

**KELAN KUNTOUTUKSEN  
PALVELUKUVAUS**

**KÄVELYKUNTOUTUSKURSSI**

**Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden aikuisten kuntoutuskurssi**

**Voimassa 1.1.2020 alkaen**

## SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>Yleistä .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Kurssin yleiset tavoitteet.....</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Kuntoutuja ja aikuinen omainen tai läheinen .....</b>	<b>2</b>
	3.1 Kuntoutuja .....	2
	3.2 Omainen tai läheinen.....	2
<b>4</b>	<b>Kurssin rakenne.....</b>	<b>3</b>
	4.1 Avo- ja laitosmuotoiset kurssit .....	3
	4.2 Kuntoutuspäivän pituus.....	3
	4.3 Haastattelujen, tapaamisten ja keskustelujen kestot.....	4
<b>5</b>	<b>Kuntoutuksen sisältö .....</b>	<b>4</b>
	5.1 Kuntoutuksen periaatteet .....	4
	5.2 Kävelykuntoutus .....	5
	5.3 Teemat .....	6
	5.4 Kuntoutuksen työmenetelmät ja -välineet .....	7
	5.5 Arviointi.....	9
<b>6</b>	<b>Kurssin toteutus .....</b>	<b>10</b>
	6.1 Kuntoutukseen valmistautuminen .....	10
	6.2 Avustaminen kuntoutusta edeltävänä päivänä .....	11
	6.3 Aloitusjakson toteutus.....	11
	6.4 Keskimmäisen jakson toteutus .....	13
	6.5 Päätösjakson toteutus .....	14
	6.6 Kuntoutumisen seuranta.....	14
<b>7</b>	<b>Henkilöstö .....</b>	<b>15</b>
	7.1 Työryhmä.....	15
	7.2 Palveluvastaava.....	17
	7.3 Avustava henkilöstö .....	18
	7.4 Henkilöstöressurit .....	18
<b>8</b>	<b>Palveluntuottajan kokemus.....</b>	<b>18</b>
	8.1 Referenssi .....	19
<b>9</b>	<b>Kuntoutustilat.....</b>	<b>19</b>

# Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden aikuisten kuntoutuskurssi

## 1 Yleistä

Kelan kuntoutuksen palvelukuvaukset ovat kaksiosaisia. Osat ovat yleinen osa ja kuntoutuspalvelua koskeva osa. Nämä osat täydentävät toisiaan eikä niitä voi soveltaa erillisinä Kelan kuntoutusta toteutettaessa. Tämä palvelukuvaus koskee aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden (jäljempänä AVH) aikuisten kävelyä edistävää kuntoutusta (jäljempänä kävelykuntoutus tai kävelykuntoutuskurssi).

Kävelykuntoutuskurssin palvelukuvauksessa on määritelty kurssin tavoitteet, rakenne, sisältö, toteutus ja henkilöstö. Palvelukuvaus antaa mahdollisuuden ottaa huomioon yksittäisen kuntoutujan tarpeet ja kuntoutukselle asetetut tavoitteet sekä toteuttaa ne hänen kuntoutumisprosessissaan. Nämä toimenpiteet dokumentoidaan palvelukuvauksen yleisen osan ohjeen mukaan. (Ks. palvelukuvauksen yleinen osa luvut Palvelukuvausten käyttötarkoitus ja tavoitteet sekä Dokumentaatio.)

Kuntoutuskurssi tukee kuntoutujan fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista työ- / opiskelukykyä tai toimintakykyä sekä aktiivisuutta ja osallistumista arjen eri ympäristöissä ja verkostoissa. Kuntoutuskurssilla on keskeistä oppia ymmärtämään omaan sairastumiseen liittyvä muuttunut elämäntilanne. Elämäntilanteeseen vaikuttavat lisäksi kuntoutujan yksilö- ja ympäristötekijät.

Kuntoutuminen vahvistuu kuntoutuskurssilla ja jatkuu sen jälkeen kuntoutujan arjen toiminnoissa. Kuntoutuskurssilla kuntoutuja oppii ja omaksuu sellaisia omatoimisia ja aktiivisia toimintatapoja, joiden avulla kuntoutuja suoriutuu päivittäisistä tehtävistään ja voi itse hallita sitä, miten sairastumisen aiheuttama muutos vaikuttaa hänen elämäänsä. Osallistujia yhdistää samankaltainen tilanne, mikä mahdollistaa kokemusten jakamisen kuntoutujien ja kesken.

Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena kuntoutuksena. Ryhmässä toteutuvista ja yksilöllisistä osuuksista muodostuu tarkoituksenmukainen ja tavoitteellinen kokonaisuus. Ryhmätilanteissa mahdollistuva vertaistuki ja yhteisten kokemusten jakaminen edistävät yksilöllisiä kuntoutumisprosesseja.

Kävelykuntoutuskurssi toteutetaan valtakunnallisesti harkinnanvaraisena tai vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena (KKRL 9, 10 ja 12 §).

## 2 Kurssin yleiset tavoitteet

Kelan järjestämä kävelykuntoutuskurssi tukee niiden konkreettisten ja yksilöllisten tavoitteiden saavuttamista, jotka terveydenhuollossa on asetettu yhdessä kuntoutujan kanssa. Tavoitteet perustuvat ICF-viitekehykseen (International Classification of Functioning, Disability and Health). Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutujan suoriutumisen ja osallistumisen mahdollistaminen sekä kuntoutujan aktiivisuuden lisääminen kuntoutujalle merkityksellisissä arjen toiminnoissa.

Kuntoutus toteutetaan moniammatillisesti. Siinä hyödynnetään palveluntuottajan erityisosaamista aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta ja erityisosaamista aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden kävelyä edistävästä kuntoutuksesta.

Kuntoutujan suoriutumisen ja osallistumisen tukemisen lisäksi kurssilla on esimerkiksi seuraavia yleisiä tavoitteita:

- Kuntoutuja edistää kävelytaitoaan intensiivisen harjoittelun ja ohjauksen avulla.
- Kuntoutuja harjoittelee ohjattuna ja omatoimisesti sekä edistyy kävelyssään.
- Kuntoutuja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa.
- Kuntoutuja löytää omaan elämäänsä/työhönsä uusia selviytymiskeinoja, hyödyntäen ryhmän antamaa vertaistukea.
- Kuntoutuja vahvistaa omaa tukiverkostoaan.

### 3 Kuntoutuja ja aikuinen omainen tai läheinen

#### 3.1 Kuntoutuja

Kohderyhmänä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet aikuiset, jotka ovat opiskelemassa, työelämässä, palaamassa työhön, kuntoutustuella tai poissa työelämästä. Kurssi myönnetään henkilöille, joiden suoriutumista ja osallistumista arjen toimintoihin voidaan tukea kuntoutumisen keinoin. Tämä arvio perustuu asiakkaan ja terveydenhuollon yhteiseen näkemykseen.

Kävelykuntoutuskurssille osallistuminen rajataan seuraavasti:

- Kuntoutujan toimintakyky on FAC-luokassa 2–4 ja kuntoutujalla on itsenäistä toimintakykyä ja riittävän hyvä vartalon pystyasento ilman tukea.
- Kuntoutujalla voi olla kävelyn tukena apuväline tai kävely onnistuu avustettuna.
- Kuntoutuja kykenee liikkumaan palveluntuottajan tiloissa ilman jatkuvaa avustamista ja jaksaa osallistua kurssin sisältämään kuntoutusohjelmaan, jota on noin 5 tuntia päivässä.
- Kuntoutujalla on halua osallistua ryhmämuotoiseen kuntoutukseen.
- Kuntoutuja tarvitsee tukea kuntoutumiseensa erityisesti kävelyn osalta.

AVH kävelykuntoutuskurssi ei sovellu henkilöille

- jonka merkittävä kuntoutumisprosessia vaikeuttava toimintakyvyn vaje (esim. neglect eli huomiotta jättäminen) tai hahmottamisen ongelma, väsyvyys tai vaikea sairaus estää kurssille osallistumisen.

Kuntoutustarve on todettu julkisessa terveydenhuollossa tai työterveyshuollossa tai yksityisessä terveydenhuollossa.

Kurssille osallistuu 6 kuntoutujaa.

#### 3.2 Omainen tai läheinen

Kurssille osallistuu 6 aikuista omaista tai läheistä (jatkossa käytetään termiä läheinen). He osallistuvat kurssille 3 vuorokauden ajan kurssin ensimmäisen jakson lopussa. Osallistuva läheinen ei huolehdi kuntoutuksen aikana kuntoutujan tarpeista, vaan palveluntuottaja on varannut tähän tarkoitukseen avustavaa henkilöstöä.

