

Tehku – Tehoa kuntoutukseen järjestöistä -hankkeen arviointitutkimus

Raportti kuntoutujien tuen tarpeiden kartoituksesta

Erityisasiantuntija, KM Mari Ruuth

Terveyspsykologian erikoispsykologi,
PsL Piia Pietilä

27.9.2024

Kuntoutujien tuen tarpeiden kartoituksen toteutus ja saatu aineisto 1/2

- Tehku – Tehoa kuntoutukseen järjestöistä -hankkeen tarkoituksena on lisätä tules-kuntoutuksen vaikuttavuutta kehittämällä yhteistyömalli järjestötoimijoiden ja kuntoutusta tarjoavan organisaation välille. Tavoitteena on, että kuntoutujat saavat kuntoutumisen tukea järjestöistä jo kuntoutusjakson aikana. Kuntoutusjakson jälkeen kuntoutuminen jatkuu prosessina järjestöjen tarjoaman vertaistuen tai muun toiminnan avulla. Tätä mallia kutsutaan järjestöyhteistyön toimintamalliksi.
- Hankkeessa tehtävän arviointitutkimuksen toteuttaa Kuntoutussäätiö ajalla 1.2.2024–30.11.2026. Arviointitutkimuksessa keskitytään kolmeen tutkimuskysymykseen: 1) Millaisia näkemyksiä Tules-kuntoutujilla ja tules-kuntoutuskurssien palveluntuottajalla on tuen tarpeesta kurssin aikana ja sen jälkeen?, 2) Miten Kelan Tules-kuntoutukseen osallistuvat kokevat saavansa arjessaan järjestöiltä tukea kuntoutumisprosessiinsa? ja 3) Millaiseksi kehitetyn järjestöyhteistyömallin toimivuus ja soveltuvuus koetaan ammattilaisten (palveluntuottaja) ja järjestötoimijoiden näkökulmasta?.
- Hankkeen kehittämistyön pohjaksi kartoitettiin sähköisellä kyselyllä Kelan Tules-kursseille osallistuneiden kuntoutujien kokemia tuen tarpeita. Kysely jakautui kolmeen osioon: 1) Taustatiedot, 2) Näkemykset omasta hyvinvoinnista ja kuntoutumisesta kuntoutuskurssin jälkeen sekä 3) Palvelut ja tuki omalle kuntoutumiselle ja hyvinvoinnille.
- Kysely toteutettiin kolmella, keväällä 2024 päättyneellä Huoltoliitto ry/Kunnonpaikan kurssilla ajalla 28.5.–31.7.2024. Vastausprosentiksi tuli 74 % (kysely lähetettiin 23 hlölle; 17 vastausta).



Kuntoutujien tuen tarpeiden kartoituksen toteutus ja saatu aineisto 2/2

- Hankkeen kehittämistyön pohjaksi tiedusteltiin lisäksi kuntoutujien tuen tarpeista Huoltoliitto ry/Kunnonpaikan ammattilaisten ryhmähaastatteluissa. Niissä oli kolme teemaa: 1) Kuntoutujien harrastuneisuus ja motivaatio sekä aktiviteetteihin ohjaaminen, 2) Kuntoutujien tietämys järjestöjen tuki- ja palvelutarjonnasta ja toimintaan osallistuminen sekä 3) Näkemykset kuntoutuskursseilla tehtävästä yhteistyöstä Kunnonpaikan ja järjestöjen kesken.
- Ammattilaisten ryhmähaastattelut tehtiin 14.6.2024 ja 14.8.2024. Niihin osallistui yhteensä kuusi ammattilaista.



Kuntoutujille suunnatun kyselyn tulokset

- 1) Taustatiedot
- 2) Näkemykset omasta hyvinvoinnista ja kuntoutumisesta kuntoutuskurssin jälkeen
- 3) Palvelut ja tuki omalle kuntoutumiselle ja hyvinvoinnille



Taustatietoja kuntoutujille suunnatusta kyselystä (N = 17)

- Kyselyyn saatiin vastauksia (N = 16) Pohjois-Savosta, Etelä-Savosta, Pohjois-Karjalasta ja Keski-Suomesta. Vastauksia tuli 1–9 kpl/alue.
- **Toteutettujen kurssien kohdentuminen** (N = 15):
 - Työelämässä oleville niska-hartiaoireisille aikuisille (40 %)
 - Työelämässä oleville selkäoireisille aikuisille (60 %)
- **Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma** (N = 16): miehiä (31 %) ja naisia (69 %)
- **Kuntoutujien ikä** (N = 17) oli keskimäärin 59 vuotta. Ikäjakauma oli 46–63 vuotta.
- **Asutko nykyisin** (N = 17): yksin (24 %) ja muun perheen (esim. puolison tai lapsen) kanssa (76 %)
- **Työtilanne** (N = 16): työssä (63 %), työtön (13 %), osa-aikaeläke (19 %) ja työkyvyttömyyseläke (6 %)



Jäikö kurssin jälkeen vielä jotakin sellaista, johon toivoisit tukea kurssin jälkeen asioiden juurtumiseksi arkeesi? (N = 10)

- Kolme kuntoutujaa toivoi saavansa kurssin jälkeen tukea asioiden juurtumiseksi arkeensa. Tukea toivottiin ravintoa koskevaan uudistukseen ja asioiden jatkamiseen arjessa. Myös vertaistukea toivottiin.
 - ”Lähinnä ravintoon liittyvää uudistusta.”
 - ”Ehkä juuri sitä tsemppiä, että asioita tulisi jatkettua arjessa.”
 - ”Vertaistuesta olisi apua. Vaikka pitäisi aikuisena ymmäryä omakin vastuu. Työterveydenkin seuranta ja tuki loppui työsuhteen päättymiseen. Julkinen puoli ei tuntunut olevan kiinnostunut aiheesta.”
- Kuusi kuntoutujaa ei kokenut tarvitsevänsä tukea. Lisätietoja löytyy alla olevista suorista lainauksista:
 - ”Oikeastaan ei, ruokailu tavat ja - ajat on aika hyvin siirtynyt käytäntöön. Liikkumisen puolesta pitkät istumisjaksot on helppo katkaista välillä ja tehdä pienet välivenyttelyt.”
 - ”Ei oikeastaan, oli tärkeää että jatkosuunnitelmakin lopussa tehtiin.”



Koetko tarvitsevasi nyt kuntoutusjakson päättymisen jälkeen vielä lisätietoa seuraavista asioista hyvinvointisi ja kuntoutumisesi edistämiseksi? Tarvitsen vielä lisätietoa...

Hyvinvointia ja kuntoutumista edistävät asiat	1	2	3	4	Ei koske minua	Keski-arvo
fyysisestä harjoittelusta ja liikunnasta	24 %	59 %	12 %	6 %	0 %	2,0
itselle soveltuvista harrastusmahdollisuuksista	24 %	53 %	18 %	6 %	0 %	2,1
terveellisestä ravitsemuksesta ja ruokailutottumuksista	18 %	71 %	6 %	6 %	0 %	2,0
keinoista motivaation ylläpitämiseen terveellisten elintapojen osalta	18 %	47 %	24 %	12 %	0 %	2,3
kivun hallinnan keinoista	12 %	47 %	24 %	18 %	0 %	2,5
keinoista/mahdollisuuksista muokata työtä tai opintoja paremmin omaa toimintakykyä vastaavaksi	24 %	35 %	18 %	18 %	6 %	2,3
tuki- ja liikuntaelinsairauteen tai muihin sairauksiin liittyvien oireiden ja hoitojen kanssa pärjäämisestä arjessa	18 %	29 %	35 %	18 %	0 %	2,5
omasta mielenterveydestä huolehtimisesta	47 %	35 %	12 %	6 %	0 %	1,8
omista voimavaroista ja jaksamisesta huolehtimisesta	18 %	41 %	29 %	12 %	0 %	2,4
mahdollisuuksista saada tukea vastaavassa tilanteessa olevilta henkilöiltä (vertaistuki)	25 %	50 %	19 %	6 %	0 %	2,1
saatavilla olevista sosiaalipalveluista	35 %	29 %	24 %	12 %	0 %	2,1
saatavilla olevista terveystalouksien palveluista	29 %	29 %	29 %	12 %	0 %	2,2
saatavilla olevista liikuntapalveluista	38 %	38 %	19 %	6 %	0 %	1,9
saatavilla olevista kulttuuripalveluista	41 %	47 %	12 %	0 %	0 %	1,7
muusta, mistä?	33 %	0 %	33 %	0 %	33 %	2,0

- Arviot lisätietojen tarpeesta kuntoutusjakson päättymisen jälkeen sijoittuivat 4-portaisella asteikolla välille 1,7–2,5.
- Kuntoutujat kertoivat tarvitsevänsä eniten lisätietoa kivun hallinnan keinoista sekä tuki- ja liikuntaelinsairauteen tai muihin sairauksiin liittyvien oireiden ja hoitojen kanssa pärjäämisestä arjessa. Molempien osalta keskiarvo oli 2,5.
- Kohdassa ”muusta, mistä?” oli mainittu Fibromyalgia-sairaudesta.

N = 17; vastausvaihtoehdot: 1 = En lainkaan 2 = Melko vähän, 3 = Melko paljon, 4 = Erittäin paljon ja lisäksi Ei koske minua -vaihtoehto; keskiarvot laskettu vaihtoehdoista 1–4

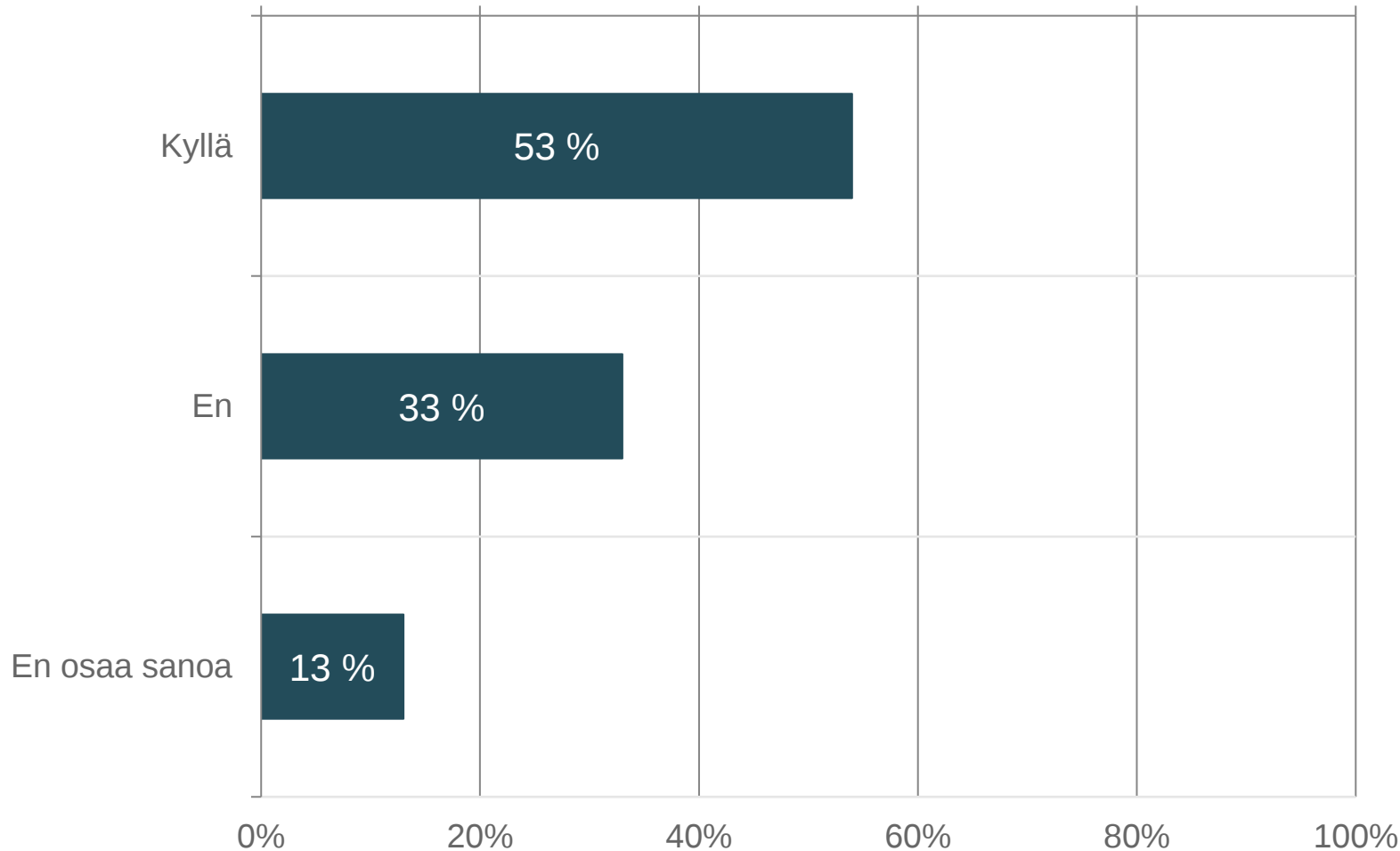
Koetko tarvitsevasi nyt kuntoutusjakson päättymisen jälkeen tukea seuraavien asioiden viemiseksi osaksi arkielämääsi? Tarvitsen tukea...

