

Kuntoutus tulee kotiin – webinaari etäkuntoutuksesta 17.11.2021

Vastausten yhteenveto webinaarin aikana esitettyihin kysymyksiin

Digitaalisen kuntoutuksen näkymiä, Kari-Pekka Murtonen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kuinka monessa suomalaisessa kotitaloudessa on tekninen valmius osallistua digitaaliseen etäkuntoutukseen?

Tilastokeskuksen mukaan korkeamman tulotason kotitalouksilla on kotona paremmat nettiyhteydet, kun taas alimman tulotason (alle 2100 EUR/kk) kotitalouksista vain 81 %:lla on nettiyhteys. Kattavuus nousee, jos kotitaloudessa asuu enemmän ihmisiä. Epätasa-arvoa on myös maaseudun, taajamien ja suurien kaupunkien välillä. Lähtökohtaisesti suuremmissa kasvukeskuksissa on paremmat mahdollisuudet. Vanhemmilla ihmisillä on myös vähemmän mahdollisuuksia käyttää tai hyödyntää verkkopalveluja. Uusimman selvityksen mukaan 93 % 16–89-vuotiaista suomalaisista käyttää internetiä ja 82 prosenttia käyttää sitä useasti päivässä.

Miten näet digitaalisen eriarvoisuuden suomalaisessa yhteiskunnassa? Ketkä ovat kaikkein heikoimmassa asemassa?

Eriarvoisuutta on erityisesti eri ikäryhmien ja alueiden välillä. Riskinä on esimerkiksi se, että pienempituloiset ja ikääntyneet eivät voi samalla tavalla hyödyntää digitaalisia palveluja. Tärkeää on varmistaa, että digitaaliset palvelut ja julkaistut aineistot ovat saavutettavia. Palvelujen siirtyessä enemmän erilaisille digitaalisille alustoille on pohdittava innovatiivisia ratkaisuja digitaalisen eriarvoisuuden vähentämiseksi.

Ajatteletko, että digitaalinen kuntoutus ja digitaaliset ratkaisut ovat sama asia?

Digitaalinen kuntoutus ja digitaaliset ratkaisut ovat eri asia. Kuntoutusta tukevia ja toimintakykyä edistäviä ratkaisuja on jo hyvin paljon markkinoilla ja niiden käytettävyyttä sekä laatua vaihtelevat. Digitaalinen kuntoutus lähtee aina käyttäjien tarpeista käsin. Tämän takia

digitaalinen kuntoutus käsitteenä pyrkiikin tarkastelemaan kuntoutusta laajemmin digitalisaation näkökulmasta.

Digitaalinen kuntoutus on etäkuntoutusta laajempi käsite. Digitaalinen kuntoutus voi määrittellä uudelleen esimerkiksi sen, miten ajattelemme monialaisesta kuntoutuksesta ihmisten jokapäiväisen elämän ja siihen liittyvien valintojen yhteydessä. Digitaalinen kuntoutus voikin tehdä kuntoutuksesta muutakin kuin ammattilaisen läsnäoloon, perinteiseen ohjaukseen ja paikkaan sidottua toimintaa. Digitaalinen kuntoutus voi parhaimmillaan tuoda yhteen omakuntoutuksen ja ammattilaisen ohjaaman kuntoutuksen. Laajempuna konseptina tai käsitteenä se voikin auttaa kehittämään kuntoutuksen perimmäistä luonnetta tekemällä siitä jatkuvaa, skaalautuvaa, henkilökohtaista ja monikäyttöistä. Digitaalinen kuntoutus mahdollistaa parhaimmillaan sen osan kuntoutuksesta, jota voi olla vaikea hahmottaa esimerkiksi ammattilaisen toteuttamalla henkilökohtaisella koti- tai videokäynnillä.

Miten näet Opetus- ja kulttuuriministeriön paineet laajentaa kuntoutuksen ammattilaisjoukkoa?