Kuntoutujan puoliso tai muu aikuinen läheinen osallistuu kuntoutukseen hahmottaakseen kuntoutujan kokonaistilanteen. Läheisen osallistuminen kuntoutukseen mahdollistaa kuntoutumisen jatkuvuuden kuntoutujan arjessa. Tämän lisäksi läheisen saama tuki auttaa häntä jaksamaan läheisen roolissa. Kuntoutujan läheinen osallistuu kuntoutukseen

kuntoutussuunnitelman, Kelan kuntoutuspäätöksen sekä kuntoutusohjelman edellyttämällä tavalla.

## 4 Kurssin rakenne

### 4.1 Avo- ja laitosmuotoiset kurssit

Kurssi toteutetaan avo- ja laitosmuotoisena kuntoutujan yksilöllisen tarpeen mukaan. Lisäksi kuntoutukseen sisältyy 1 kotikäynti.

Kurssi sisältää

- kotikäynti ennen ensimmäistä kuntoutusjaksoa
- kuntoutusjaksot 10 + 10 + 5 vuorokautta
- kuntoutujan läheinen osallistuu kuntoutukseen 3 vuorokauden ajan kurssin ensimmäisen jakson lopussa
- tarvittaessa yhteydenotto kuntoutujaan ja välitehtävien seuranta sekä toteutuminen jaksojen välillä (Kela korvaa jokaisen jakson välissä 1 yhteydenoton)
- kuntoutusjaksojen jälkeen seurantayhteydenottoja 2–4 kertaa puolen vuoden aikana (luku 6.5 *Kuntoutumisen seuranta*).

Kotikäynti toteutetaan kuntoutujan kuntoutumisen edistämiseksi ennen kuntoutusjaksojen käynnistymistä. Työryhmän jäsen määrittelee ja sopii kuntoutujan kanssa kotikäynnin ajankohdan ja kirjaa toteutuneen kotikäynnin kuntoutujan asiakirjoihin.

Kurssin kokonaisuus (mukaan lukien seuranta) toteutetaan keskimäärin 12 kuukauden aikana ensimmäisen jakson toteutumisesta. Kuntoutusjaksojen väli on enintään 2 kuukautta.

### Kuntoutuksen ajoitus

Kurssin kahteen pidempään jaksoon sisältyy 1 viikonloppu. Lauantain kuntoutusohjelma vastaa sisällöltään ja kestoaltaan muina arkipäivänä järjestettävää kuntoutusohjelmaa.

Sunnuntai on lepopäivä, eikä silloin ole ohjattua kuntoutusohjelmaa. Kuntoutujan ei ole pakko osallistua sunnuntaina järjestettävään vapaa-ajan ohjelmaan.

### 4.2 Kuntoutuspäivän pituus

Avo- ja laitosmuotoiselle kurssille osallistuvan **kuntoutujan** kuntoutuspäivä kestää enintään 8 tuntia. Siihen sisältyvät siirtymiset tiloista toiseen, ohjelman mukaiset tauot sekä lounas- ja välipalatauot. Kuntoutuksen osuuteen sisältyvät kuntoutujien tarvitsemat lepotauot. Työryhmän toteuttama kuntoutusohjelma kestää sekä avo- että laitosmuotoisessa kuntoutuksessa keskimäärin 5 tuntia/kuntoutuspäivä.

**Aikuisen läheisen** kuntoutuspäivässä on työryhmän toteuttamaa ohjelmaa keskimäärin 5 tuntia. Tästä ohjelmasta keskimäärin 3 tuntia on läheisryhmän erillistä ohjelmaa. Työryhmän jäsenet kuuntelevat läheisten toiveita käsiteltävistä teemoista siten, että ohjelman sisällöt tukevat parhaiten läheisten jaksamista. Lopun ajasta läheinen osallistuu kuntoutujan

kuntoutusohjelmaan. Läheisten yhteisen ohjelman suunnitelma ja toteutuminen dokumentoidaan kurssin kuntoutusohjelmaan. Läheisen osallistuminen kuntoutujan kuntoutusohjelmaan dokumentoidaan kuntoutujan yksilölliseen ohjelmaan.

### 4.3 Haastattelujen, tapaamisten ja keskustelujen kestot

Yksilölliset haastattelut, tapaamiset ja loppukeskustelut kestävät keskimäärin 60 minuuttia. Tämä aika voidaan jakaa pienemmiksi kokonaisuuksiksi kuntoutujan tarpeen mukaan. Ryhmämuotoiset aloitus- ja loppukeskustelut kestävät keskimäärin 2 tuntia, joka voidaan jakaa pienemmiksi kokonaisuuksiksi kuntoutujien tarpeen mukaan. Tapaamisten ja haastattelujen tarkat aikamäärät ovat luvussa 6 *Kuntoutuksen toteutus*.

Yksilöllisten haastattelujen lisäksi palveluntuottaja tarjoaa jokaiselle kuntoutujalle mahdollisuuden yksilölliseen tapaamiseen työryhmään kuuluvan jäsenen kanssa. Tapaaminen on kuntoutujalähtöistä ja perustuu hänen yksilöllisen tarpeeseen. Tapaaminen sijoitetaan kuntoutusohjelmaan siten, että kuntoutujan osallistuminen muuhun kuntoutusohjelmaan häiriintyy mahdollisimman vähän. Palveluntuottaja varaa riittävät aika- ja henkilöstöresurssit yksilöllisiä tapaamisia varten.

## 5 Kuntoutuksen sisältö

### 5.1 Kuntoutuksen periaatteet

Hyvä kuntoutuskäytäntö on asiakas- ja perhelähtöistä sekä kuntoutujan arjen tarpeista lähtevää ja niitä tukevaa toimintaa. Lähtökohtana on, että ymmärretään kuntoutujan toimintakyvystä ja toiminnallisista näkökohdista lähtevät tarpeet ja tavoitteet sekä yhdistetään ne asiantuntijoiden näkemykseen. (Ks. Yleisen osan luku *Hyvä kuntoutuskäytäntö*.)

Kuntoutuksen toteutuksessa otetaan huomioon aivoinfarktia ja ohimenevää aivoverenkiertohäiriötä (TIA) käsittelevän Käypä hoito -suositusten linjaukset ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)). Kävelykuntoutuskurssin palvelukuvaus on kuitenkin ensisijaisempi kuin Käypä hoito -suositus.

Palveluntuottaja huomioi ICF-viitekehyksen hyvässä kuntoutuskäytännössä (ks. Yleisen osan luku ICF Kelan kuntoutuksessa). Sen avulla työryhmän jäsenet ja kuntoutuja hahmottavat kokonaisvaltaisesti kuntoutujan toimintakyvyn, sen muutokset ja niihin vaikuttavien tekijöiden vuorovaikutussuhteet. ICF-viitekehyksen avulla palveluntuottaja arvioi, millä kuntoutustoimenpiteillä näihin tekijöihin voidaan vaikuttaa.

Tarkoituksena on, että kuntoutuja saa voimavaransa käyttöönsä ja että kuntoutuminen mahdollistaa työstä, opiskeluista tai muista toimista suoriutumisen mahdollisimman optimaalisella tavalla. Palveluntuottaja tekee tarvittaessa yhteistyötä kuntoutujan lähitoimijoiden kanssa. Kuntoutuksen tiedollisten ja taidollisten elementtien pitää liittyä kiinteästi kuntoutujan elämään asiakaslähtöisellä tavalla.

Kuntoutuksen periaatteisiin liittyy tavoitteellisuus, joka läpäisee koko kuntoutuksen, riippumatta kuntoutuksen kestosta. Tavoitteita ja niiden toteutumista tarkastellaan jaksotetussa kuntoutuksessa myös jaksojen välillä ja seuraavan jakson alussa. Kuntoutuksen sisällön ja toteuttamisen painotus lähtee sekä ryhmän että yksilön tavoitteista. Henkilöstö huomioi kuntoutujien tarpeet ja yksilölliset tavoitteet, vaikka kuntoutus on pääosin ryhmämuotoista.

Henkilöstö kohtaa kuntoutujat avoimesti ja kiireettömästi sekä huomioi erilaiset yksilölliset ja ryhmän vaiheet kuntoutumisprosessissa.

### **Kuntoutujan yksilölliset tavoitteet**

Kuntoutujan yksilölliset tavoitteet kurssijaksolle perustuvat hoitavan tahon B-lääkärintoimintasuunnitelmaan tai vastaavaan lääketieteelliseen selvitykseen tai kuntoutujan kuntoutussuunnitelmaan (lomake KU 207).