Asioiden vieminen osaksi arkielämää	1	2	3	4	Ei koske minua	Keski-arvo
liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen tai ylläpitämiseen	25 %	63 %	6 %	6 %	0 %	1,9
kipujen hyväksymiseen ja oppimiseen elämään kivun kanssa	18 %	35 %	35 %	12 %	0 %	2,4
omien voimavarojen tunnistamiseen arjessa	24 %	35 %	35 %	6 %	0 %	2,2
terveellisten ruokailutottumusten aloittamiseen tai ylläpitämiseen	24 %	59 %	18 %	0 %	0 %	1,9
arkeen liittyvien omien kuntoutustavoitteiden ylläpitämiseen tai saavuttamiseen	25 %	31 %	38 %	6 %	0 %	2,3
motivaatioon ylläpitää tai lisätä terveellisiä elintapoja (esim. liikunta, ravintotottumukset, uni)	29 %	35 %	24 %	12 %	0 %	2,2
päästäkseni kulkemaan erilaiseen toimintaan, joka tukisi hyvinvointiani ja kuntoutumistani (esim. paremmat kulkuyhteydet, kimppakyyti tms.)	47 %	47 %	0 %	6 %	0 %	1,6
oman yksinäisyyden vähentämiseen	65 %	29 %	0 %	6 %	0 %	1,5
muilta vastaavassa tilanteessa olevilta (vertaistuki)	41 %	35 %	18 %	6 %	0 %	1,9
perheen osallistamiseen osaksi kuntoutumistani	50 %	25 %	19 %	6 %	0 %	1,8
työnantajan tai työyhteisön osallistamiseen osaksi kuntoutumistani	41 %	12 %	18 %	12 %	18 %	2,0

- Arviot tuen tarpeesta kuntoutusjakson päättymisen jälkeen vaihtelivat 4-portaisella asteikolla välillä 1,5–2,4.
- Kuntoutuja kokivat tarvitsevansa eniten tukea kipujen hyväksymiseen ja oppimiseen elämään kivun kanssa (ka = 2,4) sekä arkeen liittyvien omien kuntoutustavoitteiden ylläpitämiseen tai saavuttamiseen (ka = 2,3).

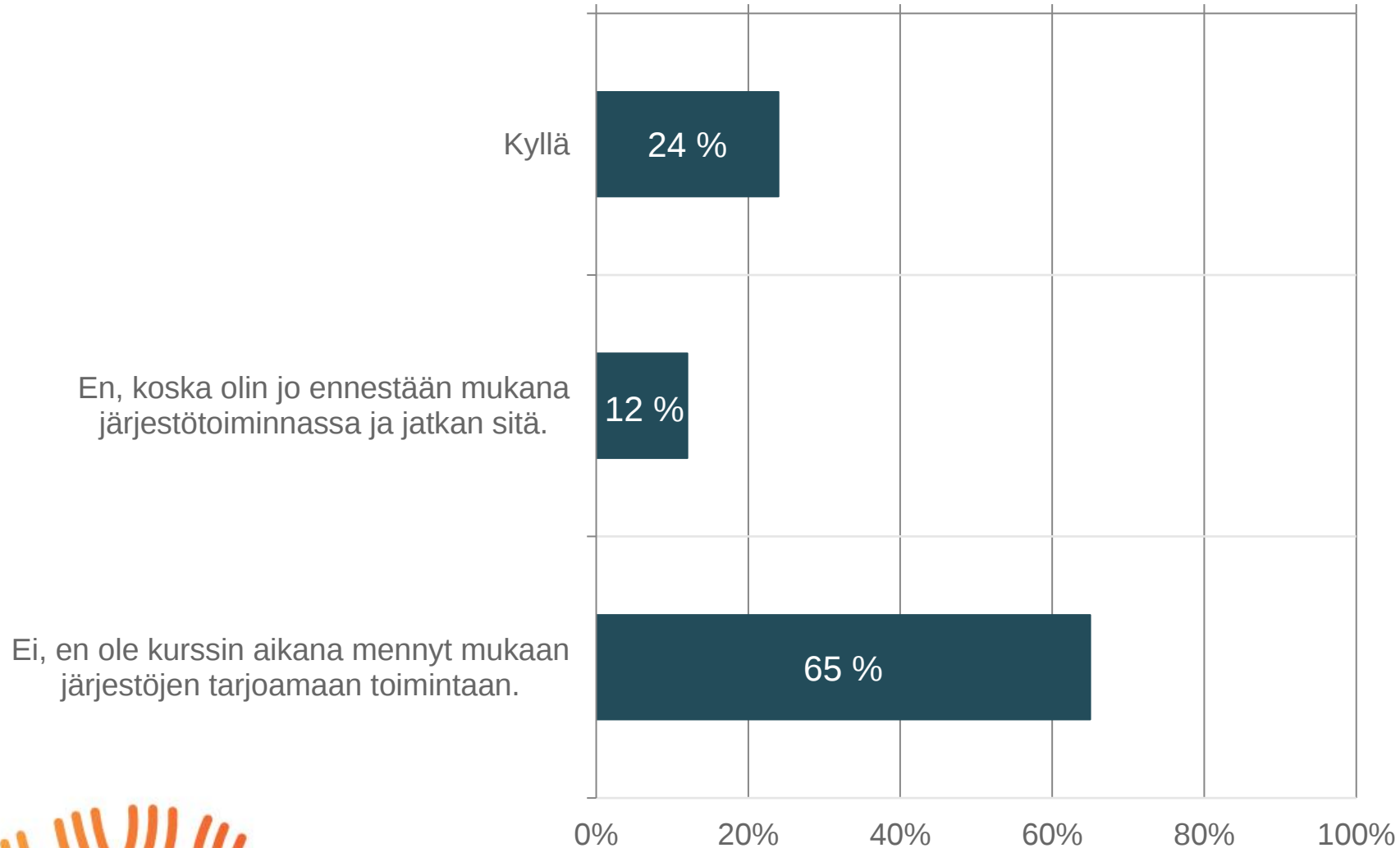
N = 17; vastausvaihtoehdot: 1 = En lainkaan 2 = Melko vähän, 3 = Melko paljon, 4 = Erittäin paljon ja lisäksi Ei koske minua -vaihtoehto; keskiarvot laskettu vaihtoehdoista 1–4

Koetko julkiselta sektorilta saamasi palvelun ja tuen riittäväksi? (N = 15)



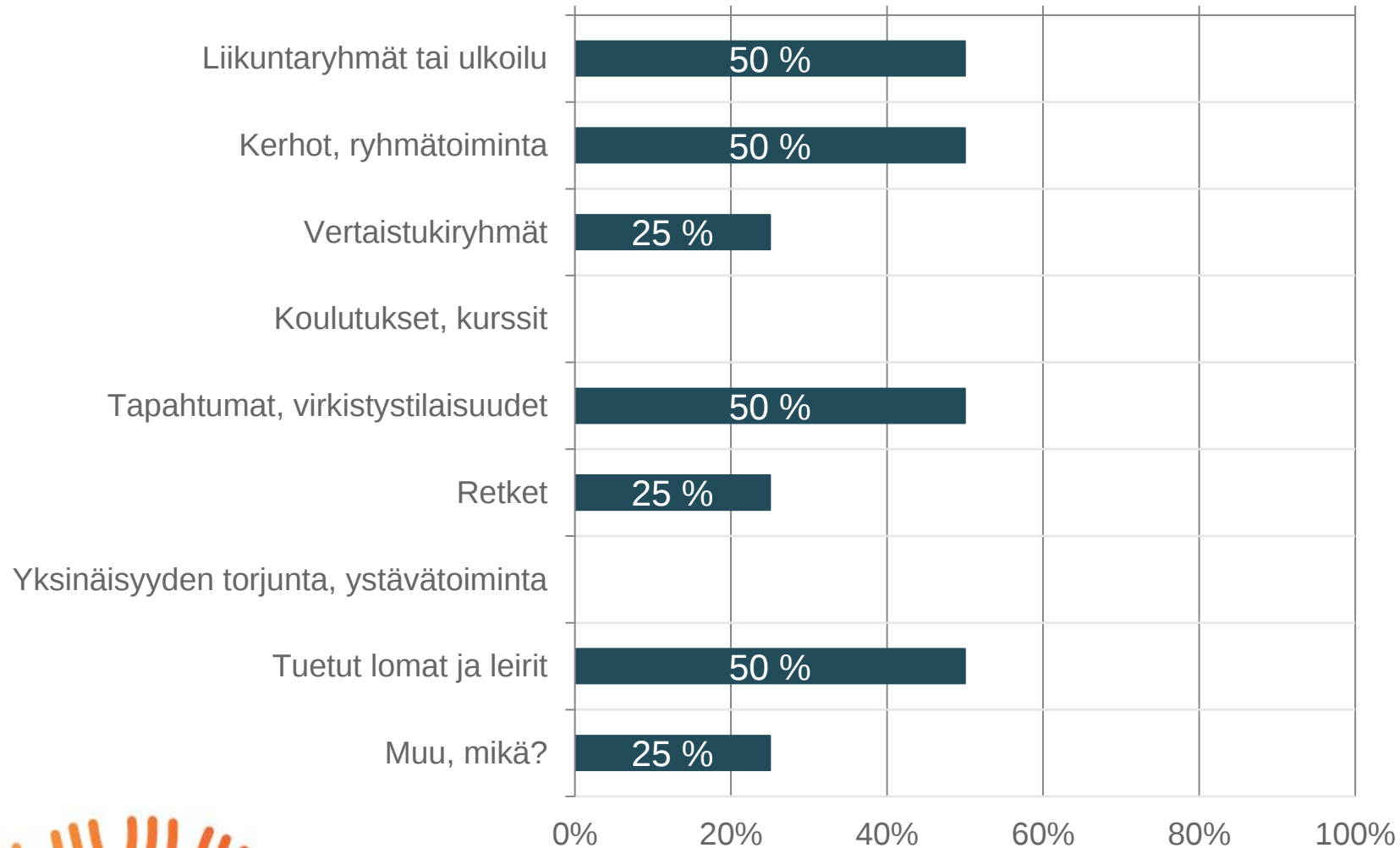
- Reilu puolet (53 %; 8/15) kyselyyn vastanneista kuntoutujista koki julkiselta sektorilta saamansa palvelun ja tuen riittäväksi.
- Kolmannes (5/15) antoi kielteisen vastauksen, ja reilu kymmenesosa (13 %; 2/15) ei ollut osannut vastata kysymykseen.

