuksia myös muille toimijoille etäkuntoutuksen käynnistämisen ja lisäämisen tueksi. Hanke käynnistyi kirjallisuuskatsauksella, jonka tulokset julkaistiin vuonna 2016 Etäkuntoutus-kirjassa (Salminen ym. 2016). Julkaisussa tarkastellaan etäkuntoutuksen käsitteitä, ehtoja ja sovellusalueita. Siinä kuvataan mahdollisuuksia soveltaa etäkuntoutusta kliiniseen työhön psykoterapiassa sekä vaativassa lääkinällisessä kuntoutuksessa fysioterapian, musiikkiterapian, neuropsykologisen kuntoutuksen, puheterapian ja toimintaterapian näkökulmista.

Hankkeen kehittämisosuus toteutettiin 13 projektissa ajalla 9/2016 - 3/2019. Niissä kokeiltiin erilaisia, erilaisille kohderyhmille suunnattuja etäkuntoutusmalleja, erityyppisissä kuntoutuspalveluissa. Kaikkiaan hankkeessa etäkuntoutukseen osallistui noin 400 eri-ikäistä asiakasta ja noin sata kuntoutuksen ammattilaista. Näiden lisäksi osassa projekteja oli mukana vertailuryhmään kuuluneita asiakkaita ja/tai tutkijoita sekä muita

kuntoutuksen kehittämiseen osallistuneita toimijoita. Reaaliaikaista etäkuntoutusta kokeiltiin psyko-, puhe-, toiminta- ja fysioterapiassa sekä osana moniammatillista yksilökuntoutusta ja kuntoutuskursseja. Ajusta riippumatonta etäkuntoutusta edustivat hankkeessa verkkokuntoutuskokeilut ja asiakkaiden omatoimista harjoittelua tukevat teknologiset ratkaisut. Valtaosa kokeiluista toteutui yhdistelmämallina eli etäkuntoutuksen yhdistettiin kasvokkaista kuntoutusta. Lisäksi useissa kokeilluissa etäkuntoutusmalleissa hyödynnettiin sekä reaaliaikaista että ajasta riippumatonta etäkuntoutusta.

Projekteihin sisältyi kehittämisosuuden arviointi tai tutkimus. Kokeiluista saatiin hyvin samansuuntaisia ja pääosin rohkaisevia tuloksia, jotka on koottu teokseen ”Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia” (Salminen & Hiekkala 2019a). Projektien tulosten perusteella julkaisuun on koottu suosituksia etäkuntoutuksen toteuttamiseksi (Salminen & Hiekkala 2019b). Tässä katsauksessa kuvataan hankkeen keskeisiä tuloksia ja pohditaan etäkuntoutuksen vakiinnuttamisen edellytyksiä.

### **Myönteinen suhtautuminen ratkaisee**

Etäkuntoutukseen osallistuneet asiakkaat ja ammattilaiset olivat pääosin tyytyväisiä etä-

kuntoutukseen – niissäkin tapauksissa, että olivat ennakkoon epäilleet siihen osallistumista tai sen toteuttamista. Ratkaisevaa ei olekaan asiakkaan tai/ja hänen tukihenkilönsä myönteinen suhtautuminen teknologioiden käyttöön vaan suostuminen kokeilemaan niiden käyttöä (Salminen & Hiekkala 2019b, 289).

Etäkuntoutuksen kokeileminen osoittautui hankkeen tulosten perusteella kannattavaksi. Hankkeeseen osallistui menestyksellä kaikenikäisiä asiakkaita, lapsista yli 80-vuotiaisiin omaishoitajiin. Kokeilujen perusteella myöskään sairaus tai vamma ei sellaisenaan määritä etäkuntoutuksen soveltuvuutta. Kelan etäkuntoutuksen kehittämissä hankkeissa saatiin lupaavia tuloksia muun muassa mielenterveyskuntoutujien, aivovammakuntoutujien, aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja dialyysihoidossa olevien etäkuntoutuksesta.

Haasteet etäkuntoutuksessa hyödynnettävän teknologian käytössä näyttäytyivät kokeiluissa yksilöllisinä, ei mihinkään tiettyyn kuntoutuspalveluun tai asiakasryhmään liittyvinä seikkoina. Yleisesti ottaen asiakkaat ja myös ammattilaiset pitivät teknologiaa helppokäyttöisenä. Teknisiä ongelmia oli hankkeissa odotettua vähemmän, ja osa asiakkaista aktivoitui käyttämään teknologiaa myös muuten omassa elämässään etäkuntoutukseen osallistuttuaan.