Covid-19-pandemia on radikaalisti lisännyt digitaalisten ratkaisujen käyttöä eri puolilla maailmaa. Olemme vasta hyvin alussa digitaalisessa disruptiossa. Nyt jo kuitenkin on nähtävissä uusien ratkaisujen lisääntyminen, mikä haastaa ns. perinteisiä toimintamalleja. OKM:ssä on varmasti tunnistettu digitaalisuuteen liittyvät tarpeet tulevaisuuden taidoissa. Nähtäväksi jää, tuleeko murrosten takia syntymään esimerkiksi kokonaan uusi ammattikunta kuntoutuksen ympärille. Todennäköistä kuitenkin on, että tulevaisuudessa perinteiset kuntoutuksen ammattilaiset kehittävät digitaalisia ratkaisuja ja ohjaavat asiakkaita niiden käytössä osana työtään.

Etäkuntoutuksen tutkimus Kelassa, Tuija Heiskanen, Kela

Mihin terapiaoihin etäkuntoutus näyttäisi soveltuvan tutkimuksen valossa parhaiten?

Etäkuntoutus soveltuu eri terapiamuotoihin ja erilaisille asiakasryhmille. Terapeuteille tehty kyselytutkimus vahvistaa jo aiemmissa tutkimuksissa esille tullutta näkemystä siitä, että etäkuntoutusta tulee harkita yksilöllisesti. Ei voida kategorisesti sulkea pois mitään

asiakasryhmiä. Tämän tutkimuksen perusteella ammattiryhmien välisiä eroja tarkasteltaessa psykoterapia vaikuttaisi olevan muita terapioita (fysio-, puhe- tai toimintaterapiaa) helpommin toteutettavissa etäkuntoutuksena.

Tuliko terapeuteille tehdyssä kyselytutkimuksessa esille tilanteita, joissa kuntoutus olisi keskeytynyt etäkuntoutuksen vuoksi tai etäkuntoutus olisi koettu liian vaikeaksi?

Tutkimuksen aineistosta tuli esille, että etäkuntoutusta oli kokeiltu ja kokeilun yhteydessä kuitenkin huomattu, ettei se sovellu asiakkaan tilanteeseen. Syyt etäkuntoutuksen keskeyttämiseen kokeilun jälkeen olivat erilaisia. Keskeytyksen taustalla oli muun muassa asiakkaan toimintakykyyn liittyviä syitä tai se, että etäkuntoutus koettiin liian hankalaksi. Joissain tilanteissa lähihenkilöt (omaiset tai lapsen vanhemmat) eivät halunneet jatkaa etäkuntoutusta tai koettiin, ettei etäkuntoutus koronaepidemian alussa sopinut perheen tai asiakkaan aikatauluihin ja arjen rytmiin.

Onko Kelan etäkuntoutuksen vaikuttavuustutkimusten 2022-2025 haku julkaistu?

Kelan etäkuntoutuksen vaikuttavuustutkimus alkaa omaishoitajien kuntoutuskurssin tutkimuksella. Tutkimuksen toteuttaa Kelan tutkimusyksikkö.

Kokemuksia etäkuntoutuksen toteuttamisesta puheterapiassa, Anu Martikainen, Sanapolku Oy

Ovatko lapsen etäterapiaan osallistuneet vanhemmat antaneet vinkkejä siihen, miten lapsen keskittymiskyky pysyy yllä etänä?

Keskeisintä keskittymiskyvyn tukemisessa on herättää lapsen kiinnostus ja tukea sen ylläpitoa eri tavoin. Vanhemmat osaavat yleensä kertoa, mistä asioista heidän lapsensa arjessa motivoituvat. Usein pienet lapset keskittyvät parhaiten toimintaan eli heitä kiinnostaviin leikkeihin ja lauluihin tai arjessa toistuviin asioihin. Etäterapiassa on hyödynnetty paljon kotoa löytyviä motivoivia leluja ja terapiatuokio on rakennettu niiden ympärille. Esimerkiksi terapeutti on valmistanut lapselle jo tuttuun leikkiin kuvia ja kommunikointitauluja, joita vanhemmat ovat mallittaneet lapselle leikin aikana terapeutin ohjeiden mukaisesti.

Leikit voivat olla hyvinkin lyhyitä, ja leikkiä vaihdetaan tai varioidaan hieman, jotta lapsen kiinnostus taas herää. Tärkeä olisi luoda terapiakerralle rutiinit, jotka toistuvat jokaisella kerralla. Lapsi oppii pikkuhiljaa rutiinit ja pysyy yhä paremmin yhteisen tekemisen äärellä. Terapiarutiinit ja terapian sisältö suunnitellaan yhdessä vanhemman kanssa siten, että vanhemman asiantuntijuus lapsestaan tulee esille.