Oletko kuntoutuskurssin innoittamana osallistunut järjestöjen tarjoamaan toimintaan (mm. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket)? (N = 17)



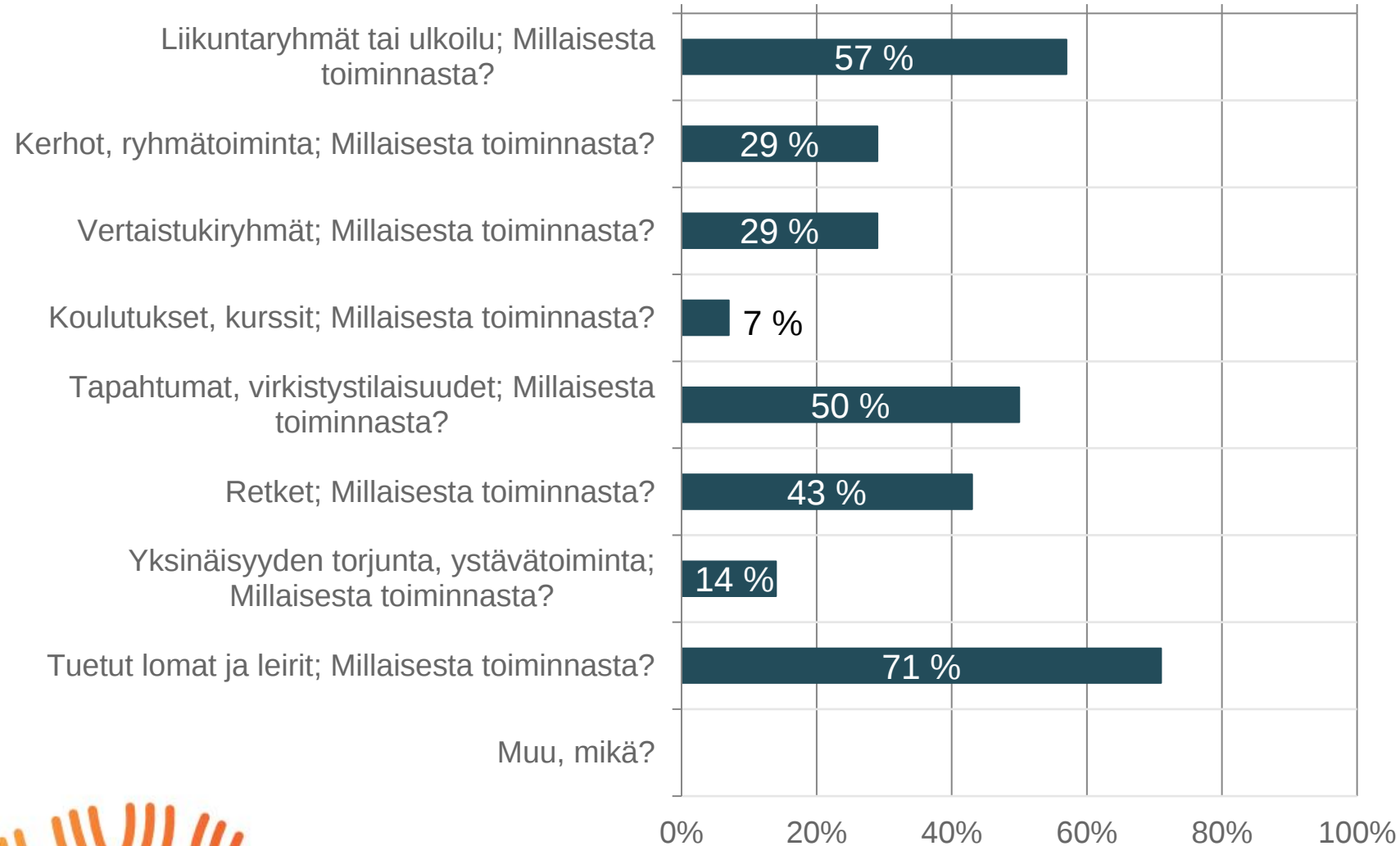
- Enemmistö (65 %; 11/17) kyselyyn osallistuneista ei ollut kuntoutuskurssin aikana mennyt mukaan järjestöjen tarjoamaan toimintaan (esim. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket).
- Kuntoutujista 24 % (4/17) kertoi osallistuneensa kurssin innoittamana järjestöjen toimintaan. Kyllä-vastauksen oli antanut kaksi naista ja kaksi miestä. Järjestötoimintaan mukaan menneistä kaksi kertoi olevansa työssä, yksi työttömänä ja yksi osa-aikaeläkkeellä.
- Reilu kymmenesosa (2/17) oli jo ennestään mukana järjestötoiminnassa ja jatkoi sitä.

Mikä seuraavista kuvaa parhaiten toimintaa johon/joihin osallistut? Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon. (N = 4)



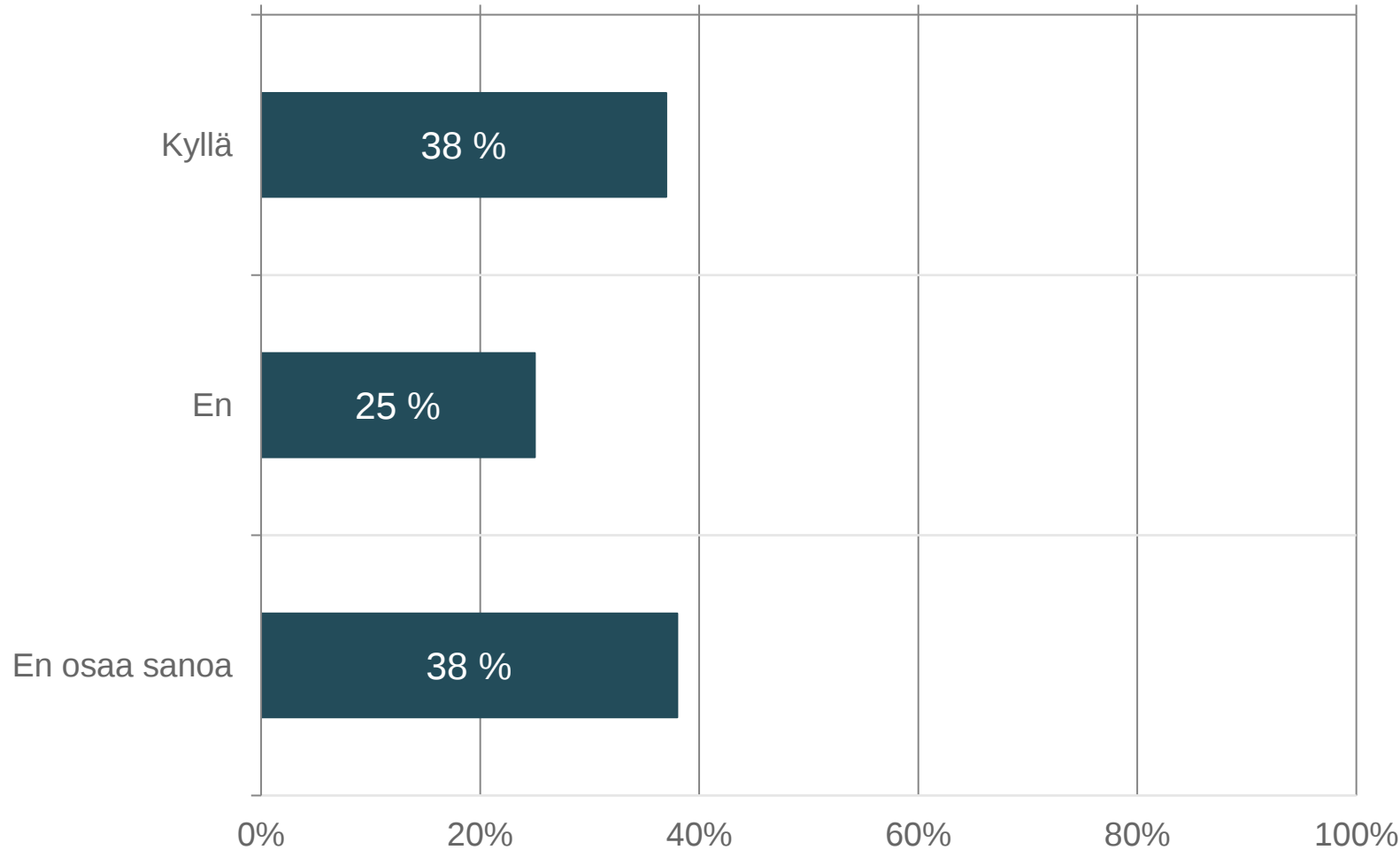
- Tämä lisäkysymys oli esitetty edellisen dian 10 kysymykseen "Oletko kuntoutuskurssin innoittamana osallistunut järjestöjen tarjoamaan toimintaan?" myöntävästi vastanneille.
- Eniten mainintoja saivat liikuntaryhmät tai ulkoilu; kerhot, ryhmätoiminta; tapahtumat, virkistystilaisuudet; tuetut lomat ja leirit. Kohdassa "Muu, mikä?" oli mainittu vapaaehtoistyö.
- Järjestötoimintaan osallistuvat/osallistuneet voivat kertoa myös avoimella vastauksella saamistaan hyödyistä. Esille tuotiin, että sosiaalinen elämä hyötyy siitä.

Millaisesta järjestötoiminnasta voisit jatkossa (kuntoutuskurssin päätyttyä) olla kiinnostunut? Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon. (N = 14)