Kuntoutujan yksilöllisten tavoitteiden asettamisessa toimintakykyä tarkastellaan laaja-alaisesti ICF-viitekehysten mukaisesti. Kuntoutujaryhmän ja kuntoutujan tavoitteiden asettaminen kuvataan tarkemmin luvussa 6.3. Aloitusjakson toteutus.

Kuntoutuksen henkilöstön yhteistyö kuntoutujan ja hänen läheistensä kanssa lisäävät ymmärrystä kuntoutujan elämäntilanteesta, yksilö- ja ympäristötekijöistä, voimavaroista sekä tarpeista. Henkilöstö huomioi nämä asiat suunnitellessaan kurssin yksilöllisten kuntoutujakohtaisten osuuksien sisältöä.

### **Ryhmätoiminta**

Työryhmän jäsenet suunnittelevat ryhmätoimintaa ja huomioivat samalla kuntoutujaryhmän mahdollisuudet osallistua kuntoutumista edistävään toimintaan pienryhmissä. Kävelykuntoutus toteutetaan pienryhmissä, jos kuntoutujien osallistuminen ryhmänä on mahdollista. Ryhmätoiminnan tavoitteena on hyvien käytäntöjen omaksuminen ryhmän tuella sekä niiden siirtyminen kuntoutujan arjen toimintoihin kuntoutuksen jälkeen.

Henkilöstö sopii kuntoutujaryhmän kanssa ryhmätoimintaa ohjaavat säännöt sekä suunnittelee ryhmätyöskentelyä yhdessä kuntoutujien kanssa. Ryhmäprosessin etenemistä tuetaan ryhmän eri vaiheisiin soveltuvin menetelmin. Erityistä huomiota kiinnitetään ryhmän käynnistyessä tapahtuvaan ryhmäytymiseen ja myöhemmässä vaiheessa ryhmän kiinteyden vahvistumiseen. Kuntoutuksen lopussa käsitellään ryhmän tuen avulla ryhmäprosessin päätyminen ja kuntoutumisen jatkuminen arjessa.

## **5.2 Kävelykuntoutus**

Kävelykuntoutus muodostaa kurssin perustan. Kävelykuntoutusta on keskimäärin 1 tunti päivässä kävelymatolla tai kävelysimulaattorilla omaohjaajana toimivan fysioterapeutin ohjauksessa. Lisäksi on keskimäärin 1 tunti päivässä yksilöllistä kävelyä tukevaa harjoittelua fysioterapeutin ohjauksessa.

Työryhmä suunnittelee yksilöllisen kävelykuntoutuksen ja ryhmätoiminnan osuudet. Kuntoutuksessa käytetään erilaisia kävelyä tukevia harjoitteita sekä näyttöön perustuvia menetelmiä ja laitteistoja. Jokaisen kuntoutujan kävelykuntoutus suunnitellaan hänen yksilöllistä tarpeistaan käsin. Työryhmän fysioterapeutit arvioivat jokaisen kuntoutujan mahdollisuudet osallistua yksilöllisesti tai ryhmässä. Se, kuinka pitkä aika päivästä käytetään kävelykuntoutukseen, määrittyy kuntoutujan yksilöllisen tarpeen ja toimintakyvyn mukaan. Siten kävelykuntoutusta voi olla määriteltyä enemmän tai vähemmän.

Kävelykuntoutuksen tavoitteena on kävelyn ja liikkumisen vahvistaminen. Kuntoutujan tavoitteista yksi liittyy kävelyn edistymiseen. Kuntoutuja ja henkilöstö etsivät uusia menetelmiä kuntoutumisen edistämiseen, ja kuntoutuja hyödyntää niitä vapaa-ajalla kuntoutuksen aikana ja jaksojen välillä. Menetelmiä voivat olla erilaiset teknologiset laitteet ja ratkaisut, jotka parhaiten

edistävät yksilöllistä kuntoutumista. Henkilöstö huomioi turvallisuuden kävelykuntoutuksen toteuttamisessa.

Kuntoutujat työskentelevät ympäristössä, joka tukee aktiivista harjoittelua. Käytettävät harjoitteet ovat kuntoutujille ymmärrettäviä sekä opittavissa olevia ja motivoivia. Harjoitteet tukevat kuntoutujan itsenäistä kotiharjoittelua ja ovat jatkettavissa kotiympäristössä. Kuntoutujan ja omaohjaajan yhdessä laatimat välitehtävät tukevat jaksolla käynnistynyttä harjoittelua kotona ja arjen ympäristössä.

### **5.3 Teemat**

Kuntoutuksessa käytettävät teemat ovat valinnaisia. Henkilöstö ja kuntoutujat valitsevat teemojen painotukset, jotka parhaiten soveltuvat kuntoutujien tavoitteisiin ja tarpeisiin. Henkilöstö auttaa teemojen avulla kuntoutujaa löytämään omat vahvuutensa ja voimavaransa. Henkilöstö toteuttaa valitut teemat käyttämällä erilaisia menetelmiä niin, että kuntoutus etenee tavoitteellisesti ja edistää kuntoutujien aktiivista osallistumista.

Työryhmän jäsenet ohjaavat teemoihin perustuvaa työskentelyä. Tässä kuntoutuksessa palveluntuottajan henkilöstö käsittelee yhdessä kuntoutujien kanssa seuraavia valinnaisia teemoja.

#### **Arjessa toimiminen**

Henkilöstö etsii yhteistyössä kuntoutujan kanssa tukikeinoja ja toimintatapoja arkeen.

#### **Fyysinen aktivointi ja ohjaus**

Henkilöstö etsii kuntoutujien kanssa sellaisia liikunnallisia menetelmiä tai toimintoja, jotka lisäävät kuntoutujien osallistumista, omatoimisuutta ja yhdessä tekemistä. Yhteistyössä henkilöstön kanssa kartoitetaan keinoja, joilla voidaan parantaa fyysistä kuntoa, liikumistaitoa ja -valmiuksia, lisätä toimintamahdollisuuksia sekä löytää kuntoutujan oma liikunnallinen harrastus.

#### **Psykososiaalinen ohjaus ja neuvonta**

Henkilöstö kartoittaa kuntoutuksen aikana kuntoutujan psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Henkilöstö tukee kuntoutujaa määrittämään ja jäsentämään omia yksilöllisiä tavoitteitaan ja työskentelemään niiden suuntaisesti. Tarvittaessa henkilöstö auttaa kuntoutujaa järjestämään pidempikestoista psykososiaalista tukea omalta asuinpaikkakunnaltaan.

#### **Osallistumisen lisääminen arjessa**

Henkilöstö etsii kuntoutujan kanssa keinoja lisätä kuntoutujan osallisuutta arjen elinympäristössään. Tämä tapahtuu kannustamalla kuntoutujaa harrastusmahdollisuuksien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämiseen.

#### **Tietoja ja ohjausta terveyteen liittyvistä asioista**

Henkilöstö käsittelee kuntoutujan kanssa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita.

#### **Ravitsemusohjaus**

Henkilöstö ja kuntoutujat tutustuvat yhdessä terveelliseen ruokavalioon ja painonhallintaan.



Ravitsemusohjauksessa on hyvä ottaa huomioon uusin valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisu: Suomalaiset ravitsemussuositukset ([www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi)).

### **Opiskelussa tai työelämässä suoriutuminen**

Henkilöstö edistää työssä tai opiskelemissa olevan tai työtä hakevan kuntoutujan suoriutumista ja pyrkii edistämään kuntoutujan työelämävalmiuksia.

### **Kommunikaatiokeinojen tukeminen ja parantaminen**

Henkilöstö etsii kuntoutujien ja heidän omaistensa kanssa kommunikaatio-menetelmiä tai harjoitteita, jotka innostavat heitä arjen vuorovaikutuksen edistämiseen.

### **Muistin ja tiedonkäsittelytoimintojen ohjaus ja harjoittaminen**

Henkilöstö työskentelee kuntoutujien kanssa, jotta heidän kognitiiviset taitonsa lisääntyvät ja he löytävät arkea tukevia toimintatapoja.

### **Läheisen erillinen ohjelma**

Henkilöstö keskustelee läheisen kanssa hänen elämäntilanteestaan. Yhdessä he etsivät keinoja, joilla läheinen voi tavoitteiden suuntaisesti tukea kuntoutujan arkea ja löytää itselleen voimavaroja. Työryhmän jäsenet suunnittelevat kurssiohjelman siten, että läheisten jaksamisen ja tuen tarpeet huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Läheisten erillisessä ohjelmassa painottuvat ohjaus kuntoutujan tukemiseen sekä kartoitus ja keskustelu läheisen jaksamisesta ja hyvinvoinnista.