Oliko käytössä viittomakielen etätulkkia tai kirjoitustulkkia, kun kuulovammainen vanhempi osallistui lapsen etäpuheterapiaan?

Tulkkia ei ollut käytössä. Perheen toinen, kuuleva vanhempi osallistui pääosin etäpuheterapiakertoihin eikä tulkkia siksi tarvittu tämän perheen kohdalla. Kuuleva vanhempi tulkkasi kuulovammaiselle vanhemmalle, mitä terapeutti sanoi tai ohjasi.

Suosittelen lämpimästi kokeilemaan tulkin kanssa etäterapiaohjausta.

Onko Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen terapioiden ja verkostokäyntejä mahdollista toteuttaa osittain etäterapiana?

Kela vastaa: Vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen yksilöterapioiden etäkuntoutus on vaihtoehtoinen tapa toteuttaa kuntoutusta (lukuun ottamatta ratsastus- ja allasterapiaa). Palveluntuottaja ja asiakas voivat sopia yksilöterapian toteuttamisesta etäkuntoutuksena, jos toteutustapa soveltuu asiakkaalle. Myös verkostokäynnit voi toteuttaa etäkuntoutuksena.

Palveluntuottaja arvioi asiakkaan soveltuvuuden etäkuntoutukseen aina yksilöllisesti ja huomioi asiakkaan tarpeen etäkuntoutuksen aikana myös kasvokkaiseen kuntoutukseen. Yksilöterapian toteuttaminen etäkuntoutuksena ei edellytä, että etäkuntoutusta olisi suositeltu kuntoutussuunnitelmassa. Yksilöterapian toteuttamisesta etäkuntoutuksena ei myöskään tarvitse ilmoittaa etukäteen Kelaan.

Miten Kela suhtautuu etäterapiana toteutuvan terapiakäynnin pituuteen? Jos etäterapiakäynnin sisältö on toteutettu asiakkaan kanssa esimerkiksi 35 minuutissa ja terapiakäynnin kesto on 45 minuuttia, miten odotatte terapeutin menettelevän?

Kela vastaa: Sillä, toteutetaanko terapiakäynti kasvokkain vai etäkuntoutuksena, ei ole vaikutusta terapiakäynnin keston. Asiakas saa terapiaa kuntoutussuunnitelman ja kuntoutuspäätöksen mukaisen käyntikerran keston ajan.

Vaatiiko etäkuntoutuksena toteutuva Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen yksilöterapia asiakkaalta omia laitteita? Kenen taholta tarvittavat laitteet ovat saatavissa, mikäli sellaisia ei ole käytettävissä?

Kela vastaa: Etäkuntoutus on vaihtoehtoinen tapa toteuttaa vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen yksilöterapiaa (lukuun ottamatta ratsastus- ja allasterapiaa). palveluntuottaja arvioi asiakkaan soveltuvuuden etäkuntoutukseen aina yksilöllisesti. Soveltuvuuden arvioon sisältyy myös sen selvittäminen, onko asiakkaalla käytössään soveltuvat laitteet ja rauhallinen, tietoturvallinen ja yksityisyydensuojan takaava tila etäkuntoutukseen osallistumiseksi. Jos etäkuntoutus ei sovellu asiakkaalle (esimerkiksi siitä syystä, ettei hänellä ole siihen soveltuvaa laitetta tai tilaa), toteutetaan terapia kasvokkain.

Verkkokuntoutus Kelan kurssipalveluissa, Johanna Rouvinen ja Sari Laine, Kela

Tietoturvaan liittyviä useita yksittäisiä kysymyksiä, joihin yhteinen vastaus alla.

Kela ei voi ottaa kantaa yksittäisten alustojen tai sovellusten tietoturvaan. Kela on kuvannut palvelukuvauksissa ja palveluntuottajien kanssa tehdyissä sopimuksissa sen, kuinka etäkuntoutus järjestetään Kelan kuntoutuspalveluissa. Palvelukuvaukset ja sopimukset sisältävät myös etäkuntoutuksen tietoturvaa, -suoja ja yksityisyydensuojaa koskevat edellytykset.