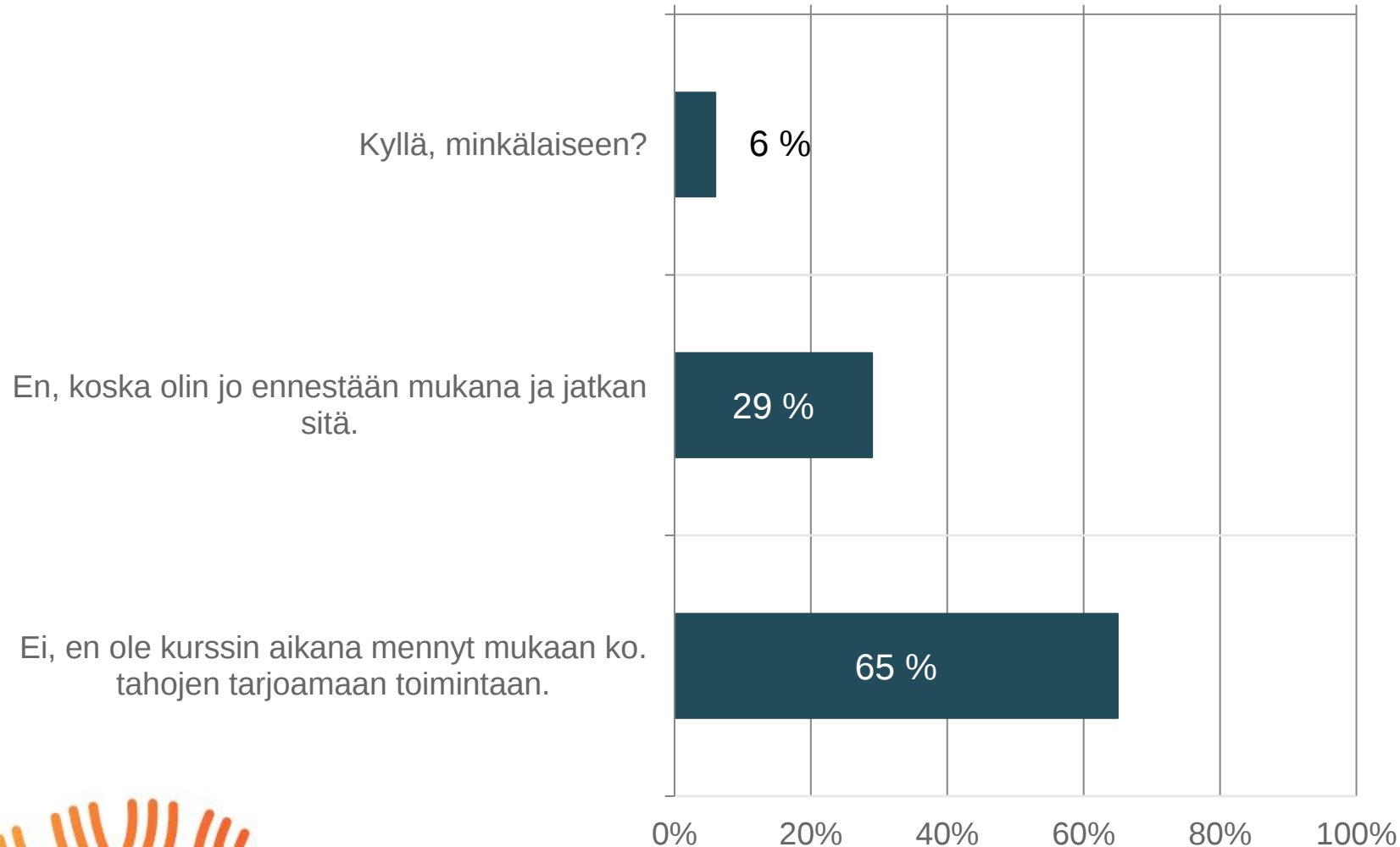
- Enemmistö (71 %; 10/14) kyselyyn vastanneista kuntoutuksista voisi olla jatkossa kiinnostunut tuetuista lomista ja leireistä. Millaisesta toiminnasta? -kohdassa oli annettu lisätietoina pariskuntana osallistuminen, kuntoutus pariskuntana ja esim. lemmikin kanssa ulkoilua ym.
- Seuraavaksi eniten mainintoja saivat liikuntaryhmät tai ulkoilu (57 %; 8/14; toimintana kiinnostivat tanssilliset ryhmät) sekä tapahtumat, virkistystilaisuudet (50 %; 7/14).

Saitko kurssilla riittävästi tietoa järjestöjen toiminnasta (mm. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket)? (N = 16)



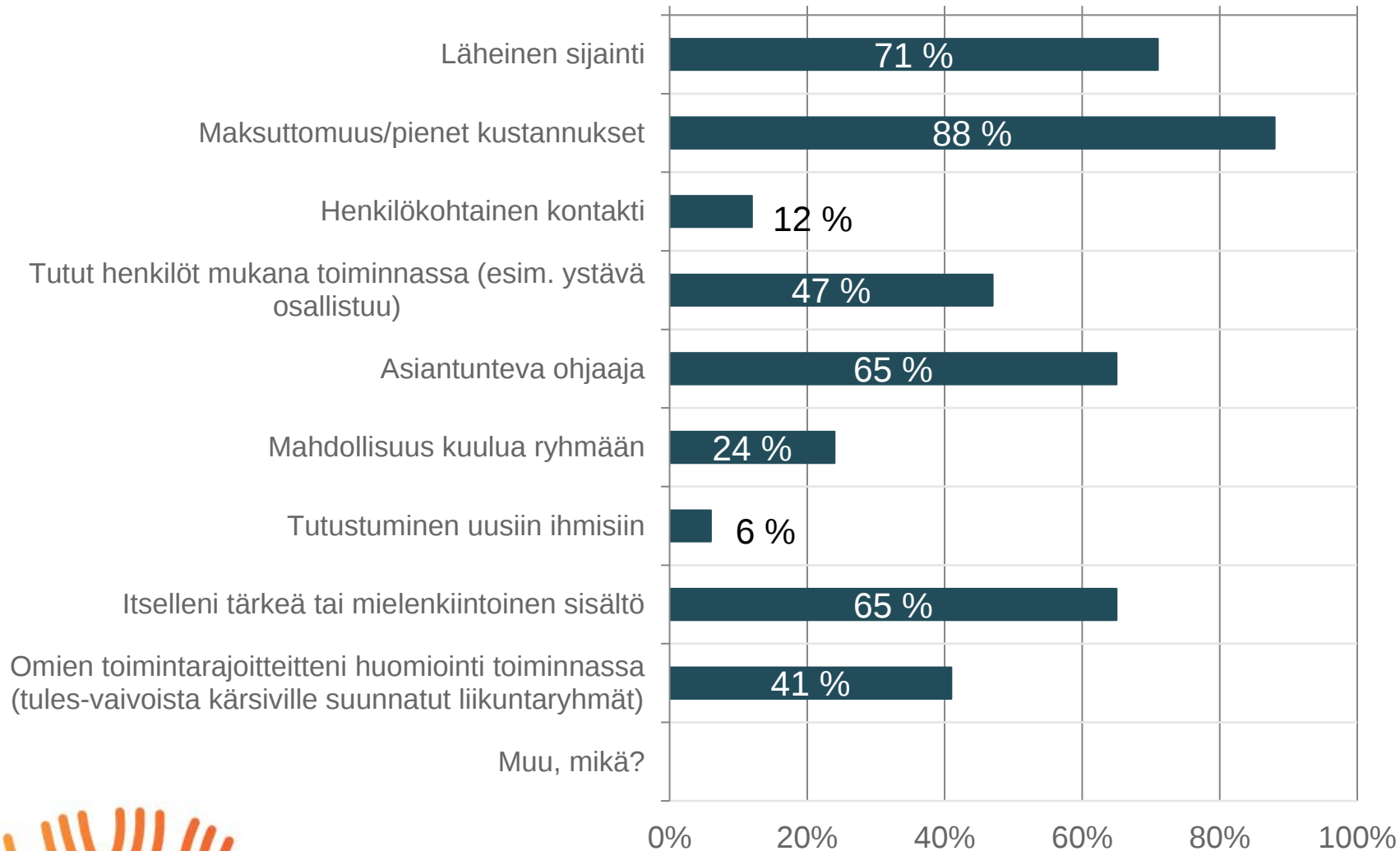
- Kuntoutujista 38 % (6/16) kertoi saaneensa kurssilla riittävästi tietoa järjestöjen toiminnasta (mm. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket).
- Vastanneista 38 % (6/16) ei ollut osannut vastata kysymykseen.
- Kielteisen vastauksen antoi neljännes (4/16) kuntoutujista.

Oletko kuntoutuskurssin innoittamana osallistunut muuhun kuin järjestöjen tarjoamaan harrastetoimintaan? (yksityisen tai julkisen sektorin palvelut, esim. kansalaisopistojen ryhmätoiminta) (N = 17)



- Kuntoutujista 65 % (11/17) ei ollut kurssin innoittamana osallistunut muuhun kuin järjestöjen tarjoamaan harrastetoimintaan (yksityisen tai julkisen sektorin palvelut, esim. kansalaisopistojen ryhmätoiminta).
- Vastanneista 6 % (1/17) oli innostunut osallistumaan ko. tahojen toimintaan. Täsmennyksenä oli mainittu kuntosali.
- Kuntoutujista 29 % (5/17) oli ennestään mukana tällaisessa harrastetoiminnassa ja kertoi jatkavansa sitä.

Mitkä seuraavista tekijöistä helpottavat/helpottaisivat eniten osallistumistasi kuntoutumistasi ja hyvinvointiasi tukevaan toimintaan? (voit valita useita) (N = 17)



- Kuntoutumista ja hyvinvointia tukevaan toimintaan osallistumista helpottavat tai helpottaisivat eniten maksuttomuus/pienet kustannukset (88 % (15/17) vastanneista) ja läheinen sijainti (71 %; 12/17).
- Seuraavaksi eniten mainintoja saivat asiantunteva ohjaaja sekä itselle tärkeä tai mielenkiintoinen sisältö. Kummankin niistä oli valinnut 65 % (11/17) kyselyyn vastanneista.

Näkemykset siitä, mitkä parhaiten tukisi kuntoutumista ja hyvinvointia kurssin jälkeisessä arjessa (N = 3)

- Muutama kuntoutuja kertoi avovastauksella kuntoutumistaan ja hyvinvointiaan kurssin jälkeisessä arjessa parhaiten tukevista asioista. Ne koskivat työntekoa (työn ja arjen yhteensovittaminen; työnteon vähentäminen; työtehtävien keventäminen tai uusi työ) sekä liikuntapaikkojen sijaintia.
 - ”Työn ja arjen yhteensovittaminen, liikuntapaikkojen läheinen sijainti”
 - ”Työtehtävien keventäminen, tai kokonaan uusi, erilainen työ”
 - ”Suunnitelmissa on vähentää työn tekoa syyskuusta lähtien.”



Ammattilaisten ryhmähaastattelujen tulokset

- 1) Kuntoutujien harrastuneisuus ja motivaatio sekä aktiviteetteihin ohjaaminen
- 2) Kuntoutujien tietämys järjestöjen tuki- ja palvelutarjonnasta ja toimintaan osallistuminen
- 3) Näkemykset kuntoutuskursseilla tehtävästä yhteistyöstä Kunnonpaikan ja järjestöjen kesken



Kuinka paljon Tules-kuntoutujilla yleisesti ottaen on arjen aktiivisuutta (koti-työt, ystävät) ja harrastuneisuutta (esim. liikunta, kulttuuri)? (N = 6)

- Ehkä 75 % Tules-kuntoutujista on aktiivisia ja 25 % vähemmän aktiivisia. Suurimmalla osalla on jaksamisen mukaista aktiivisuutta. Kuntoutujilla on paljon arkiaktiivisuutta (hyötyliikunta). Toisaalta ikäihmisillä saattaa olla paljon erilaista sosiaalista kanssakäymistä.
- Tules-kuntoutujilla korostuu usein se, että jos on kipuja tai vaivoja, voi olla vaiheita, jolloin aktiivisuus on vähäisempää. He ovat saattaneet aikaisemmin olla hyvinkin aktiivisia, mutta kipu on tuonut passiivisuutta ja ehkä pelkoakin lähtee liikkeelle. Hyvässä vaiheessa arjen aktiivisuus nousee.
- Samassakin ryhmässä voi olla hyvin erilaisia ihmisiä erilaisella toimintakyvyllä. Joillakin liikunta on aina ollut iso osa elämää ja vaivasta huolimatta se on saatu säilytettyä. Koronan myötä kaikki jäi tauolle vuonna 2020, eikä osa ole löytänyt sitä tietään takaisin. Joillakin ei ole ehkä koskaan syttynyt kipinä liikkumiseen. Mitä enemmän on ikää, sitä hankalampi innostusta on ehkä löytää, ja sama voi koskea arjen aktiivisuuttakin.
- Kuntoutujat voivat olla työelämässä, työelämän ulkopuolella tai eläkkeellä. Elämäntilanne vaikuttaa ja nämä tilanteet voivat olla hyvin yksilöllisiä. Työtkin voivat olla erilaisia. Joillakin saattaa tulla paljon askeleita työpäivinä. Silloin ei välttämättä tarvitse illalla lähteä lenkille.
- Joillakin arki on todella hektistä, ja omaa aikaa on vähän. Hektistä elämää viettävälle lepo voi olla se ainut oikea vaihtoehto siinä tilanteessa. Kun lepää, energia ja aktiivisuus palautuvat.