Etäkuntoutuksen onnistumisen edellytys on sen soveltuvuuden arvioiminen asiakkaalle. Olennaista on, ettei ennakkoon laadita etäkuntoutuksen poissulkevia kriteerejä esimerkiksi iän, sairauden, vamman tai digiosaamisen perusteella. Asiakkaan yksilöllinen kokonaistilanne ratkaisee, kenelle etäkuntoutus soveltuu ja kenelle ei. Kuntoutuksen kentällä työskentelevien ammattilaisten myönteinen asenne ja ennakkoluulottomuus ovat edellytys etäteknologian käytön lisäämiseksi kuntoutuksessa. Jotta ammattilaiset voivat rohkaista asiakkaita kokeilemaan etäkuntoutusta, heidän on tärkeää tiedostaa, että etäkuntoutus soveltuu monenlaisille asiakkaalle ja monen tyyppiin kuntoutukseen. Täytyy myös hyväksyä se, että yllätyksiä voi tulla: ennakoarvio asiakkaan soveltuvuudesta tai soveltumatto-

muudesta etäkuntoutukseen voi osoittautua kokeilun perusteella virheelliseksi.

Asiakkaan ja ammattilaisen välinen vuorovaikutus osoittautui kokeiluissa, ainakin alkukankeuden jälkeen, toimivaksi. Vuorovaikutusta etäyhteyksin kuvattiin erilaiseksi mutta ei välttämättä laadultaan huonomaksi kuin kasvokkaisessa kuntoutuksessa. Hankkeen tulosten perusteella kuntoutus on hyvä pääsääntöisesti aloittaa kasvokkaisella tapaamisella, kuitenkin asiakkaan tarpeen mukaan (Salminen & Hiekkala 2019b, 290). Tämä voi edesauttaa luottamuksellisen suhteen muodostumista ja tuttuuden tunnetta ennen etäyhteyksin toteutettua osuutta. Toisaalta etäyhteyden ottaminen ennen kasvokkaisesta tapaamista voi olla hyödyksi. Yhteys kotiin -hankkeessa todettiin, että ennen perhekuntoutusta toteutettu videotapaaminen voi vähentää lapsen jännittämistä ja tukea perheen orientoitumista kuntoutukseen (Hakala & Mellenius 2019, 251).

Myös vertaistuki voi onnistua etänä, jopa siinä tapauksessa, etteivät asiakkaat tapaa toisiaan kasvokkain. Osa yli 60-vuotiaista omaishoitajien verkkokuntoutukseen osallistuneista asiakkaista arvioi verkkoympäristössä toteutetun keskustelupalstan tärkeäksi väyläksi vaihtaa ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa, vaikka he eivät missään vaiheessa tavanneet toisiaan kasvokkain (Pakkala ym. 2019, 109).

## **Etäkuntoutuksen tuoma lisäarvo**

Kuntoutuksen toteutus etäyhteyksin lisää sen saatavuutta ja vähentää maatiieteellisestä sijainnista johtuvaa epätasa-arvoa. Etäkuntoutus voi helpottaa niiden asiakkaiden kuntoutukseen osallistumista, joille matkustaminen on vaikeaa ja aiheuttaa rasitusta esimerkiksi terveydentilan haasteiden vuoksi. Henkilöille, joilla on sosiaalisia esteitä, etäkuntoutus voi madaltaa kynnystä osallistua kuntoutukseen. Kuntoutuksen ammattilaisen matkustamisesta säästyvä aika vapauttaa resursseja toteuttaa kuntoutusta useammille asiakkaalle.

Etäkuntoutus ei kokeilujen perusteella ole vain vaihtoehto kasvokkain toteutetulle kuntoutukselle tai resurssipulaa mahdollises-

ti helpottava asia, vaan kuntoutuksen toteuttaminen etäteknologiaa hyödyntämällä voi tuottaa myös lisäarvoa suhteessa kasvokkaiseen kuntoutukseen.

Useiden asiakkaiden ja ammattilaisten kokemuksissa toistui ajatus siitä, että etäkuntoutuksessa kuntoutus tulee ikään kuin kotiin ja osaksi arkea. Asiakas osallistuu etäkuntoutukseen yleensä konkreettisesti kotoaan käsin, jolloin kuntoutuksen ammattilainen saa tietoa asiakkaan ja hänen perheensä/läheistensä arkiympäristöstä ja vuorovaikutuksesta heille tutussa ympäristössä. Kuntoutuksessa voidaan hyödyntää asiakkaalle tuttuja, kotoa löytyviä tavaroita, mikä on tärkeää etenkin lasten terapiassa. Myös lähiyhteisöjen osallistuminen kuntoutukseen helpottuu etäyhteyksien myötä.