Palveluntuottaja vastaa siitä, että etäkuntoutus täyttää lainsäädännön ja palvelukuvauksen vaatimukset. Lisäksi palveluntuottajan vastuulla on varmistaa, että asiakas on tietoinen etäkuntoutuksen tietoturvasta ja -suojusta. Tietoturvan ja -suojan varmistamiseksi ja arvioimiseksi Kela suosittelee käyttämään tarvittaessa myös ulkopuolista asiantuntijaa. Silloin, kun kyse on terveydenhuollon palvelujen toteuttamisesta etänä, voi olla tarvittaessa yhteydessä myös Valviraan.

Saako etäkuntoutukseen viittomakielentulkin myös etänä? Pitääkö siitä tehdä erillinen hakemus?

Kyllä saa. Vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelu voidaan järjestää myös etätulkkausena. Jos tulkkauspalveluun oikeutettu asiakas osallistuu etäkuntoutukseen, myös asiakkaan etäkuntoutuksessa tarvitsema viittomakielen tulkkaus voidaan toteuttaa etänä, jos asiakas niin haluaa. Oikeutta etätulkkaukseen ei tarvitse erikseen hakea. Tulkkaustilaus tulee tehdä normaalisti Kelan VATU-keskukseen. Lue lisää etätulkkauksesta kela.fi-sivuilta.

Miten Kela edistää omalta osaltaan digiosallisuutta? Jotta jokaisella ihmisellä olisi yhtäläiset mahdollisuudet osallistua etäkuntoutukseen.

Niissä kuntoutuspalveluissa, joissa etäkuntoutus ei ole vaihtoehtoinen tapa toteuttaa kuntoutusta, palveluntuottaja lainaa tarvittaessa asiakkaalle laitteet etäkuntoutukseen osallistumiseksi. Lisäksi palveluntuottajan tehtävänä on opastaa ja tukea asiakasta koko etäkuntoutuksen ajan sekä varmistaa etäkuntoutuksen saavutettavuus.

Lisääntykö etäkuntoutus kasvokkaisen kuntoutuksen rinnalla jatkossa Kelan kuntoutuksessa?

Kelan tavoitteena on lisätä etäkuntoutusta ja edistää asiakkaiden osallistumista kuntoutukseen joustavasti. Kelassa arvioidaan tutkimustiedon ja kokemusten perusteella, missä palveluissa ja millaista etäkuntoutusta järjestetään.

Verkkokuntoutuksen esittely, Sina Isokallio, KK-Verve sekä Miia Lehesvuori ja Tiina-Maria Kuusisto, Kuntoutuskeskus Kankaanpää

Oletteko huomanneet muutosta työntekijöiden ajankäytössä suhteessa kasvokkaiseen kuntoutukseen?

Sina: ITU-kurssilla asiakasta ohjataan verkkokuntoutusalustalla päivittäin. Voisi sanoa, että työntekijöiden ajankäyttö on hieman lisääntynyt suhteessa kasvokkaiseen kuntoutukseen. Ajasta riippumaton asiakkaan ohjaus tulee kalenteroida ohjaustyöksi. Tärkeää on ilmoittaa asiakkaille ohjauksen ajankohdat, jotta he voivat odottaa vastauksia alustalla käytäviin keskusteluihin ja työstettäviin kysymyksiin.

Miia ja Tiina-Maria: Ajankäyttö on erilaista kuin kasvokkaisessa kuntoutuksessa eli perinteisessä kuntoutuslaitoksessa toteutettavassa kuntoutuksessa. Saamme sähköpostiin viestin, kun joku asiakkaista on kommentoinut jotain verkkoalustalla. Kurssi ja asiakkaat ovat siis lähes päivittäin mielessä. Kommentit tulee katsottua aina sopivassa välissä. Tämä tapahtuu melko nopeasti eikä sitä varten tule aina erikseen varattua aikaa.

Palvelukuvauksessa on määritelty ajasta riippumattoman asiakkaan ohjauksen määrä ja se meillä on varattuna moniammatillisen tiimin jäsenten työkalentereissa. Kurssin alussa asiakkaiden liittäminen verkkoalustaan ja verkkoalustan ajastus vievät aikansa.