Miten kuntoutujia ohjataan eri aktiviteetteihin (esim. järjestötoiminta, kuten selkäjumput) kuntoutuskurssien ulkopuolelle? 1/2 (N = 6)

- Ryhmäohjauksessa puhutaan jonkin verran motivaation herättämisestä elämäntapamuutoksiin ja myös aktiivisuuden lisäämiseen elämässä. Tätä lähestytään mm. arvojen kautta (Mitkä ovat elämässä tärkeitä asioita?) ja sitä kautta löydetään motivaatiota ehkä myös liikkumiseen ja muuhun aktiivisuuteen.
- Aikaisemmin Tules-kursseilla oli yksilönaikoja enemmän. Edelleenkin alussa yritetään saada kiinni niitä kuntoutujia, jotka kaipaavat enemmän aktiivisuutta tai kokevat, että se olisi heidän jaksamiselleen ja elämänlaadulleen hyväksi. Vielä enemmän tätä tehdään kuntoutuksen loppuvaiheessa, jotta olisi jotain, missä jatkaa omaa kuntoutusta. Silloin käydään läpi tuettuja lomia, muita kuntoutuksia ja järjestötoimintaakin.
- Kuntoutujia pyritään ohjaamaan kokonaisvaltaisesti. Ainakin kerran jokaisella kurssilla tulee jotakin sanottua. Järjestötoiminnan rooli voi helposti jäädä. Puoli tuntia järjestötoimintaan olisi jatkon kannalta suotavaa.
- Ainakin Kuopiossa on hyvä, että eläkkeellä tai työttömänä olevat saavat kaupungin uimahallille ja kuntosalille edullisia lippuja. Jos esimerkiksi kuntoutuskurssilla tottuu vesiliikuntaan ja huomaa sen onnistuvan, moni on saattanut innostua ja ruvennut sitten käymään säännöllisesti.



Miten kuntoutujia ohjataan eri aktiviteetteihin (esim. järjestötoiminta, kuten selkäjummat) kuntoutuskurssien ulkopuolelle? 2/2 (N = 6)

- Kuntoutujilla on aika usein se tieto. Monet sanovat tietävänsä, mitä heidän pitäisi tehdä.
- Jotkut kuntoutujat saattavat olla järjestötoiminnassa hyvinkin aktiivisia jonkin toisen sairauden tai jonkun toisen puolesta (esim. Syöpäjärjestöt; Eläkkeensaajat). He käyvät esim. syöpäkuntoutujien jumpissa ja eri järjestötoimijoiden matalan kynnyksen jumpissa. Tules-kuntoutujia käy esim. reuma-sairaiden liikuntaryhmissä, koska jummat ja liikkuminen on pehmeämpää ja siellä on huomioitu näiden sairauksien erityistarpeet.
- Osa kuntoutujista löytää hienosti näitä järjestöjä. On paikallisia liikuntaseuroja ja muita, joilla on paljon järjestettyä liikuntaa, ja on potilasjärjestöjen liikuntaa. Kun ihminen saadaan jonnekin säännöllisesti toimivaan, mielellään vaikka liikkuvaan ryhmään, se vähentää lääkärikäyntejä. Sillä on todella iso merkitys, ja sitten tulee sitä sosiaalisuutta ja tekemistä.



Onko kuntoutujien aktiviteetteihin ohjaaminen helppoa? 1/2 (N = 6)

- Kuntoutujien aktiviteetteihin ohjaaminen on välillä helppoa. Toiset kuntoutujat ottavat helpommin vastaan vinkkejä.
- Yleisesti ottaen aktiiviteetteihin ohjaaminen ei ole kuitenkaan helppoa. Etenkin työikäisillä työ vie helposti mukanaan ja motivaation löytäminen uuteen asiaan voi olla haastavaa. On helppo antaa vinkkejä, mutta miten kuntoutujat sitten toimivat kotonaan.
- Palvelukuvaus on muuttunut, ja uudessa Tules-kurssissa on selkeämmät teemat per kurssi. Se on ehkä selkeämpää kuntoutujille, mistä lähdettäisiin sitten ohjaamaan heitä eteenpäin.
- Joillakin kuntoutuskursseilla tehdään enemmän yhteistyötä järjestöjen kanssa ja niissä ohjaaminen on helpompaa. Järjestöt käyvät kuntoutuskursseilla esittelemässä toimintaansa tai niiden materiaaleja käytetään osana kuntoutusta. Esimerkiksi Hengitysliiton ja paikallisen Omaishoitajayhdistyksen kanssa on jo vuosia tehty yhteistyötä. Järjestöjen toiminnan esittely on tehty kuntoutusohjelman ulkopuolella, kun se ei ole voinut olla osa ohjelmaa. Nyt uudemmissa kursseissa Kela on sisällyttänyt sitä jo osittain kuntoutuksen sisälle eli se saa olla kuntoutuspäivän sisällä esim. etäkuntoutuksessa.
- Tules-kuntoutuksessa ei ehkä ole niin vahvasti tietoa siitä, mitä materiaaleja ja minkä verran voi käyttää tai muutakaan yhteistyötä.



Onko kuntoutujien aktiviteetteihin ohjaaminen helppoa? 2/2 (N = 6)

- Vesiliikunta olisi monille tules-vaivaisille kaikista kivuttomin ja helpoiten toteutettavissa. Kaikilla paikkakunnilla ei ole kuitenkaan riittävästi resursseja. Kun kuntoutuja on hakenut esim. vesijumppaan, hän on päässyt varalistalle. Onkohan näissä tiloissa hyödynnetty kaikki tunnit, joita siellä olisi käytettävissä? Voisiko siellä olla enemmän vetäjiä, jotta voidaan tarjota useammalle mahdollisuus päästä liikkumaan?
- Joissakin kunnissa on liikuntakoordinaattoreita, joille kuntoutujia voidaan ohjata ja jotka sitten etsivät mahdollisuuksia.
- Uusi Kaikukortti on tulossa ja sitä lähdetään systemaattisesti mainostamaan omassa ohjauksessa. Se, että kortilla saa alennusta tai pääsee ilmaiseksi jonnekin, madaltaa kynnystä osallistumiseen. Tässä ei puhuta vain liikuntapalveluista, vaan myös kulttuurista.
- On etukorttia, vammaiskorttia ja muita, mutta taas ollaan siinä tiedon hakemisessa. Kuinka saavutettavia ovat etukortit, jotka madaltavat kynnystä lähteä?



Miten kuntoutuksessa saadut opit säilyvät arjessa kuntoutuksen jälkeen? (N = 6)

- Suurin osa, 90–95 % kuntoutujista sanoo joidenkin asioiden säilyvän arjessaan. Kuntoutuksessa selkeästi ravistellaan vähän ajatusmallia. Laitosmuotoisessa kuntoutuksessa myös vertaistuki on hyvää. Kuntoutujat saavat keskustella keskenään ja jotkut tekevät Whatsapp-ryhmän, joka sekin ylläpitää kannustusta tekemiseen heidän kesken.
- Riippuu paljon siitä, miten kuntoutusryhmä ryhmäytyy ja miten vastaanottavaisia he ovat. Pääasias-
sa tules-kuntoutujat ovat kokeneet pääsevänsä, eivätkä joutuneensa, kuntoutukseen. Vastaanotta-
minen on helpompaa, kun he tietävät, miksi ovat kuntoutuskurssilla ja minkälaista apua ja tukea
kaipaavat.
- Usein Tules-kuntoutuksen keskijaksolla konkretisoituu se, mikä arjessa on tärkeintä ja mihin ehkä
keskittyy. Päätösjaksolla tai seurannassa nousee yksilön kohdalla esiin se tärkein asia, joka arkeen
on jäänyt.
- Akuutin vaiheen jälkeen voi olla pelkotiloja. Tärkeitä ovat konkreettiset keinot ja pelon voittaminen
(minä pystyn, jaksan, kykenen ja osaan). Tulee myös tunnistaa niitä varoitussignaaleita, joissa keho
sanoo, että nyt lepoa. Lepo- ja uniajan täytyy olla riittäviä.
- Seurantayhteydenotto on koettu hyväksi. Kuntoutujien mielestä on kiva, että joku vielä vähän tark-
kailee, mitä siellä tehdään. He eivät jää kuntoutuksen jälkeen ihan yksin sinne arkeen.



Jos kuntoutuksessa saadut opit eivät jää elämään, onko kyse esim. arjen asettamista haasteista, motivaatiosta tai kuntoutujien mahdollisuuksista ylläpitää rutiineja? 1/2 (N = 6)

- Kaikki mahdolliset haasteet ovat tulleet esille. Joku kuntoutuja voi asua syrjässä, ja vaikka vesi-jumppaan on pitkä matka. Toisilla voi tulla työhön muutoksia. Miten kipu vaikuttaa työhön ja siellä arjessa?
- Usein kuntoutujilla on arjen asettamia haasteita. Sitten voi olla motivaatiovaikeuksia. Hoitamatonta uniapneaa löytyy. Taustalla saattaa olla aika paljon sairauksia.
- Aika usein tules-kuntoutujilta löytyy masennusta, joka lamaa niin paljon toimintakykyä, ettei jaksa tai huvita. Jos pääsee sen suhteen hoidon piiriin, saa paremmin voimavaroja myös liikuntaan. Keskivaikean masennuksen ihmisiä kannustetaan aloittamaan liikunta siitä, että menee portaille istumaan. Eli matalalla kynnyksellä askel kerrallaan. Jos ei halua käydä kuntosalilla, kävelee kuntosalin ohi ja seuraavalla kerralla vilkaisee sisälle. Ohjeistuksissa liikunnan pariin ei lähdetä maratonitavoittelemaan. Palataan sinne ruohonjuuritasolle, ja liikkumisessa kaikki askeleet lasketaan.
- Taloudelliset haasteetkin voivat osittain liittyä tähän. Työikäisillä korostuu se, kuinka he saavat työn sovitettua, osa-aikatyön tai kevennetyn työn. Työttömien henkilöiden (osatyökykyisten työllisyysmahdollisuudet) kohdalla on nyt ollut paljon punaista näissä päätöksissä.



Jos kuntoutuksessa saadut opit eivät jää elämään, onko kyse esim. arjen asettamista haasteista, motivaatiosta tai kuntoutujien mahdollisuuksista ylläpitää rutiineja? 2/2 (N = 6)

- Kuntoutujien motivaatio ylläpitää omaa työkykyään, omaa kuntoaan vaihtelee todella paljon. Työ näyttelee erityisen suurta roolia siinä, kuinka jaksaa arkea pyörittää ja minkälaisia mahdollisuuksia siellä on. On paljon kysymyksiä, jotka pelottavat.
- Saattaa olla, että yksi asia nousee tärkeäksi ja jää sitten rutiiniksi. Se on jo hyvä asia, jos se on vaikka säännöllinen liikunta tai säännöllisempi ruokarytmi. Usein tule-vaivoihin annetut ohjeet tai vinkit lähtevät jo kuntoutuksen alusta arkeen tai kuntoutujien rutiineiksi tulemaan, jos on tullakseen. Tieto saattaa hyödyttää myös jossakin myöhemmässä vaiheessa tai olla jopa ajankohtaisempi.
- Joka jaksolla on kuntoutujien motivointia. Kuntoutujille painotetaan sitä, että loppujen lopuksi he tekevät muutokset omassa arjessaan.
- Ihminen on yleensä vähän mukavuudenhaluinen. Kun vaiva on helpottunut, tippuu ennaltaehkäisevä asia arjen rutiineista helposti pois. Jos vaivaa alkaa taas tulla, sitten muistaa, mitkä jutut auttoivat ja alkaa tehdä niitä taas.