## **5.4 Kuntoutuksen työmenetelmät ja -välineet**

Henkilöstö käyttää monipuolisesti erilaisia kuntoutuksen työmenetelmiä. Toteutuksessa painottuvat erilaiset kuntoutujaryhmälle soveltuvat toiminnalliset menetelmät. Seuraavia menetelmiä on käytettävä tässä kuntoutuspalvelussa. Lisäksi palveluntuottaja voi käyttää muita kuntoutuksen työmenetelmiä.

### **Keskustelut**

Kuntoutukseen sisältyy ohjattuja ryhmäkeskusteluja. Työryhmän jäsenet toteuttavat lyhyet keskustelujen alustukset kuntoutujaryhmän tarpeiden pohjalta, ja niissä annetaan tilaa vuorovaikutukselle sekä kuntoutujien kysymyksille. Ryhmäkeskusteluissa kuntoutujat jakavat kokemuksiaan ja oppivat toisiltaan. Työryhmän jäsenet kannustavat kuntoutujia siirtämään hyväksi havaitut kokemukset tai asiat omaan arkeensa. Ryhmäkeskustelujen toteutuksessa hyödynnetään toiminnallisuutta mahdollisuuksien mukaan.

### **Pienryhmätyöskentely**

Pienryhmätyöskentelyä käytetään tilanteissa, joissa esimerkiksi kuntoutujien tarpeet, ikä-jakauma, kuntoutumisen tehostaminen ja eteneminen, valitun teeman käsittely tai opitun kertaaminen niin vaativat. Palveluntuottaja varaa riittävästi työntekijäresursseja pienryhmien suunnitteluun ja ohjaamiseen sekä tilanteiden läpikäymiseen. Työryhmän jäsenet kertovat kuntoutujille pienryhmien tarkoituksen, jotta he itse voivat mahdollisuuksien mukaan osallistua pienryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, mikä tehostaa kuntoutumista.

## **Toiminnalliset menetelmät**

Kuntoutujat harjoittelevat ryhmissä mm. arjen hallintaa erilaisin toiminnallisina menetelmin. Näiden menetelmien avulla voidaan saada asioihin uusia näkökulmia ja käsitellä myös asioita, joista on vaikea puhua. Kuntoutujaa tuetaan ilmaisemaan itseään.

Työryhmän jäsenet hyödyntävät erilaisia luontevia itseilmaisun keinoja kuntoutujien kanssa. Heillä on riittävät tiedot ja taidot käyttää kyseistä menetelmää. palveluntuottaja huomioi tämän henkilöstön kokoonpanossa.

Työryhmän jäsenet liittävät kaikki kävelykuntoutuskurssin toiminnalliset harjoitukset ja tehtävät kiinteästi ja ymmärrettävästi kävelykuntoutuksen teemoihin. Lisäksi työryhmän jäsenet varaavat riittävästi aikaa harjoituksissa opittujen asioiden ja kokemusten käsittelyyn. Kuntoutusohjelma on kiireetön ja samalla vaihteleva kokonaisuus, joka ylläpitää osallistumismotivaatiota.

## **Verkostotyö**

Verkostotyön tavoitteena on hyvä kuntoutus- ja hoitoketju sekä kuntoutuksen yhdistyminen kotipaikkakunnalla, terveydenhuollossa tai opiskelijaterveydenhuollossa tapahtuviin toimenpiteisiin.

Verkostotyö käynnistyy kurssin alkuvaiheessa ja jatkuu koko kuntoutusprosessin ajan. Kuntoutuksen lopussa palveluntuottaja siirtää tiedon kuntoutujan määrittämälle verkostolle. Henkilöstö voi olla kurssin aikana kuntoutujan luvalla yhteydessä kuntoutumisen kannalta tarpeelliseen yhteistyötahoon.

Kuntoutuja selvittää työryhmän tuella kotipaikkakuntansa yhteistyöverkoston, joka edistää ja tukee kuntoutumista. Jos palveluntuottaja tekee kuntoutuspalautteeseen suosituksen mahdollisesta jatkokuntoutuksesta, tuottaja on yhteydessä kuntoutujan omaan hoitotahoon ja varmistaa, että suositus on toteutettavissa.

Verkostoyhteistyön kehittymistä voidaan seurata verkostokartan avulla. Samalla varmistetaan yhdessä kuntoutujien kanssa, että kotipaikkakunnalla ja terveydenhuollossa on riittävä kuntoutujien yksilöllisen tarpeen mukainen verkosto kurssin aikana ja sen jälkeen.

Terveydenhuollolla on vastuu kuntoutustarpeiden havaitsemisesta sekä kuntoutumisen seurannasta ja tarvittavista jatkotoimista. Ehjään hoito- ja kuntoutuspolkuun kuuluu riittävä verkostoyhteistyö asiakkaan tarpeiden mukaisesti sekä hyvä tiedonkulku kaikkien kuntoutumista edistävään toimintaan osallistuvien kesken.

## **Kotikäynti**

Ennen aloitusjaksoa työryhmän fysioterapeutti tekee kotikäynnin, jossa tarkastellaan kuntoutujan toimintakykyyn ja arjessa suoriutumiseen liittyviä tarpeita. Fysioterapeutti arvioi kuntoutujan toimintaa kotiympäristössä. Hän suunnittelee kuntoutujan ja läheisen kanssa kuntoutujan tavoitteet ja yksilöllisen ohjelman kuntoutusjaksolle.

Kotikäynti kestää 2–3 tuntia. Matkoihin käytetty aika ei sisälly tuntimäärään. Kotikäynnillä on mukana läheinen ja tarvittaessa koti- tai asuinpaikkakunnalla hoidosta vastaavan tahon edustaja.

## Välitehtävät

Välitehtävien tavoitteena on tukea kuntoutumisen jatkumista arjessa kuntoutusjaksolla laadittujen yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti. Kävelykuntoutuskurssin välitehtävänä on kävelyharjoittelun jatkuminen kotiympäristön tarjoamien mahdollisuuksien mukaisesti. Lisäksi kuntoutujan kanssa keskustellaan hänelle tarpeellisista muista välitehtävistä, jotka edistävät hänen kuntoutumistaan.

Kuntoutujaa ohjaa välitehtävissä omaohjaajana toimiva fysioterapeutti. Kuntoutuja ja omaohjaaja sopivat lisäksi kuntoutujan tarpeiden mukaan jaksojen välissä tapahtuvat yhteydenotot.

## 5.5 Arviointi

Kuntoutumisen arviointi perustuu kokonaisvaltaiseen, tarkoituksenmukaiseen ja luotettavaan arviointiin. Erilaisia arviointimenetelmiä ovat kuntoutujan havainnointi, haastattelu ja mittaaminen sekä testaaminen. Näitä voidaan käyttää rinnakkain ja toisiaan täydentäen kuntoutujan toimintakyvyn ja tilanteen mukaan. Arviointia tehdään koko kurssin ajan. Ryhmätilanteiden arvioinneissa käytetään niihin soveltuvia menetelmiä.

Työryhmän jäsenet toimivat arvioijina, ja he käyttävät päteviä ja luotettavia arviointimenetelmiä. Erikoislääkäri tai työryhmän jäsen arvioi tarvittaessa, mitkä arviointimenetelmät eivät sovi tai eivät ole tarkoituksenmukaisia. Arvioijalla on riittävä koulutus ja hyvä kokemus kyseisen arviointimenetelmän käyttöön ja tulosten tulkintaan. Arvioinnissa otetaan huomioon terveys- ja turvallisuusnäkökohdat sekä tarkoituksenmukaisuus- ja asiakaslähtöisyyttä näkökohdat.

Henkilöstö tekee arvioinnin yhdessä kuntoutujan kanssa, mikä on oleellinen osa asiakaslähtöistä kuntoutumisprosessia. Henkilöstö kertoo kuntoutujalle, miten ja miksi häntä arvioidaan kuntoutuksen eri vaiheissa. Kuntoutujan kanssa keskustellaan arviointimenetelmien perusteista, arviointituloksista ja tuloksissa tapahtuneista muutoksista. Kuntoutuja tietää, miten arviointitulokset vaikuttavat hänen kuntoutuksensa suunnitteluun, toteutukseen ja arjessa selviytymiseensä. Arviointi ja mittaustulokset käsitellään kuntoutujan kanssa kuntoutuksen aikana. Jos tuloksista ilmenee sellaisia oireita tai asioita, joita ei voida käsitellä kuntoutuksen aikana, kuntoutuja ohjataan hoitoon terveydenhuoltoon.

ICF-viitekehyksen mukaisesti kokonaisvaltaiseen arviointiin sisältyvät kuntoutujan toimintakyvyn ja osallisuuden sekä yksilö- ja ympäristötekijöiden eri osa-alueiden arviointi ja seuranta. Arvioinnissa otetaan huomioon kuntoutujan itse kokema toimintakyky ja sen muutokset.