Etäteknologia voi myös tarjota väliin moniammatilliseen yhteistyöhön: EETU-hankkeessa etäteknologiaa hyödynnettiin lapsen vanhempien, varhaiskasvattajan ja terapeutin välisessä vuorovaikutuksessa (Lautamo ym. 2019). eAks-hankkeessa ammatillisen kuntoutusselvityksen alkuvaihe toteutettiin etäkuntoutuksena digitaalisessa työtilassa, jossa asiakas ja moniammatillinen työryhmä (lääkäri, sosiaalityöntekijä, työelämänsiantuntija ja psykologi) työskentelivät yhdessä. Hanke synnytti uudenlaisen yhdessä työskentelyn muodon, jossa asiakas oli osa työryhmää. Vuorovaikutus oli läpinäkyvää ja kaikki osallistujat näkivät, mitä oli meneillään. Tämä myös vähensi päällekkäisyyttä, kun moniammatillisen työryhmän jäsenet pääsivät seuraamaan myös toistensa asiakkaan kanssa käymää vuoropuhelua. (Turunen & Sankilampi 2019.) Jatkossa olisikin mielenkiintoista kokeilla, mitä eri mahdollisuuksia etäteknologian käyttö antaa monialaiselle yhteistyölle.

Hankkeessa oli mukana myös useita projekteja, joissa hyödynnettiin erilaisia sovelluksia kuntoutukseen liittyvän kotiharjoittelun tukena. Näiden projektien tulosten perusteella etäteknologian käyttö voi motivoida asiakkaita harjoittelemaan myös kasvokkaisten tapaamisten välillä ja lisätä harjoittelun intensiteettiä. Etäteknologian hyödyntäminen kotiharjoittelun tukena tarjoaa ammattilaiselle mahdollisuuden seurata

asiakkaan kuntoutumisen etenemistä ja antaa siitä palautetta.

## **Etäkuntoutuksen vakiinnuttamisen edellytyksiä**

Asiakkaalle soveltuvan, helppokäyttöisen ja tietoturvallisen teknologian valintaan tulee kiinnittää etäkuntoutuksessa erityistä huomiota. Terveystieteiden tutkimuksissa on ollut ehkä monella tapaa pidemmällä etäteknologian käytössä. Muun muassa etävastaanotot ja potilaiden omahoidon seuranta ovat osassa terveydenhuollon yksiköitä jo arkipäivää. Tietoturvallisia ja helppokäyttöisiä alustoja ja sovelluksia, joita voitaisiin hyödyntää myös kuntoutuksessa, on saatavilla.

Kuntoutuspsykoterapia ja vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen terapiat, kuten puheterapia, ovat Kelan järjestämistä kuntoutuspalveluista niitä, joissa tällä hetkellä eniten hyödynnetään reaaliaikaista etäkuntoutusta. Erityisesti ajasta riippumattomien ratkaisujen hyödyntämisessä ollaan kuntoutuksessa vielä jälkijunassa.

Etäkuntoutuksessa käytettävän teknologian valinta ja tekninen tuki etäkuntoutuksen aikana ovat ratkaisevan tärkeitä asioita etäkuntoutuksen onnistumiseksi. Merkityksellisintä on kuitenkin se, mitä ja miten kuntoutuksessa tehdään – on se sitten kasvokkain tai etänä toteutettua. Hankkeen edetessä etäkuntoutukseen liittyvässä keskustelussa onkin ollut nähtävissä painopisteen muutos: tietoturvan ja teknologisten näkökulmien sijaan keskustelun painopiste on siirtynyt etäkuntoutuksen edellyttämään (muuhun kuin teknologiseen) osaamiseen ja sisältöihin.

Etäkuntoutuksen käynnistäminen edellyttää investointeja ja resursseja. Teknologian lisäksi tulee panostaa henkilöstön kouluttautumiseen ja perehdytykseen. Etäkuntoutus edellyttää kuntoutusta toteuttavilta tahoilta uudenlaisia toimintatapoja ja työn organisointia. Erityisesti ajasta riippumaton etäkuntoutus haastaa kuntoutuksen ammattilaisia: on pohdittava, kuinka asiakkaiden kuntoutumista seurataan ja kuinka siitä annetaan palautetta sekä miten tämä työ nivotaan osaksi muita työtehtäviä. Etäkuntoutuksen käynnistäminen on oppimis-