Mikä edistäisi kuntoutuksessa saatujen oppien jäämistä pysyväksi osaksi kuntoutuksessa olleiden elämää? (N = 6)

- Kuntoutuksessa saatujen oppien jäämistä pysyviksi edistävät etenkin hyvät kokemukset, hyvä olo ja se positiivisuus (minä voin hyvin ja jaksan enemmän). Varmaan myös se, että löytyy itselle sopiva liikuntamuoto, jota pysyy tekemään.
- Tätä edistää myös, jos löytää osa-aikatyön tai sellaisen työn, joka edistää omaa hyvinvointia. Jos sadan prosentin työajan tiputtaa puoleen, on sitten aikaa käyttää se hyvinvointiin ja liikkumiseen. Silloin koko arki ei mene siihen selviytymiseen.
- Seurantayhteydenotto on hyvä asia, mutta se on aika pian kuntoutuksen jälkeen. Jos olisi jotakin järjestötoimintaa tai jotain muuta toimintaa, jossa jatketaan sitä tai jossa tuntuu, että säilyy arjessa tuki siihen asiaan. Joillekin kuntoutujille se voi olla esim. vertaistuki ja toisille viikoittainen jumppa. Joillekin se voi olla tiedon saamista siitä, mistä lähteä hakemaan tietoa tai apua, jos sitä jatkossa kaipaa.
- Tules-kuntoutuksessakin voisi olla tosi kiva, että siellä olisi jotain konkretiaa siihen, mitä järjestöt ovat ja mitä niihin liittyy. Jotkut ammattilaiset kertoivat itselläänkin olevan pintapuolista tietoa siitä, mitä kaikkea on tarjolla. Kuntopaikkaan tulee kuntoutujia ympäri Suomea. Silloin pystyisi kertomaan, että voit olla yhteydessä tänne suuntaan, että jos asut tällä alueella.
- Voisi olla hyvä, että järjestö pääsisi kertomaan toiminnastaan 1–1,5 tunnin ajaksi. On aina helpompi lähteä ottamaan yhteyttä, kun sieltä on joku tullut vastaan ensin. Vaikka kuntoutuksessa yritetään motivoida, kuntoutujat eivät aina itse ole proaktiivisia siten, että heitä saisi tekemään asioita. Se voisi madaltaa sitä kynnystä.



Kuinka hyvin Tules-kuntoutujilla on ollut tietoa järjestöjen tarjoamasta tuki- ja palvelutoiminnasta? (esim. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket)? (N = 6)

- Kuntoutujat eivät ainakaan tuo paljon esille sitä, jos heillä tällaista tietoa on. On varmasti yksittäisiä kuntoutujia, jotka osallistuvat toimintaan, mutta hyvin pieni määrä. Kuntoutujien osalta on isoja vaihteluja, toinen ei käy missään ja toisella on kalenteri täynnä.
- Kuntoutujat voivat ajatella, että heillä on nämä kivut ja he ovat yksin kipujensa kanssa. He voivat kokea, ettei tässä ole ongelmaa, kun ei ole vaikka syöpä- tai sydänhaasteita, on vain polvi kipeä.
- Järjestöjen tarjontaa on varmasti paljon, mutta tieto ei oikein kohtaa. Tarvitaan tiedon saavutettavuutta ja matalan kynnyksen osallistumista. Keskeistä on saavutettavuus, tiedon löytäminen ja oikean tiedon poimiminen, kun sitä tietoa on valtavasti.



Miten edistetään sitä, että kuntoutujat saisivat monipuolisesti tietoa myös oman asuinalueensa lähellä olevasta järjestötoiminnasta? (N = 6)

- Kuntoutujat tulevat eri puolilta Suomea, joten ei voi olla tietopakettia järjestötoiminnasta. Yhtenä mahdollisuutena on, että kuntoutuja tutustuu, millaisia vaihtoehtoja omalta alueelta löytyy. Kunnanpaikassa on tiloja, joissa tietokoneita on käytössä. Voisiko tämän ottaa ryhmissä tehtäväksi siten, että jokainen selvittäisi omat paikalliset järjestönsä ja niiden toimintaa? Voisiko sosionomin ryhmä olla tietokoneella, ja kuntoutujat kävisivät omatoimisesti etsimässä tarjontaa? Näin se voisi paremmin jäädä mieleenkin.
- Järjestötoimintaan tutustumista voi olla hankalaa sisällyttää ohjelmaan, koska se ei välttämättä kosketa kaikkia. Kelan tekemissä kuntoutusmateriaaleissa on jo tehtävä, jossa tutustutaan oman alueen järjestöjen toimintaan. Enemmän ne kuntoutujat, jotka ovat kokeneet sitä kaipaavansa, ovat tutustuneet ja kirjoittaneet siitä, mitä omalla alueella on, mihin voisi mennä tutustumaan tai missä mahdollisesti on ollut aikaisemmin mukana.
- Kokemuksia järjestötoiminnasta on ollut tarkoituksena jakaa, muttei se välttämättä ole kaikkia koskettava aihe. Ainakaan keskustelu kaikissa ryhmissä ei ole ollut niin aktiivista.
- Kunnanpaikan ammattilaiset voivat jakaa erilaisia esitteitä, kunhan niitä on saatavilla. Etenkin senioriliikunnan puolelta ja monesta muustakin asiasta voidaan levittää tietoa, jottei kaikkea katsottaisi ja tehtäisi verkossa.
- Voitaisiin hyödyntää liikunta-alan opiskelijoita vapaaehtoistoiminnassa. Myös kokemusasiantuntija voisi tulla kertomaan järjestöstä ja siitä, millaista apua on saanut.



Ovatko kuntoutujat innostuneet Tules-kurssien kautta osallistumaan järjestöjen tarjoamaan toimintaan? (N = 6)

- Moni kuntoutuja kokee, että kuntoutusviikoilla on helppo osallistua, mutta miten sen siihen omaan arkeen saisi rytmitettyä. Elämäntilanne ja työtilanne vaikuttavat paljon. Kyllähän monille kuntoutujille olisi tosi hyvä osallistua järjestötoimintaan. Monet ovat innostuneita, jos vaan se väylä löytyy.
- Etenkin jos kuntoutujalla on sosiaalisia kontakteja muuten vähän, järjestötoiminta voisi kiinnostaa paljonkin. Jos on yksinäisyyttä, eikä pääse oikein juttelemaan paitsi kuntoutuskurssilla, kuntoutujalla olisi sitten vertaistukea siellä ryhmässä. Ihan varmasti niille kuntoutujille löytyy paikkansa, jotka sitä kaipaavat.
- Tässä olisi hyvä tulla tavallaan vähän vastaankin kuntoutujia, että järjestötoiminta tulisi kuntoutuskurssilla tutuksi näille ihmisille. Se varmasti auttaisi monia pääsemään mukaan yleisemminkin aktiiviseen elämäntapaan.
- Voi olla, että kuntoutujilla on taustalla uskomuksia siitä, että heidän pitäisi nyt vähän ryhdistäytyä ja korjata asioita. Se voisi luontevasti tulla järjestötoiminnan kautta, sitä kautta olisi motivaattori jatkaa myös niitä ehkä jo tehtyjä muutoksiakin. Kun lähtee mukaan, on jonkinlaisia sidoksiakin ehkä sinne järjestötoimintaan.



Tekevätkö Kunnanpaikka ja järjestöt tällä hetkellä yhteistyötä Kelan Tules-kuntoutuskurssien toteutuksessa? Jos tekevät, millaista yhteistyötä? 1/2 (N = 6)

- Kunnanpaikka ja järjestöt eivät tällä hetkellä tee kovinkaan paljon yhteistyötä Kelan Tules-kuntoutuskurssien toteutuksessa. Ammattilaisille ei ainakaan heti tullut mieleen esimerkkejä yhteistyön tekemisestä.
- Tällä hetkellä yhteistyötä tehdään Omaishoitajaliiton, Hengitysliiton, Diabetesliiton ja Muistiliiton kanssa. Aikaisemmin yhteistyötä on tehty syöpäjärjestön kanssa.
- Omaishoitajien kursseilla Pohjois-Savon Omaishoitajat käy viimeisellä jaksolla kuntoutuspäivän jälkeisenä aikana kertomassa Omaishoitajaliiton ja omaishoitajayhdistysten toiminnasta. Lisäksi kuntoutujille lähetetään jälkikäteen kotiin heidän oman yhdistyksensä yhteystiedot. Joillakin kuntoutuskursseilla paikallinen omaishoitajayhdistys tulee esittelemään toimintaansa aina ensimmäisellä jaksolla, kun kuntoutujat ovat paikalla.
- Hengitysliiton kanssa on ollut yhteistyötä hengityssairaiden kursseilla ja Uniapnea-kuntoutuksessa joko paikalla tai etänä. Kokemustoimija on ollut kertomassa omaa tarinaansa ja liiton toiminnasta. Hengitysliitolta on saatu myös paljon oppaita.
- Nyt on alkanut uusi kuntoutuskurssi nimeltään Muutoksen voima. Siinä Hengitysliiton tapaaminen on sisällytetty kuntoutuspäivän sisälle. Lisäksi Diabetesliitolta on tullut siihen tieto-/infopaketti videomuodossa. Yhteisesti on sovittu, mitä järjestöjen sähköisiä materiaaleja käytetään kursseilla. Kunnanpaikalla on lupa käyttää kaikkia niiden materiaaleja etäkuntoutuksessa.



Tekevätkö Kunnonpaikka ja järjestöt tällä hetkellä yhteistyötä Kelan Tules-kuntoutuskurssien toteutuksessa? Jos tekevät, millaista yhteistyötä? 2/2 (N = 6)

- Paikallinen Muistiluotsi tulee esittelemään toimintaansa ja vertaistukiryhmiä. Heidän kanssaan on tehty pitkään yhteistyötä. Muistikuntoutuksessa Muistiluotsin vapaaehtoiselle annetaan etukäteen tietoa, miltä paikkakunnilta osallistuvat kuntoutujat ovat. Hän valmistautuu siten, että selvittää tapahtumakalenterista, millaista toimintaa ja vertaistukiryhmiä näillä paikkakunnilla on. Vapaaehtoinen tulee valmiin paketin kanssa Kunnonpaikkaan, mitä kuntoutujat ovat kiitelleet.
- Tällaista yhteistyötä olisi hyvä tehdä Tules-kuntoutuksessakin. Se tietysti vaatii järjestöstä niitä resursseja, että sieltä joku lähtee tällaista tekemään. Kunnonpaikassa olisi ainakin potentiaalista asiakaskuntaa.
- Jossakin vaiheessa yhteistyötä tehtiin syöpäjärjestön kanssa. Ihan ajankäytöllisistä syistä tästä yhteistyöstä jouduttiin sitten luopumaan.
- Järjestöt, joiden kanssa on tehty pitkään yhteistyötä, ovat ilmeisesti saaneet uusia jäseniä mukaan toimintaansa. Niiden tarjoama tieto tukee Kunnonpaikan sanomaa. Ammattilaiset voivat sitten keskittyä muihin asioihin, kun tiedetään, mistä toiminnasta vapaaehtoistyöntekijät kertovat.