Kaikkia arviointituloksia hyödynnetään kuntoutuksen suunnittelussa ja tavoitteiden asettamisessa. Kuntoutuksen loppuvaiheen arviointitulokset auttavat myös kuntoutujan jatkosuunnitelmien tekemistä. Terveydenhuollon kanssa sovitaan yhtenevistä menettelytavoista, jos terveydenhuolto käyttää samoja arviointimenetelmiä.

Suosittelavia ja arvioituja mittareita on koottu TOIMIA-mittaripankkiin ([www.toimia.fi](http://www.toimia.fi)).

## **Pakolliset mittaus- ja arviointimenetelmät**

### **Kelalle toimitettavat tuloksellisuuden seurantatiedot:**

Kuntoutuksen tavoitteet: GAS-menetelmä (Goal Attainment Scaling, Omat tavoitteeni -lomake, [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet)), tavoitteiden toteutuminen kuntoutuksen lopussa.

Jos kuntoutuja ei kykene itse täyttämään seuraavia lomakkeita, palveluntuottaja tarjoaa apua lomakkeen täyttämiseksi. Tämä menettely kirjataan AKVA seurantaan.

- Elämänlaatumittari: WHOQOL-BREF (kuntoutuksen alussa ja lopussa).
- Mieliala: Masennusoireiden vakavuusaste BDI 21 (Beck Depression Inventory), väestötutkimukseen soveltuva versio (kuntoutuksen alussa ja lopussa).
- Työkykykysymykset: Lomake on osoitteessa [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet) (kuntoutuksen alussa ja lopussa).

## **Muut pakolliset mittaus- ja arviointimenetelmät**

Fyysiset suorituskykytestit aloitusjakson alussa ja päätösjakson lopussa:

Berg-tasapainotesti

6 minuutin kävelytesti (tehtävä ennen harjoituksia) maksiminopeudella kaksi kertaa

FAC (Functional Ambulation Classification, kävelyluokitus)

## **Vapaaehtoiset mittaus- ja arviointimenetelmät**

Palveluntuottaja voi käyttää kohderyhmälle soveltuvia vapaaehtoisia mittaus- ja arviointimenetelmiä kuntoutujan yksilöllisen tarpeen mukaan.

## **6 Kurssin toteutus**

### **6.1 Kuntoutukseen valmistautuminen**

Kun palveluntuottaja on saanut kuntoutuspäätöksen, se lähettää kuntoutujalle kutsukirjeen ja ennakkokyselylomakkeen palvelukuvauksen yleisessä osassa annettujen ohjeiden mukaisesti (ks. palvelukuvauksen yleinen osa, luku Kuntoutusta edeltävät toimenpiteet). Palveluntuottaja kysyy ennakkokyselyssä kuntoutujan alustavia tavoitteita kurssille. Nämä tavoitteet ohjaavat kuntoutuksen sisällön suunnittelua. Samassa yhteydessä palveluntuottaja lähettää kuntoutujalle kattavan ennakkoinformaation kurssista.

Jokaiselle kuntoutujalle valitaan alustavasti omaohjaaja. Omaohjaajana toimiva fysioterapeutti sopii kotikäynnin toteutuksesta kuntoutujan ja läheisen kanssa. Työryhmä tutustuu alustavasti kuntoutujien asiakirjoihin, suunnittelee teemojen valintaa, kuntoutuksen aikatauluja ja henkilöstöresursseja. Työryhmä ennakoii kuntoutujien toimintakykyä asiakirjojen perusteella ja valmistelee tarvittavat pienryhmät jo ennen kuntoutuksen alkamista.

## 6.2 Avustaminen kuntoutusta edeltävänä päivänä

Jos kuntoutuja tulee kuntoutuslaitokseen kurssia edeltävänä päivänä esimerkiksi hankalien kulkuyhteyksien vuoksi ja tarvitsee avustajaa päivittäisissä henkilökohtaisissa toiminnoissaan, palveluntuottaja järjestää avustavaa henkilökuntaa kuntoutujan yksilöllisen tarpeen mukaisesti.

## 6.3 Aloitusjakson toteutus

Kurssin alussa kuntoutujat saavat palveluntuottajalta alkuinformaation palvelukuvauksen yleisessä osassa annettujen ohjeiden mukaisesti. (Ks. palvelukuvauksen yleinen osa, luku Kuntoutuksen alku- ja päätösvaihe.)

Suurin osa ensimmäisestä päivästä käytetään ryhmän muodostamiseen. Tämä vaihe sisältää tutustumisen, kokemusten jakamisen ja yhteisten tavoitteiden kartoittamisen sekä aloituskesustelun. Työryhmän jäsen ohjaa aloituskesustelua.

Ensimmäisen päivän aikana kuntoutujat tutustuvat henkilöstön tukemana ryhmänä tavoitteiden laadintaan. Kuntoutujan yksilöllisiä kävelykuntoutuksen tavoitteita työstetään yksilöllisissä tapaamisissa. Tavoitteiden laatiminen GAS-menetelmällä liitetään luontevaksi osaksi kurssin toteutusta siten, että lomakkeessa asetettuja tavoitteita arvioidaan yksilötapaamisissa tai ryhmätilanteissa säännöllisesti. Tarvittaessa tavoitteita muokataan tilanteiden mukaan. Tavoitteiden asettaminen ja arvioiminen tulevat siten osaksi kurssin toteutusta.

Henkilöstö toteuttaa kuntoutusohjelman sovittujen teemojen mukaisesti. Toteutuksessa huomioidaan läheisten osuus jakson lopussa.

### Yksilölliset haastattelut ja tavoitteiden asettaminen

Henkilöstö varaa kuntoutujille ja työryhmälle riittävästi aikaa kuntoutujien tavoitteiden, kuntoutuksen sisällön ja kokonaistilanteen arvioimista varten. Kokonaistilanne arvioidaan yhdessä kuntoutujan ja kuntoutuksen kannalta keskeisten työntekijöiden kesken.

Arviointien (haastattelut, tutkimukset, mittaukset) pohjalta henkilöstö määrittelee kuntoutujan kanssa hänen konkreettiset kuntoutustavoitteensa. Kuntoutuja ja työryhmän jäsen tai jäsenet kirjaavat konkreettiset tavoitteet GAS-menetelmän avulla ([www.kela.fi/gas-menetelma](http://www.kela.fi/gas-menetelma)). Tavoitekeskustelut lisäävät eri osapuolten näkemystä kuntoutujan tarpeista ja kuntoutuksen erilaisista mahdollisuuksista juuri hänen tilanteessaan.

Aloitusjakson alussa:

- Työryhmän erikoislääkäri haastattelee ja tutkii kuntoutujan sekä arvioi hänen kokonaistilannettaan. Tapaamiseen varataan keskimäärin 45 minuuttia.
- Omaohjaajana toimiva fysioterapeutti haastattelee ja arvioi kuntoutujan yksilöllisen kuntoutumisen tarpeet ja tekee suunnitelman kävelykuntoutuksen toteuttamisesta. Tapaamiseen varataan keskimäärin 60 minuuttia.

Omaohjaaja laatii 1–3 tavoitetta yhdessä kuntoutujan kanssa haastattelujen yhteydessä tai mahdollisimman pian niiden jälkeen. Yhden tavoitteesta pitää liittyä kävelykuntoutukseen.

Kaikki kuntoutuksen toteutukseen osallistuvat työntekijät toimivat omassa työssään samojen asetettujen tavoitteiden suuntaisesti. Kuntoutuksen alussa laadittuja tavoitteita tarkennetaan kurssin aikana, ja niiden etenemistä ja muutoksia arvioidaan yhdessä kuntoutujan kanssa.

Kuntoutuja tai työryhmän jäsen kirjaa kuntoutujan tavoitteet Omat tavoitteeni -lomakkeelle. Henkilöstö tukee kuntoutujaa seuraamaan tavoitteiden toteutumista aktiivisesti. Vastuuhenkilöt, tavoitteet ja toimenpiteet kuvataan konkreettisesti ja kirjataan selkeästi kuntoutujan asiakirjoihin. Omat tavoitteeni -lomake laitetaan liitteeksi kuntoutuspalautteeseen ja muut arviointitulokset kuvataan kuntoutuspalautteessa (ks. palvelukuvauksen Yleinen osa luku Kuntoutuspalaute). Kuntoutuja saa halutessaan kopion lomakkeesta.