Millaista tukea saitte verkkokuntoutuksen sisällön tuottamiseen vai teittekö itse kaiken?

Sina: Kehitimme verkkokuntoutuksen sisältöjä osana Kelan Etäkuntoutus-hanketta. Lisäksi olemme tuottaneet Verven sisäisesti verkkokuntoutuksen sisältöjä. Verkkokuntoutuksen alustaa on kehitetty asiakastyöhön vaiheittain Kelan Etäkuntoutus-hankkeen aikana vuodesta 2016 lähtien.

Verkkokuntoutuksen kehittäminen oli monivaiheinen prosessi. Etäkuntoutus on meille Itukursseja toteuttaville ammattilaisille uutta, joten lähdimme liikkeelle aivan alusta. Saimme tutustua muun muassa Verven eAkse-verkkoalustaan ja saimme käsitystä käyttämästämme Howspace-työkalusta. Saimme ohjausta alustan käyttöön, opettelimme alustan ominaisuuksia ja mahdollisuuksia soveltaa alustaa etäkuntoutuksessa. Samalla mietimme verkkokuntoutuksen rakennetta ja etenemistä, jotta asiakas pystyisi omaksumaan tietoa vaihe vaiheelta. Tässä kohtaa keksimme ”Polku”-rakenteemme ja sen, että materiaalia lisätään alustalle noin viikon välein alustan ajastettavien ominaisuuksien avulla.

Verkkokuntoutuksen sisältöä muutetaan kurssin aikana tarpeen mukaan ja palautteen perusteella sisältöä kehitetään seuraavalle kurssille.

Miia ja Tiina-Maria: Kelan verkkokuntoutuksen kehittämistyö oli iso tuki verkkokuntoutuksen sisällön tuottamisessa. Valmiista käsikirjoituksesta saimme mukaan osioita, joita moniammatillisen tiimin jäsenet omalta osaltaan täydensivät. Käsikirjoitus on luonnos, jota voi

soveltaa kaikessa etäkuntoutuksessa, joten diabetekseen liittyvän materiaalin olemme koostaneet itse. Lisäksi olemme tehneet videomateriaalia verkkokuntoutukseen.

Millainen osaaminen on etäkuntoutusta toteuttavalle ammattilaiselle tärkeintä? Mitä osaamista tarvitaan etäohjaukseen ja alustan käyttöön?

Sina: Digiohjaustaito ja kohtaaminen verkossa ovat tärkeää osaamista etäkuntoutuksessa. Verkossa tapahtuva kuntoutus vaatii uudenlaista lähestymistapaa. Vervessä käytämme käännteistä oppimista. Alustalla tarjoamme tietoa ja erilaisia tehtäviä, joiden avulla asiakas voi pohtia omia ajatuksiaan suhteessa tiettyyn teemaan. Me ohjaajat voimme syventää asiakkaiden tietoja tapaamisilla.

Miia ja Tiina-Maria: Ennakkoluuloton ja kokeilunhaluinen asenne on varmasti tärkeintä. Digitaaliset sovellukset ovat meille ammattilaisille kuntoutuskursseilla uutta, mutta monelle meistä tuttuja muun muassa omien koulutusten kautta. Sovellukset ovat tulleet tutummaksi parin viime vuoden digiloikan ja etätyöskentelyn myötä.

Käytännön kautta oppimista tämä on pitkälti ollut. Saimme ohjausta verkkoalustan käyttöön ja ne työntekijämme, jotka hallitsevat hyvin tekniset asiat, auttavat muita. Teknisen osaamisen lisäksi verkossa tapahtuvan ohjauksen ja fasilitoinnin osaaminen on keskeistä. Saimme koulutusta etäohjaukseen ja opettelemme sitä edelleen. Myös pedagogisten taitojen ja osaamisen vahvistamista tarvitaan myös tulevaisuudessa.

Etäohjauksessa tulee kiinnitettyä tarkemmin huomiota jaettavan materiaalin ajantasaisuuteen, monipuolisuuteen ja siihen, että se on mielenkiintoa herättävää ja aktivoivaa. Moniammatillinen yhteistyö korostuu ehkä aikaisempaa enemmän, kun yhteistyössä rakennetaan asiakkaille monipuolinen, kiinnostava ja muutokseen aktivoiva kokonaisuus.