Miten tarjolla oleva järjestötoiminta saataisiin paremmin näkyväksi tules-kuntoutujille? 1/3 (N = 6)

- Tules-kuntoutuksessa on haasteena se, että Kela tekee asiakasvalinnat ja Kunnonpaikalla on asiakasalueena koko valtakunta. Kunnonpaikan ammattilaisten ajankäyttö on kohtuullista siten, ettei voida lähteä jonkin pienen paikkakunnan liikuntatunteja selvittämään.
- Järjestötoimintaa koskevien tietojen tulisi olla helposti kuntoutujien tavoitettavissa, oli kyse Helsingistä tai jostakin pienestä paikkakunnasta (tavoitettavuuden helppous). Ammattilaisten haastatteluissa tuli esille seuraavat ehdotukset järjestötoiminnan näkyvyyden edistämiseksi Tules-kursseilla:
 - **Infolehtiset järjestötoiminnasta:** Kuntoutuksen alussa annetaan kansiot, joissa jaetaan tietoa ja pyydetään kuntoutujilta tietoa. Siinä välissä voisi olla joitakin infolehtisiä. Niitä voisi olla myös Kunnonpaikan aulaassa, jossa on esillä paljon muutakin aineistoa. Infolehtiset jäisivät kuntoutujille konkreettisesti käteen. Kun kuntoutuja etsii tiedon puhelimella, tieto häviää helposti sinne puhelimeen. Kuntoutuksessa näytetään usein esim. verkosta, mitä kaikkea on, mutta tiedot unohtuvat helposti.
 - **A4-kooste-esitteet järjestöstä tai kyseisen alueen aktiviteeteista:** Esitettä voisi sitten kopioida ja jakaa kuntoutujille. Nopeasti ja helposti annettava paperiesite toimii hyvin joidenkin kuntoutujien kohdalla.
 - **Yleiset oppaat kuntoutujille:** Jos tules-kuntoutujille on yleisiä oppaita tuki- ja liikuntaelinhoitoon, niitä voitaisiin hyödyntää ryhmissä. Kun ryhmissä käsitellään jotakin asiaa, kuntoutujille voisi jäädä oppaat. Silloin tieto on aina saatavilla (ml. yhteystiedot). Kunnonpaikka ei tilaa juurikaan maksullisia materiaaleja, koska asiakkaita on paljon. Hyödynnettäviä materiaaleja otetaan mielellään vastaan.



Miten tarjolla oleva järjestötoiminta saataisiin paremmin näkyväksi tules-kuntoutujille? 2/3 (N = 6)

- **Järjestöjen esittelytilaisuudet:** Tules-kuntoutuksessakin tarvittaisiin konkretiaa siihen, mitä järjestöt ovat ja mitä niihin liittyy. Kukin järjestö voisi kertoa toiminnastaan 1–1,5 tunnin ajan.
- **Järjestöjen vuosittainen esittäytymistapahtuma:** Tapahtuma voisi olla Kunnonpaikassa kerran vuodessa. Se tietysti tavoittaa vain ne kuntoutujat, jotka silloin sattuvat paikan päällä olemaan. Jokin säännöllinen yhteys voisi varmaan toimia jotenkin.
- **Paikkakuntakohtaiset tiedot sisältävä verkkosivu (katto-osoite):** Kaikilta paikkakunnilta ei pysty paikan päälle tulemaan, joten tietojen tulisi olla löydettävissä ja saavutettavissa. Onko jokin katto-osoite, josta ne löytyvät paikkakuntakohtaisesti? On erilaisia sivustoja, joista jotkut ovat helpompia käyttää ja jotkut haasteellisempia. Tapahtumakalentereiden ja yhteystietojen tulisi olla ajan tasalla.
- **Ammattilaisten informointi:** Kunnonpaikan työntekijöille tulisi kertoa järjestöjen toiminnasta ja siitä, voiko käyttää niiden materiaaleja omassa ohjauksessa.
- **Kaupunkien ilmaisjakelulehdet:** Joskus alkusyksystä tai vuodenvaihteessa on ollut jokin teemanumero, jossa eri toimijat ovat esittäytyneet. Lisäksi siinä on ollut mm. yhteystiedot ja liikuntakalenterit. Sellaisella tavoittaa hyvin kyseisen alueen ihmiset. Ei ole tietoa, onko näitä teemanumeroita enää, kun nyt tulee ehkä vähemmän ilmaisjakelulehtiä.



Miten tarjolla oleva järjestötoiminta saataisiin paremmin näkyväksi tules-kuntoutujille? 3/3 (N = 6)

- Jatkumo kotiin toteutuisi parhaiten siten, että palvelukuvauksessa viimeinen jakso muuttuisi takaisin 5-päiväiseksi, jotta järjestöesittelyille olisi aikaa. Nyt viimeinen jakso on kolmipäiväinen. Kuntoutujilta loppuu varsinainen ohjelma klo 15–16, joten se on jo tosi täysi ja tiivis. Tämä tulee sieltä Kelalta tietenkin.
- Jos ei muuten, niin ehkä järjestöesittelyn voisi laittaa johonkin kohtaan kuntoutuksen välijaksolla. Ensimmäisellä jaksolla on yksilönaikoja, jotka täyttävät yksilöllistä kalenteria. Välijaksolla on pääasiassa ryhmiä, joten siellä olisi ehkä luonnollinen paikka. Tällä hetkellä infopiste tai luento pystyisi olemaan välijaksolla.
- Jos järjestöesittelyt eivät ole palvelukuvauksessa, niiden pitäisi olla käytännössä klo 16 jälkeen. Varmaan Tules-kuntoutujien osalta se voisi olla paikan päällä tai sitten etänä. Ehkä se antaa enemmän, jos esittely on paikan päällä. Tässä voitaisiin hyödyntää jotakin vapaaehtoistoimijaa tai fysioterapeuttiopiskelijoita.
- Haaste on myös siinä, että kuntoutujilla on varsin pitkät päivät (n. klo 8–16). Sen jälkeen on vielä esim. iltalääkäriaikoja. Kuinka pitkiä päivistä tehdään, jos esittelijät tulevat paikan päälle? Kuntoutujat alkavat olla jo iltapäivällä aika väsyneitä kaiken tekemisen ja sosiaalisuuden jälkeen. Esittelyt pitäisi nivouttaa ohjelmaan, että ne olisivat luonnollinen osa sitä, eivätkä kovin paljon pidentäisi päivää.
- Aikataulutus voi olla on haaste. Läsnäkurssit ovat aina helpompia, kun kuntoutujat ovat paikan päällä. Etäkurssit on koettu vähän haasteellisemmiksi, eikä niille oikein ole ollut niin paljon hakijoitakaan.



Miten Tules-etäkuntoutuskursseilla voitaisiin tulevaisuudessa tehdä yhteistyötä Kunnanpaikan ja järjestöjen kesken? 1/2 (N = 6)

- Kun etäkuntoutuskurssin materiaalia alettiin koostaa, oltiin ainakin Selkäliittoon tai selkäyhdistykseen yhteydessä ja kysyttiin materiaalien käyttö lupaa. Kun materiaalia koostetaan, on turha tehdä kaikkea uusiksi, kun todella hyviä aineistoja ja oppaita on jo tehty.
- Jos järjestöillä on sähköisessä muodossa olevaa materiaalia, Kunnanpaikan ammattilaiset mielellään käyttäisivät sitä.
- Järjestöesittely etänä olisi myös hyvä. Paras ajankohta esittelylle olisi etäpäivän sisällä, jos se siellä saa olla. Joku järjestön edustaja, kokemustoimija tai vastaava voisi olla kertomassa toiminnasta.
- Vähän samalla lailla kuin Hengitysliitto ja Diabetesliitto ovat Muutoksen voima -kuntoutuksessa mukana, voisi Tules-etäkuntoutuskurssilla olla samantyyppistä yhteistyötä. Sehän osaltaan varmasti jää kuntoutukselle sellaiseksi kanavaksi, kun he lähtevät etsimään tietoa myöhemmin. Kuntoutuskurssin jälkeen palaa herkästi niille sivuille, joissa on aikaisemmin käyty asioita läpi.
- Nyt muuttuivat muutenkin nämä Tules-kurssit. Aikaisemmin niissä oli lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotot ensimmäisellä ja viimeisellä jaksolla. Silloin käytiin paljon läpi elämäntapa-asioita ja muita terveyteen vaikuttavia asioita. Nyt on vain fysioterapeutin aika. Lääkärillä on vain luento, sellainen ryhmäkeskustelu. Kela olisi voinut jättää sen lääkärin loppuvastaanoton pois, mutta pitää sen edelleen ensimmäisellä jaksolla.



Miten Tules-etäkuntoutuskursseilla voitaisiin tulevaisuudessa tehdä yhteistyötä Kunnanpaikan ja järjestöjen kesken? 2/2 (N = 6)

- Haaste Tules-etäkuntoutuksessa tulee olemaan siinä, että joudutaan rajaamaan, nostamaan ja valikoidaan tiettyjä tärkeitä ja olennaisia asioita. Vastaanottokyky ruudun toisessa päässä on rajallinen.
- Saatetaanko kuntoutujat infoähkyyn vai valikoidaanko tieto täsmäiskuilla? Etenkin lähikuntouksessa on voinut tehdä painotuksia vähän mututuntumalla ja nopealla aikataululla sen mukaan, miten ryhmä on reagoinut. Etäkuntoutuksessa valinnat on tehty kuntoutujien puolesta etukäteen.
- Vertaistuki on erilaista tai jää pois ruudun välityksellä. Etäkursseilla kuntoutujien kuvat ovat ruudulla, jotta he ikään kuin ryhmäytyisivät. Tarkoituksena on, että keskustelua ja ajatusten vaihtoa tulisi ryhmän kesken. Kyllähän he keskustelivat, mutta ei se sovi ihan erakoille.
- Onhan etäkuntoutus erilaista, kun ylipäänsä ajattelee ihmisten aktivointia, että heidät saataisiin jonnekin lähtemään kotoaan. Joku kuntoutuja on kommentoinut fysioterapeutille, että oli kiva katsella, kun jumppasit. Se fysioterapeutin ohjauskin, jos kuntoutuja tekee jonkin liikkeen vähän haitallisesti ja väärin, sitten ei olla siinä äärellä, että pystyisi näyttämään tai korjaamaan liikemallia.
- Nyt on kokeiluvaihe etätoteutuksen osalta. Varmasti jatkossa tulee enemmän etäpainotteisuutta kaikkiin kursseihin.



Tarjotaanko kuntoutuskurssilla riittävästi tukea mahdolliseen koettuun yksinäisyyteen tai vertaistuen tarpeeseen? Voisivatko järjestöt olla tässä apuna? (N = 6)

- Voiko yksinäisyyteen tarjota riittävää tukea? Kuntoutuskurssille ihmiset tavallaan irrotetaan omasta ympäristöstään. Täällä voi saada hyviä kokemuksia yhdessäolosta ja kokemuksia siitä, ettei ole ihan täysin yksin omien haasteidensa kanssa, muillakin voi olla samanlaista. Kun kuntoutusjakso päättyy, kuntoutujat palaavat takaisin koteihinsa. On luonnollista, että siellä palaavat päälle ne samat ajatuskelat, joita on aikaisemmin ollut.
- Järjestöjen toiminta voisi tarjota jonkinlaista jatkumoa tähän. Tarvitaan jotakin konkreettista ikäihmisille ja työikäisille, jotka tuntuvat jäävän syrjään muusta elämästä. Tässä Kunnanpaikan ammattilaisten tarjoama tuki on pinta-puolista, se jää kuntoutuskurssille. Toisaalta joskus kuulee niitäkin tarinoita, että kurssilta on löytynyt ystäviä.
- Yksinäisyyden kokemukset eivät tule kovinkaan paljon ryhmissä esille. Tietyllä tavalla ne ovat ehkä vähän häpeällisiäkin aiheita ottaa ryhmässä keskusteluun.
- Jotkut havahtuvat kuntoutuksessa ollessaan olevansa yksinäisiä arjessaan. Kun tulee pois omasta arjestaan, voi huomata kaipaavansa sosiaalisuutta, tekemistä ja ehkä vähän itsensä haastamistakin. Sitten viimeisellä kuntoutusjaksolla yritetään keksiä, mitä se jatko olisi.
- Tähän liittyy myös se, lähdetäänkö selkä edellä vai elämä edellä. Tämä tarkoittaa sitä, että lähdetäänkö vertaistukiryhmissä ylipäättään sairastavuus ja kipu edellä (en voi tehdä sitä tai tätä, kun minulla on tämä) vai lähdetäänkö elämä edellä. Elämä edellä lähdetään elämään täysipainoisesti ja tehdään siinä tiettyjä rajoituksia tuleasioiden osalta. Tässä järjestöt voivat olla todella suurena apuna, kun saavutettavuus on helppo. Monella voi olla todella iso kynnyks lähteä johonkin uuteen.