Kuntoutuksen aikana, yksilökeskusteluissa tai -tapaamisissa, henkilöstö miettii yhdessä kuntoutujan kanssa, kuinka kuntoutuksen aikana omaksutut hyvät käytännöt siirtyvät osaksi kuntoutujan arjen toimintaa. Kuntoutujalta kysytään ehdotuksia aikataulusta ja menetelmästä, kuinka palveluntuottajan henkilöstö voi tukea kuntoutuksen jälkeen tapahtuvaa seurantaa. Keskusteluissa tai tapaamisissa sovitaan seurannan menettelyistä kuntoutujan kanssa. Kuntoutumisen seuranta toteutetaan yksilöllisesti luvun 6.6 mukaisesti.

### **Ryhmän tavoitteet**

Kuntoutujaryhmä työskentelee yhteisten ja kuntoutujien yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Ryhmän tavoitteet muodostuvat kuntoutujien tarpeiden mukaisesti. Ryhmätoiminnan sisällöt määrittyvät kurssikohtaisesti tässä palvelukuvauksessa määriteltyjen teemojen avulla.

Kuntoutujat ja kaksi työryhmän jäsentä keskustelevat kurssijakson alussa ryhmässä kuntoutuksen tavoitteista ja kuntoutusohjelmasta. Ryhmän tavoitteet kootaan yhteisen keskustelun pohjalta. Ryhmän yhteiset tavoitteet täydentävät ennakoita laadittua kuntoutusohjelmaa yksilöllisten tavoitteiden lisäksi.

Jos ryhmätapaamisista ovat vastuussa eri työntekijät, he huolehtivat keskinäisestä tiedonvaihdesta ja suunnittelusta siten, että työskentely ja ryhmäprosessi etenevät tapaamisesta toiseen kuntoutujien kannalta luontevasti.

Kuntoutuksen aikana, ryhmäkeskusteluissa tai -tapaamisissa, henkilöstö miettii yhdessä kuntoutujien kanssa, kuinka kuntoutuksen aikana omaksutut hyvät käytännöt siirtyvät osaksi omaa arjen toimintaa. Ryhmäkeskusteluissa henkilöstö kannustaa ryhmää jatkamaan kuntoutuksen aikana alkanutta vertaistoimintaa ja pohtii kuntoutujien kanssa keinoja, joiden avulla he voivat pitää keskinäistä yhteyttä. Kuntoutuksen päättymisen jälkeen palveluntuottajan rooli päättyy ja kuntoutujat jatkavat itsenäisesti yhteydenpitoa.

### **Kuntoutusohjelma ja yksilöllinen suunnitelma**

Kävelykuntoutusohjelman toteutuksessa henkilöstö huomioi yksilöllisten ja ryhmäosuusien jaksoituksen. Kävelykuntoutuksen toteutus on joustavaa ja siinä huomioidaan kuntoutujien yksilölliset ja toiminnalliset eroavuudet. Henkilöstö muuttaa tarvittaessa kuntoutusohjelmaa kuntoutujien tarpeiden ja tavoitteiden mukaiseksi.

Henkilöstö laatii kurssin alussa kuntoutujaryhmälle kirjallisen kuntoutusohjelman, joka sisältää esimerkiksi kurssin aikataulun. Henkilöstö laatii lisäksi kurssin alussa kuntoutujalle yksilöllisen suunnitelman, jossa otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon henkilökohtaiset tavoitteet. Suunnitelma sisältää yhteistä kuntoutusohjelmaa täydentävän, kuntoutujan tavoitteiden mukaisen yksilöllisen ohjelman, tarvittavat toimenpiteet sekä kunkin aihealueen vastuuhenkilöt.

Yksilöllistä suunnitelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella. Suunnitelman pitää kattaa myös kurssijaksojen välinen aika välitehtävineen ja yhteydenpitosuunnitelmineen.

Aloituskakson lopussa on läheisille erikseen suunniteltua yhteistä ohjelmaa. Sen tavoitteena on tukea läheisten jaksamista muuttuneessa tilanteessa ja antaa valmiuksia läheiselle kuntoutujan kuntoutumisen tukemiseen. Lisäksi läheiset osallistuvat kuntoutujan kuntoutusohjelmaan.

### **Loppukeskustelu**

Omaohjaaja ja kuntoutuja pitävät aloituskakson lopussa yhdessä yksilöllisen loppukeskustelun. Siinä tehdään lyhyt tilannearvio kuluneesta jaksosta, arvioidaan mahdolliset kuntoutusohjelman muutostarpeet. Samalla keskustellaan kävelyä edistävästä välitehtävistä ja kuntoutuja saa jatko-ohjeet seuraavalle jaksolle. Läheinen voi tarvittaessa osallistua kuntoutujan loppukeskusteluun.

Kuntoutuja arvioi omaohjaajan kanssa asettamiensa yksilöllisten tavoitteiden tilannetta ja mahdollisia muutoksia, jotka kirjataan Omat tavoitteeni -lomakkeelle. Lisäksi pohditaan tavoitteita ja sisältöjä seuraavalle jaksolle.

## **6.4 Keskimmäisen jakson toteutus**

Jakson alussa omaohjaaja arvioi kuntoutujan kanssa väliajalla tapahtunutta kuntoutumista. Samalla hän arvioi kuntoutujan kanssa edellisellä jaksolla asetettujen välitavoitteiden ja -tehtävien toteutumista. Omaohjaaja ja kuntoutuja käyvät yhdessä läpi kuntoutujan kurssisuunnitelmaan, johon sisältyy myös ryhmämuotoisen ohjelman suunnitelma. Kuntoutujan kävelykuntoutus jatkuu suunnitelmallisena yksilöllisesti ja soveltuvin osin pienryhmässä.

Henkilöstö toteuttaa jakson kuntoutusohjelman ja sovittujen teemojen mukaisesti. Tavoitteena on tukea kuntoutujan kuntoutumisen jatkumista sekä kurssin aikana, että sen jälkeen.

### **Yksilölliset haastattelut ja tapaamiset**

- Omaohjaaja haastattelee kuntoutujan ja arvioi mahdolliset muutokset terveydentilassa, jotka vaikuttavat kuntoutuksen toteutukseen. Samalla omaohjaaja arvioi kuntoutujan arjen selviytymistä. Lisäksi hän arvioi yhdessä kuntoutujan kanssa kävelykuntoutuksen toteutukseen liittyvät muutostarpeet.

Omaohjaaja voi ohjata kuntoutujan työryhmän erikoislääkärin tutkittavaksi. Kuntoutuja arvioi omien tavoitteidensa saavuttamista omaohjaajan kanssa. He täydentävät uudet tavoitteet tai täsmentävät aikaisempia sekä kirjaavat yhdessä muutokset Omat tavoitteeni – lomakkeelle.

### **Loppukeskustelu**

Keskimmäisen jakson lopussa kaksi työryhmän jäsentä pitää kuntoutujien kanssa ryhmässä lyhyen tilannearvion kuluneesta jaksosta ja he arvioivat mahdolliset ryhmäohjelman muutostarpeet viimeiselle jaksolle.

Omaohjaaja keskustelee kuntoutujan kanssa ja laatii tilannearvion kuluneesta jaksosta. Samalla kuntoutuja saa välitehtävät ja -tavoitteet väliajalle ja yhdessä omaohjaajan kanssa he sopivat tarvittavan yhteydenpidon väliajalle. Yhdessä he täsmentävät mahdolliset ohjelman muutostarpeet ja jatkotoimenpiteet viimeiselle jaksolle.

## 6.5 Päätösjakson toteutus

Henkilöstö toteuttaa jakson kuntoutusohjelman sovittujen teemojen mukaisesti. Kuntoutujan kävelykuntoutus jatkuu tavoitteellisena päätösjaksolla.

Kurssin päätösvaiheessa käsitellään ryhmäprosessin päättymistä. Henkilöstö ja kuntoutujat kokoavat keskustellen yhteen kuntoutujaryhmän alussa laatimat tavoitteet ja niiden toteutumisen. Keskusteluissa jaetaan kokemuksia ryhmässä opituista asioista ja ryhmän tuella saavutetusta kuntoutumisesta. Samalla suunnitellaan kuntoutumisen jatkumista arjessa.

### Yksilölliset haastattelut ja tapaamiset

Päätösjaksolla henkilöstö keskustelee kuntoutujan kanssa kuntoutumisen etenemisestä ja siitä miten kuntoutuja on saavuttanut asettamansa tavoitteet. Tavoitteen saavuttamisen tilanne merkitään Omat tavoitteeni -lomakkeelle. Henkilöstö ja kuntoutuja pohtivat mahdollisia tarvittavia kuntoutustoimenpiteitä, joita voidaan päätösjakson aikana toteuttaa. Lisäksi henkilöstö ja kuntoutuja käyvät läpi kuntoutuspalautteeseen kirjattavat asiat.