Miten vertaistuki mahdollistetaan verkkokuntoutuksessa?

Sina: Ryhmäytymiseen kannattaa panostaa kasvokkaisten kuntoutuspäivien aikana, jolloin laaditaan ryhmän yhteiset pelisäännöt ja yhteiset tavoitteet. Etäkuntoutuksen aikana muun muassa ohjaajan fasilitointitaidoilla ja verkkokuntoutusalustan käyttötaidoilla on ratkaiseva merkitys vertaistuen mahdollistamisessa.

Miia ja Tiina-Maria: Verkkokuntoutusalustalla on tehtäviä ja muun muassa gallupeja ja fiilismittareita, joiden avulla asiakkaat ohjataan osallistumaan ja keskustelemaan yhdessä. Työntekijät seuraavat keskustelua, kommentoivat ja esittävät lisäkysymyksiä samalla tavalla kuin kasvokkaisessakin kuntoutuksessa. Ryhmäytyminen ja vertaistuki aloitetaan kuntoutuslaitoksessa tapahtuvan kuntoutuksen aikana. Tällöin asiakkaat saavat hyvän ohjeistuksen verkkoalustan käyttöön. Lisäksi luodaan yhteiset pelisäännöt alustalla toimimiseen ja keskusteluun.

Minkä verran asiakkaat ovat tarvinneet etäkuntoutuksessa teknistä apua? Millaista?

Sina: Olemme pyytäneet asiakkaita ottamaan kasvokkaiseen kuntoutukseen mukaan laitteet, joilla he osallistuvat etäkuntoutukseen. Näin olemme ensimmäisten kasvokkaisten kuntoutuspäivien aikana voineet varmistaa teknisen tuen ja riittävän alustan käyttöperehdytyksen. Ohjausta tulee tehdä jatkuvasti verkkokuntoutuksen aikana ja opastaa asiakkaita alustan käytössä. ITU-kurssimme nuoret ovat osanneet käyttää omia laitteitaan hyvin. Teknistä apua on tarvittu muun muassa kameroiden ja mikrofoniin lupien suhteen, joita alusta pyytää erikseen.

Miia ja Tiina-Maria: Laitteiden toimivuus tarkistetaan kasvokkaisen kuntoutuksen aikana ennen etäkuntoutusta. Toimivuudessa on ollut jonkin verran hankaluuksia. Asiakkaat saavat tarvittaessa kuntoutuslaitoksesta käyttöönsä tabletin etäkuntoutukseen osallistumiseksi. Kasvokkaisessa kuntoutuksessa harjoitellaan ohjatusti alustan käyttöä, muun muassa tehtävien tekemistä ja materiaalin lisäämistä.

Miten ITU-kurssille osallistuvat nuoret saadaan sitoutumaan verkkokuntoutukseen loppuun saakka?

Sina: Tärkeää on varmistaa kasvokkain toteutuvina kuntoutuspäivinä hyvä ja riittävä perehdytys alustan käyttöön ja sulkea pois mahdolliset tekniset haasteet. Nuoria sitoutetaan etäkuntoutuksen aikana hyvällä ohjauksella. Tärkeää on myös se, ettei ns. huonoista päivistä sanktioita vaan osallistuminen tapahtuu joustavasti ja tilanne huomioiden. Yksittäinen poissaolo ei kaada koko prosessia.

Verkkoalusta on asiakkaan käytössä myös kuntoutuksen päätyttyä, jolloin asioita voi vielä työstää ja ottaa hyviä vinkkejä talteen seurantaan saakka.

Miten olette hyödyntäneet verkkokuntoutusta NUOTTI-valmennuksessa tai työllistymistä edistävässä ammatillisessa kuntoutuksessa (TEAK)?

Sina: Olemme ottaneet koronapandemian vuoksi verkkokuntoutusalustan käyttöön myös Nuotti-valmennuksessa ja työllistymistä edistävässä ammatillisessa kuntoutuksessa.

Aiomme ottaa verkkokuntoutusalustan käyttöön kaikissa mahdollisissa palveluissa tulevaisuudessa – muun muassa uudistetussa TAITO-kuntoutuksessa.