prosessi, joka edellyttää aikaa ja toimijoiden sitoutumista. Etäkuntoutus edellyttää asiakkaalta ja hänen lähipiiriltään oma-aloitteisuutta ja sitoutumista (Salminen & Hiekkala 2019b, 209). Verkkokuntoutuksessa asiakas työskentelee pääosin itsenäisesti, vaikka aina kuntoutuksen ammattilaisen ohjaamana ja seuraamana. Etäkuntoutus voi edellyttää asiakkaan omaisen tai muun tukihenkilön osallistumista. Lapsen terapian toteuttaminen edellyttää aina, että aikuinen osallistuu jokaiselle etäterapiakäynnille. Tällöin terapeutin tehtävänä on ennen kaikkea ohjata lapsen vanhempaa tai muuta terapiakäynnille osallistuvaa läheistä toimimaan lapsen kanssa. Terapeutti seuraa lapsen ja aikuisen harjoittelua ja antaa siitä palautetta. Tämän tyyppisen ohjausosaamisen lisäksi kuntoutuksen ammattilaiset tarvitsevat etäkuntoutuksen toteuttamiseksi esimerkiksi laajemmin vuorovaikutukseen tai käytettäviin menetelmiin, harjoituksiin ja materiaaleihin liittyvää osaamista.

Etäkuntoutus on yksi tapa toteuttaa kuntoutusta, ei mikään erillinen kuntoutusmuoto tai -palvelu. Reaaliaikaisena toteutettu etäkuntoutus, esimerkiksi etäpuheterapia, ei hankkeen kokemusten perusteella useinkaan sisällöllisesti poikkea merkittävästi kasvokkaisesta terapiasta. Ajasta riippumattoman etäkuntoutuksen osalta tilanne on haastavampi: sellaisenaan kasvokkaisen kuntoutuksen, esimerkiksi kuntoutuskurssin, sisällöt eivät ole siirrettävissä verkkokuntoutukseen, vaan ne on rakennettava osin uudelta näkökulmasta. Tämä edellyttää alusta- ja sovellustoimittajien sekä kuntoutuksen ammattilaisten yhteistyötä.

Kelan etäkuntoutuksen kehittämishanke tähtää siihen, että asiakkaalla on mahdollisuus valita etäkuntoutus kuntoutuksensa toteutustavaksi silloin, kun se hänelle soveltuu. Hanke jatkuu vuoden 2020 loppuun, ja tavoitteena on, että myös hankkeen päätyttyä kaikkia Kelan järjestämiä kuntoutuspalveluja suunniteltaessa arvioidaan systemaattisesti etäkuntoutuksen mahdollisuudet. Keskiössä on arvioida, mitä asiakkaan tulisi kuntoutukseltaan saada ja voidaanko hänen kuntoutumistaan tukea etäkuntoutuksen keinoin.

**Tulosten merkitys:** Etäkuntoutus soveltuu monenlaisille asiakkaille ja monen tyyppiseen kuntoutukseen. Helppokäyttöisen ja tietoturvallisen teknologian lisäksi erityistä huomiota tulee kiinnittää etäkuntoutusta toteuttavan henkilöstön kouluttautumiseen ja perehdytykseen. Etäkuntoutuksen vakiinnuttaminen edellyttää kaikilta osapuolilta sitoutumista oppimisprosessiin ja ennakkoluulotonta asennetta.

*Avainsanat:* etäkuntoutus, teknologia, digitalisaatio, verkkokuntoutus, kuntoutuspalvelut

**Johanna Rouvinen, YTM, hankepäällikkö, Kela**

**Anna-Liisa Salminen, PhD, tutkimusprofessori, tutkimuspäällikkö, Kela**

## Lähteet

- Hakala N, Mellenius N (2019) Kuntoutuksen tulokset arkeen videoyhteyden avulla. Teoksessa A-L Salminen, S Hiekkala (toim.) Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Kelan tutkimus, Helsinki, 251 - 267.
- Lautamo T, Kantanen M, Pikkarainen A (2019) Toimintaterapian yhdistelmämallilla yhteistoimijuutta edistämässä. Teoksessa A-L Salminen, S Hiekkala (toim.) Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Kelan tutkimus, Helsinki, 139 - 161.
- Pakkala I, Lappalainen P, Nikander R (2019) "Ei tää hullumpi ole". Yli 60-vuotiaiden omaishoitajien etäkuntoutuksen vaikuttavuus ja kuntoutujien kokemukset. Teoksessa A-L Salminen, S Hiekkala (toim.) Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Kelan tutkimus, Helsinki, 94 - 115.
- Salminen A-L, Hiekkala S (toim.) (2019a) Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Kelan tutkimus, Helsinki.
- Salminen A-L, Hiekkala S (2019b) Suositukset etäkuntoutukseen. Teoksessa A-L Salminen, S Hiekkala (toim.) Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Kelan tutkimus, Helsinki, 289 - 293.
- Salminen A-L, Hiekkala S, Stenberg J-H (toim.) (2016) Etäkuntoutus. Kelan tutkimus, Helsinki.
- Turunen J, Sankilampi L (2019) Ammatillisen kuntoutuksen voi aloittaa etäyhteydellä. Teoksessa A-L Salminen, S Hiekkala (toim.) Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Kelan tutkimus, Helsinki, 34 - 45.