- Omaohjaaja tapaa kuntoutujan ennen kävelykuntoutuksen alkua ja arvioi hänen terveydentilansa sekä mahdolliset muut kuntoutuksen toteutukseen vaikuttavat muutokset. Samalla omaohjaaja arvioi yhdessä kuntoutujan kanssa arjessa selviytymistä sekä välitehtävien toteutumista ja niiden vaikutuksia kävelyn edistämiseen. Kävelykuntoutuksen ohjelmaa muutetaan tarpeen mukaan.

### Loppukeskustelu

Kurssin päätösjaksolla omaohjaaja pitää kuntoutujan kanssa yksilöllisen loppukeskustelun, joka kestää keskimäärin 45 minuuttia. Siinä arvioidaan, miten kurssi toteutui ja varmistetaan tarvittavien kirjallisten ohjeiden saaminen ja tukiverkoston olemassaolo. Samalla kuntoutuja arvioi asettamansa yksilöllisten tavoitteiden edistymisen ja jatkosuunnitelmat, joilla varmistetaan kuntoutumisen jatkuminen. Kuntoutumisen jatkon turvaamiseksi henkilöstö on kuntoutujan luvalla yhteydessä niihin tahoihin, joita tarvitaan jatkosuunnitelmien toteutumiseksi. Yksilöllisessä loppukeskustelussa kerrataan yhdessä kuntoutujan kanssa kuntoutumisen seurannasta sovitut menettelyt.

Kurssin päätösjaksolla 2 työryhmän jäsentä pitävät kuntoutujien kanssa ryhmämuotoisen loppukeskustelun. Kuntoutujat arvioivat työntekijöiden kanssa kurssille yhteisesti asetettujen tavoitteiden edistymisen ja jatkosuunnitelmat, joilla varmistetaan kuntoutusprosessin jatkuminen. Loppukeskustelussa kerrataan kuntoutumisen seurannasta sovitut menettelyt. Samalla suunnitellaan kuntoutumisen jatkumista arjessa. Työryhmän jäsenet kannustavat kuntoutujaryhmää itsenäiseen yhteydenpitoon kurssin jälkeen.

## 6.6 Kuntoutumisen seuranta

Kuntoutumisen seuranta toteutuu osana kuntoutuskokonaisuutta. Työryhmän jäsenten yhteydenotot kuntoutujaan varsinaisen kuntoutuksen päättymisen jälkeen on pakollinen osa kuntoutusohjelmaa.



Kuntoutumisen jatkuminen ja kuntoutujan toimintakyvyn ylläpitäminen edellyttävät säännöllisen seurannan ja tuen jatkumista. Siten kuntoutujan sitoutuminen itsenäiseen harjoitteluun, toiminnan muutoksiin ja luottamus omiin voimavaroihin pysyy vahvana ja toteutuu.

Viimeisen kurssijakson päättymisen jälkeen omaohjaaja ottaa yhteyttä kuntoutujaan hänen yksilöllisen tarpeensa mukaan. Yhteydenottoja on 2 – 4 kertaa puolen vuoden aikana. Yhteydenotot toteutetaan kuntoutujalle parhaiten sopivalla tavalla (puhelu tai videopuhelu). Yhteydenoton tarkoituksena on kannustaa kuntoutujaa ottamaan kuntoutumisen hyvät käytännöt osaksi omaa arjen toimintaa. Omaohjaaja sopii kuntoutujan kanssa yksilöllisen seurannan ja sen käytännön toteutuksen.

Kurssijaksojen jälkeen kuntoutumisen seurannan tavoitteena on varmistaa, että kuntoutuminen jatkuu kuntoutuksen jälkeen.

## 7 Henkilöstö<sup>1</sup>

Palveluntuottaja nimeää yksittäisen kurssin henkilöstön, kun kurssin kuntoutujapaikat ovat täyttyneet tai viimeistään kuukautta ennen kurssin alkamista. Kuntoutuksen aikana, kuntoutujien tarpeiden mukaan, on mahdollista vaihtaa valinnaisia työryhmän jäseniä.

### 7.1 Työryhmä

Kelan järjestämä kuntoutus on moniammatillista. Tämän vuoksi kurssista vastaa moniammatillinen työryhmä, joka vastaa kuntoutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä kuntoutusprosessin menetelmistä, ajoituksesta ja kestosta. Työryhmään kuuluu yhteensä 8–11 jäsentä. Määrä sisältää pakolliset sekä valinnaiset työryhmän jäsenet kuntoutujien tarpeiden mukaisesti.

Pakolliset työryhmän jäsenet ja kuntoutujien tarpeen mukaan valinnaiset työryhmän jäsenet pitävät kurssijaksoilla henkilöstön kokouksia. Niissä käydään läpi kurssin ja kuntoutujien tilannetta ja heidän kuntoutustavoitteita sekä tavoitteiden toteutumista ja kuntoutusmenetelmien toimivuutta. Kokouksissa esiin tulevat, kuntoutujaa koskevat asiat dokumentoidaan kuntoutujakohtaisesti hänen asiakirjoihinsa.

#### Pakolliset työryhmän jäsenet

Työryhmään kuuluvat pakollisena seuraavat työryhmän jäsenet, jotka ovat eri henkilöitä:

- erikoislääkäri (neurologian erikoislääkäri), jonka osuus kurssin toteutuksesta on vähintään 6 tuntia
- sairaanhoitaja AMK tai terveydenhoitaja AMK
- 4 fysioterapeuttia AMK.

Erikoislääkärillä on vähintään 3 vuoden kokemus aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden aikuisten kuntoutuksesta ja / tai hoidosta. Tämä kokemus on hankittu viimeisten 10 vuoden aikana. Erikoistumisaikana hankittu kokemus otetaan huomioon.

---

<sup>1</sup> Henkilöstön käsitelmärittely ja pätevyysvaatimukset ovat palvelukuvauksen yleisessä osassa (Liite 1 Ammatti- ja tehtävänimikkeet).

Pakollisen työryhmän kahdelta muulta jäseneltä edellytetään seuraava työkokemus:

Työryhmän jäsenillä on kokemusta viimeisten 10 vuoden ajalta 1 500 tuntia aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden kuntoutus- tai hoitotyöstä. Tuntien määrittelyn pohjana käytetty yleistyöaika on 38,25 tuntia/viikko ja se vastaa noin 10 kuukauden täysipäiväistä työskentelyä.

Kokemukseksi hyväksytään työryhmän kyseisen ammattihenkilön palvelukuvauksen yleisessä osassa liitteessä 1 (Ammatti- ja tehtävänimikkeet) edellytetyn koulutuksen ja pätevyyden jälkeinen työkokemus.

Vähintään yhdellä muulla työryhmän jäsenellä kuin lääkäriellä on vähintään 200 tuntia kokemusta aikuisten ryhmien ohjaamisesta viimeisten 10 vuoden ajalta. Tunteihin lasketaan käytännössä asiakkaiden kanssa tehty ryhmän ohjaamistyö.

### **Valinnaiset työryhmän jäsenet**

Palveluntuottajalla on lisäksi käytettävissä kaikki seuraavat 5 valinnaista työryhmän jäsentä:

- toimintaterapeutti AMK
- psykologi tai neuropsykologi
- musiikkiterapeutti
- puheterapeutti
- sosiaalityöntekijä tai sosionomi AMK

Näistä viidestä valinnaisesta työryhmän jäsenestä käytetään kurssilla kuntoutujien yksilöllisen tarpeen mukaan 2–5 valinnaista jäsentä.

### **Muut valinnaiset työryhmän jäsenet**

Lisäksi muina työryhmän jäseninä kuntoutuksen ja vapaa-ajan ohjelman toteutukseen voi osallistua vähintään ammatillisen tutkinnon suorittaneita oman ammattialansa tehtävissä toimivia henkilöitä. Heidän osallistuminen kuntoutuksen toteutukseen perustuu kuntoutujien tarpeiden ja tavoitteiden mukaiseen tarpeellisuusarvioon.

### **Kokonaistuntimäärän jakautuminen**

Yksilö- ja ryhmätuntien kokonaistuntimäärästä toteutetaan seuraavasti:

- pakolliset työryhmän jäsenet 70 – 80 %
- valinnaiset työryhmän jäsenet 20 – 30 % (pois lukien muut valinnaiset työryhmän jäsenet).

### **Omaohjaaja**

Jokaisella kuntoutujalla on nimetty omaohjaaja, jonka kanssa työskentely muodostaa kuntoutumisprosessin ytimen. Pääsääntöisesti omaohjaajina toimivat työryhmän fysioterapeutit, jotka vastaavat kävelykuntoutuksen toteutuksesta. Omaohjaaja tukee kuntoutujan omien tavoitteiden ja tarpeiden löytämistä, niiden jäsentämistä sekä työskentelyä tavoitteiden mukaisesti koko kuntoutusprosessin ajan.