Aineistonkeruun keskeisimmät tulokset



Keskeisimmät tulokset kuntoutujille suunnatusta kyselystä 1/2

- Kuntoutujien arviot lisätietojen tarpeestaan kuntoutusjakson päättymisen jälkeen sijoittuivat 4-portaisella asteikolla välille 1,7–2,5. Arvioita oli pyydetty asteikolla 1 = En lainkaan ja 4 = Erittäin paljon, lisäksi Ei koske minua -vaihtoehto. Keskiarvot oli laskettu vaihtoehtoista 1–4. **Eniten lisätietoa toivottiin kivun hallinnan keinoista sekä tuki- ja liikuntaelinsairauteen tai muihin sairauksiin liittyvien oireiden ja hoitojen kanssa pärjäämisestä arjessa.**
- Arviot tuen tarpeesta kuntoutusjakson päättymisen jälkeen vaihtelivat 4-portaisella asteikolla välillä 1,5–2,4. Näkemykset oli annettu asteikolla 1 = En lainkaan ja 4 = Erittäin paljon, lisäksi Ei koske minua -vaihtoehto. **Eniten tukea tarvittiin kipujen hyväksymiseen ja oppimiseen elämään kivun kanssa ja arkeen liittyvien omien kuntoutustavoitteiden ylläpitämiseen tai saavuttamiseen.**
- Kuntoutujista **38 % (6/16)** oli saanut kurssilla riittävästi tietoa järjestöjen toiminnasta (mm. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket). Sama määrä vastanneista ei ollut osannut vastata kysymykseen.
- **Lähes neljännes (4/17)** kuntoutujista oli osallistunut kurssin innoittamana järjestötoimintaan. Eniten mainintoja saivat **liikuntaryhmät tai ulkoilu; kerhot, ryhmätoiminta; tapahtumat, virkistystilaisuudet; tuetut lomat ja leirit.** Reilu kymmenesosa (2/17) oli jo ennestään mukana järjestötoiminnassa ja jatkoi sitä.



Keskeisimmät tulokset kuntoutujille suunnatusta kyselystä 2/2

- Kuntoutujista **71 % (10/14)** voisi olla jatkossa kiinnostunut tuetuista lomista ja leireistä. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat **liikuntaryhmät tai ulkoilu (57 %; 8/14)** sekä **tapahtumat, virkistystilaisuudet (50 %; 7/14)**.
- Kuntoutujista **6 % (1/17)** oli kurssin innoittamana osallistunut muuhun kuin järjestöjen tarjoamaan harrastetoimintaan (yksityisen tai julkisen sektorin palvelut, esim. kansalaisopistojen ryhmätoiminta). Vastanneista **29 % (5/17)** oli ennestään mukana tällaisessa harrastetoiminnassa ja kertoi jatkavansa sitä.
- Kuntoutumista ja hyvinvointia tukevaan toimintaan **osallistumista helpottavat tai helpottaisivat eniten maksuttomuus/pienet kustannukset (88 % (15/17) vastanneista)** ja **läheinen sijainti (71 % (12/17) vastanneista)**.



Keskeisimmät tulokset ammattilaisten haastatteluista 1/4

Kuntoutujien harrastuneisuus ja motivaatio sekä aktiviteetteihin ohjaaminen:

- Tules-kuntoutujista noin 75 % on aktiivisia ja 25 % vähemmän aktiivisia. Enemmistöllä on jaksamisen mukaista aktiivisuutta. Kuntoutujilla on paljon arkiaktiivisuutta (hyötyliikunta). Ikäihmisillä voi olla paljon erilaista sosiaalista kanssakäymistä.
- Kuntoutujilla korostuu usein se, että voi olla vaiheita, jolloin aktiivisuus on vähäisempää. Aikaisemmin he ovat voineet olla hyvinkin aktiivisia, mutta kipu on tuonut passiivisuutta ja ehkä pelkoakin lähtee liikkeelle. Hyvässä vaiheessa arjen aktiivisuus nousee.
- Kuntoutuksen ryhmäohjauksessa puhutaan jonkin verran motivaation herättämisestä elämäntapamuutoksiin ja myös aktiivisuuden lisäämiseen elämässä. Tätä lähestytään mm. arvojen kautta ja sitä kautta löydetään motivaatiota ehkä myös liikkumiseen ja muuhun aktiivisuuteen.
- Kuntoutuksen alussa yritetään saada kiinni niitä kuntoutujia, jotka kaipaavat enemmän aktiivisuutta tai kokevat, että se olisi heidän jaksamiselleen ja elämänlaadulleen hyväksi. Vielä enemmän tätä tehdään kuntoutuksen loppuvaiheessa, jotta olisi jotain, missä jatkaa omaa kuntoutusta. Silloin käydään läpi tuettuja lomia, muita kuntoutuksia ja järjestötoimintaakin.
- Yleisesti ottaen kuntoutujien aktiviteetteihin ohjaaminen ei ole helppoa. Etenkin työikäisillä työ vie helposti mukanaan ja motivaation löytäminen uuteen asiaan voi olla haastavaa. Toisaalta on helppo antaa vinkkejä, mutta miten kuntoutujat sitten toimivat kotonaan.



Keskeisimmät tulokset ammattilaisten haastatteluista 2/4

- Palvelukuvaus on muuttunut, ja uudessa Tules-kurssissa on selkeämmät teemat per kurssi. Se on ehkä selkeämpää kuntoutujille, mistä lähdettäisiin sitten ohjaamaan heitä eteenpäin.
- Kuntoutujista 90–95 % kertoo joidenkin asioiden säilyvän arjessaan. Laitosmuotoisessa kuntoutuksessa myös vertaistuki on hyvää. Kuntoutujat saavat keskustella keskenään ja jotkut tekevät Whatsapp-ryhmän, joka sekin ylläpitää kannustusta tekemiseen heidän kesken.
- Pääosin tules-kuntoutujat ovat kokeneet pääsevänsä, eivätkä joutuneensa, kuntoutukseen. Vastaanottaminen on helpompaa, kun he tietävät, miksi ovat kuntoutuskurssilla ja minkälaista apua ja tukea kaipaavat.
- Usein Tules-kuntoutuksen keskijaksolla konkretisoituu se, mikä arjessa on tärkeintä ja mihin ehkä keskittyy. Päätösjaksolla tai seurannassa nousee yksilön kohdalla esiin se tärkein asia, joka arkeen on jäänyt.
- Jos kuntoutuksessa saadut opit eivät jää elämään, taustalla voi olla erilaisia haasteita (esim. liikuntapaikkojen huono saavutettavuus, muutokset työssä, arjen asettamat haasteet, motivaatiovaikeudet, erilaiset sairaudet, taloudelliset vaikeudet.)
- Usein tule-vaivoihin annetut ohjeet tai vinkit lähtevät jo kuntoutuksen alusta arkeen tai kuntoutujien rutiineiksi tulemaan, jos on tullakseen. Kuntoutuksessa saatujen oppien jäämistä pysyviksi edistävät etenkin hyvät kokemukset, hyvä olo ja se positiivisuus (minä voin hyvin ja jaksan enemmän). Varmaan myös se, että löytyy itselle sopiva liikuntamuoto, jota pystyy tekemään.



Keskeisimmät tulokset ammattilaisten haastatteluista 3/4

Kuntoutujien tietämys järjestöjen tuki- ja palvelutarjonnasta ja toimintaan osallistuminen:

- Tules-kuntoutajat eivät ainakaan tuo paljon esille sitä, jos heillä on tietoa järjestöjen tuki- ja palvelutoiminnasta (esim. liikuntaryhmät, kerhot, vertaistukiryhmät, tapahtumat, retket). Varmasti yksittäisiä kuntoutujia osallistuu toimintaan. Kuntoutujien osalta on isoja vaihteluja, toinen ei käy missään ja toisella on kalenteri täynnä.
- Kuntoutajat voivat ajatella, että heillä on nämä kivut ja he ovat yksin kipujensa kanssa. He saattavat kokea, ettei tässä ole ongelmaa, kun ei ole vaikka syöpä- tai sydänhaasteita, on vain polvi kipeä.
- Järjestöjen tarjonnan osalta tarvitaan tiedon saavutettavuutta ja matalan kynnyksen osallistumista. Keskeistä on saavutettavuus, tiedon löytyminen ja oikean tiedon poimiminen, kun tietoa on valtavasti.
- Kuntoutujien elämäntilanne ja työtilanne vaikuttavat paljon. Monille kuntoutujille olisi tosi hyvä osallistua järjestötoimintaan. Monet ovatkin innostuneita, jos vaan se väylä löytyy.
- Etenkin jos kuntoutujalla on sosiaalisia kontakteja muuten vähän, järjestötoiminta voisi kiinnostaa paljonkin. Jos on yksinäisyyttä, eikä pääse oikein juttelemaan paitsi kuntoutuskurssilla, kuntoutujalla olisi sitten vertaistukea siellä ryhmässä.



Keskeisimmät tulokset ammattilaisten haastatteluista 4/4

Kelan Tules-kuntoutuskursseilla tehtävä yhteistyö Kunnonpaikan ja järjestöjen kesken:

- Kunnonpaikka ja järjestöt eivät tällä hetkellä tee kovinkaan paljon yhteistyötä Kelan Tules-kurssien toteutuksessa. Tules-kuntoutuksessa ei ehkä ole niin vahvasti tietoa siitä, mitä materiaaleja ja minkä verran voi käyttää tai muutakaan yhteistyötä.
- Tules-kuntoutuksessakin voisi olla jotain konkretiaa siihen, mitä järjestöt ovat ja mitä niihin liittyy. Jotkut ammattilaiset kertoivat itselläänkin olevan pintapuolista tietoa siitä, mitä kaikkea on tarjolla.
- Järjestötoimintaa koskevien tietojen tulisi olla helposti kuntoutujien tavoitettavissa, oli kyse Helsingistä tai jostakin pienestä paikkakunnasta (tavoitettavuuden helppous). Ammattilaisten haastatteluissa tuli esille ehdotuksia järjestötoiminnan näkyvyyden edistämiseksi Tules-kursseilla: 1) Infolehtiset järjestötoiminnasta, 2) A4-kooste-esitteet järjestöstä tai kyseisen alueen aktiviteeteista, 3) Yleiset oppaat kuntoutujille, 4) Järjestöjen esittelytilaisuudet, 5) Järjestöjen vuosittainen esittäytymistapahtuma, 6) Paikkakuntakohtaiset tiedot sisältävä verkkosivu (katto-osoite), 7) Ammattilaisten informointi ja 8) Kaupunkien ilmaisjakelulehdet.
- Järjestöesittelyn (infopiste tai luento) voisi laittaa johonkin kohtaan kuntoutuksen välijaksolla.
- Järjestöjen toiminta voisi tarjota (jatko)tukea kuntoutujien mahdolliseen yksinäisyyteen tai vertaistuen tarpeeseen. Tarvitaan jotakin konkreettista niille ikäihmisille ja työikäisille, jotka tuntevat jäävän syrjään muusta elämästä. Yksinäisyyden kokemukset eivät tule kovinkaan paljon kuntoutusryhmissä esille. Ne voivat olla ehkä vähän häpeällisiäkin aiheita ottaa ryhmässä keskusteluun.