## **Erikoislääkärin tehtävät**

Erikoislääkäri on yksi työryhmän jäsenistä. Lääkäri arvioi aloitusjaksolla kuntoutujan toimintakykyä ja tavoitteita. Lääkäri varmistaa, että yksilöllisesti suunniteltu kuntoutusohjelma soveltuu kuntoutujalle ja ettei tällä ole terveydentilaa akuutisti heikentävää ja siten kuntoutusta estävää tai haittaavaa sairautta. Lääkäri selvittää haastattelussaan kuntoutujan tiedontarpeen, joka liittyy tämän perussairauteen. Lääkäri pitää kurssilla myös kyseiseen sairauteen liittyviä alustuksia, jotka jatkuvat aiheeseen liittyvillä keskusteluilla. Alustukseen ja keskusteluun voi osallistua myös toinen työryhmän jäsen.

## **7.2 Palveluvastaava**

AVH-kurssilla on palveluvastaava, joka toimii kaikkien palveluntuottajan toteuttamien AVH-kurssien nimettynä yhteyshenkilönä ja koordinoijana.

Palveluvastaava on terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on Valviran myöntämä oikeus harjoittaa ammattiaan laillistettuna ammattihenkilönä ja hänellä on ymmärrys kyseessä olevan sairausryhmän erityistarpeista.

Palveluvastaavalla on kurssien organisointi- ja koordinoitavastuu. Lisäksi hän huolehtii siitä, että kuntoutuspalvelujen sisällöt sekä palveluntuottajan sisäiset käytännöt ovat yhteneväiset. Palveluvastaava varmistaa, että henkilöstö ymmärtää kuntoutujaryhmän erityistarpeet, tarvittaessa ohjaa henkilöstöä ottamaan ne huomioon sekä arvioi henkilöstön sisäisen ja ulkoisen koulutuksen tarvetta.

### **Palveluvastaavan tehtävät**

Palveluvastaava vastaa kuntoutuksen palvelukokonaisuudesta ja sen tasalaatuisuudesta huomioimalla kuntoutujan sairauden vaatimat erityistarpeet.

Palveluvastaava

- huolehtii kuntoutusohjelman toimivuudesta sekä aikataulujen yhteensopivuudesta, sujuvuudesta ja joustavuudesta
- varmistaa kuntoutuksen alussa, että kuntoutujaryhmä saa kaiken tarvittavan tiedon
- on kuntoutujaryhmän saavutettavissa ja käytettävissä kuntoutuksen ajan
- huolehtii kuntoutujien tarvitsemien erityisruokavalioiden saatavuudesta ja tarjoilun toimivuudesta
- varmistaa kuntoutuksen aikana tarvittavan sairaanhoidon ja sujuvan yhteistyön toteutumisen paikallisten toimijoiden kanssa
- varmistaa kuntoutujaryhmälle ja läheisille sopivien tilojen (esim. ruokailutilojen ja ryhmätyötilojen) toimivuuden ja riittävyden
- suunnittelee ja kehittää toimintaa kuntoutujaryhmälle sopivaksi mm. esitetietolomakkeilta saadun tiedon ja asiakaspalautteiden pohjalta
- vastaa asiakaspalautteiden käsittelystä ja välittää ne johdolle tiedoksi ja tarvittavia toimenpiteitä varten.

Palveluvastaava ei kuulu palveluntuottajan organisaatiossa ylempään johtoportaan. Hänellä on edellytykset hoitaa tehtävä tavoitteiden mukaisesti. Palveluntuottaja huolehtii, että palve-

luvastaavalla on pätevä sijainen. Palveluvastaavan tunteja ei lasketa luvun 7.4 *Henkilöstöresursseihin*.

### 7.3 Avustava henkilöstö

Kurssilla on avustavaa henkilöstöä, jolla on vähintään toisen asteen sosiaali- ja terveydenhuollon tai humanistisen ja kasvatustieteiden ammattillinen tutkinto. Näitä ovat esimerkiksi lähihoitaja tai vapaa-ajan ohjaaja. Avustava henkilöstö toimii kuntoutujan avustajina ohjatuksi.

Kurssin avustava henkilöstö tukee, avustaa ja ohjaa kuntoutujaa päivittäisissä toiminnoissa hänen yksilöllisten tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Avustamisen ja ohjauksen periaatteena on edistää kuntoutujan yksilöllisiä kuntoutustavoitteita.

### 7.4 Henkilöstöresurssit

Palveluntuottaja varmistaa, että sillä on riittävät henkilöstöresurssit kuntoutuksen palvelunkuvauksen mukaiseen kuntoutuksen toteuttamiseen. Henkilöstöresurssitarvetta laskiessaan palveluntuottaja kiinnittää erityistä huomiota seuraaviin kohtiin:

- luku 4: kurssin kesto, kuntoutuspäivän pituus (kuntoutuja ja omaiset), haastattelujen, tapaamisten ja keskustelujen kestot sekä pienryhmätyöskentely
- luku 5: kävelykuntoutus (kohta 5.2)
- luku 6: kuntoutukseen valmistautuminen (kohta 6.1), yksilölliset haastattelut ja tapaamiset (kohdat 6.3 – 6.5.) sekä kuntoutumisen seuranta (kohta 6.6)
- palveluntuottajalle korvataan erikseen kuntoutusta edeltävä kotikäynti (1/kuntoutuja), jaksojen väliset yhteydenotot ja kuntoutumisen seurantayhteydenotot
- luku 7: henkilöstön määrää ja osaamista koskevat vaatimukset

## 8 Palveluntuottajan kokemus

Palveluntuottajalle on kertynyt kokemusta\* alla kuvatun kuntoutuksen toteuttamisesta viimeisen 6 vuoden sisällä vähintään 2 vuoden ajalta:

- kuntoutujille on toteutettu neurologisen sairauden tai vamman kuntoutusta
- kuntoutus on ollut moniammatillista kuntoutusta (kuntoutusta on toteuttanut vähintään 4 eri ammattiryhmän henkilöä)
- kuntoutujat ovat osallistuneet ryhmässä toteutettuun kuntoutukseen

\* Tämä kokemus on kertynyt seuraavista moniammatillisesti toteutetuista kuntoutuksista: Kelan vaativa lääkinällinen kuntoutus (lukuun ottamatta terapiota) ja/tai harkinnanvarainen lääkinäll-

linen kuntoutus ja/tai vastaava muun maksajatahon toteuttama kuntoutus. Muina maksajatahoina voidaan ottaa huomioon esim. terveydenhuolto ja vakuutusyhtiöt.

## 8.1 Referenssi

Palveluntuottaja ilmoittaa tarjousta antaessaan esimerkin (referenssin) viimeisen 2 vuoden aikana toteutuneesta kuntoutuksesta:

Kuntoutujille on toteutettu aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden kuntoutusta, joka on täyttänyt kaikki alla olevat määrittelyt.

- ainakin osalla näistä kuntoutujista on ollut huomattavia toimintakyvyn rajoitteita
- ainakin osalla näistä kuntoutujista kuntoutumisen tarve on liittynyt opiskelussa tai työssä jatkamiseen tai sinne palaamiseen
- kuntoutus on toteutettu moniammatillisesti ja toteutuksessa on ollut mukana vähintään 4 eri ammattiryhmän henkilöä
- kuntoutusta toteuttaneessa työryhmässä on ollut neurologian erikoislääkäri.

Yllä mainittua kuntoutusta on toteutettu yksilökuntoutuksena määrällisesti yhteensä vähintään 20 kuntoutujalle tai kuntoutusta on toteutettu yhteensä vähintään 3 kurssia.

## 9 Kuntoutustilat

Palveluntuottajalla on käytössään turvalliset ja esteettömät tilat, jotka mahdollistavat kuntoutujalähtöisen kävelykuntoutuksen toteuttamisen. Palveluntuottajalla on palvelukuvauksen yleisessä osassa laitoksyksikölle määriteltyjen tilojen lisäksi turvalliset ja esteettömät allastilat, kuntosali ja liikuntasali sekä kaksi erillistä fysioterapiatilaa.

Kuntoutujille, joilla on liikkumiseen liittyviä vaikeuksia, on varattava majoitustilat, jotka sijaitsevat lähellä kuntoutustiloja niin, että kuntoutujan siirtyminen huoneista kuntoutustiloihin on esteetöntä. Vaikeahoitoisilla tai vaativan kuntoutuksen kuntoutujilla pitää olla huoneessa hälytyspainike tai ainakin selkeästi ohjeistettu puhelinyhteys. Ruokailu tapahtuu aina kyseisessä yksikössä.