

Maarit Karhula, Tuija Heiskanen, Riitta Seppänen-Järvelä. **Kelan tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutus. Kuntoutujien ja kuntoutuksen palveluntuottajien kokemuksia.** Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 16, 2019. ISBN 978-952-284-068-4 (pdf).

## **Liitteet**

- Liite 1.** Tutkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymykset ja aineisto
- Liite 2.** Kuntoutujien kyselylomake
- Liite 3.** Tiedote kuntoutujille tules-kuntoutuksen tutkimuksen kyselystä
- Liite 4.** Kuntoutujien kyselyyn vastaajat ja vastausprosentit palveluntuottajittain
- Liite 5.** Kuntoutujan suostumus haastatteluun osallistumisesta ja GAS-tavoitteiden käyttämisestä tutkimuksessa
- Liite 6.** Tiedote kuntoutujille tules-kuntoutuksen tutkimuksen haastattelusta
- Liite 7.** Kuntoutujien ryhmähaastattelun teemat
- Liite 8.** Palveluntuottajien ryhmähaastattelun teemat
- Liite 9.** Palvelukuvausten ydinkohdat

Liite 1. Tutkimuksen tavoitteet, tutkimuskysymykset ja aineistot.

Tutkimuksen tavoitteena on arvioida kuntoutuksen:	Tutkimuskysymys	Kuntoutujien kysely	Palveluntuottajien kysely	Palveluntuottajien haastattelu	Kuntoutujien haastattelu	GAS-lomakkeet
1) toteutusta ja toimivuutta yleisesti,	Kuinka fyysinen aktiivisuus ja sen ohjaus näyttäytyi kuntoutuksessa?	x	x	x	x	
	Miten moniammatillisuus toteutui kuntoutuksessa?	x	x	x	x	
	Kuinka kuntoutujat hyötivät kuntoutuksen moniammatillisuudesta?			x	x	
2) asiakaslähtöisyyttä ja kuntoutujan roolia,	Miten tavoitteen asettaminen toteutui?					
	Miten tavoite ohjasi kuntoutusta?	x	x	x	x	
	Miten kuntoutujan asettamat omat tavoitteet (GAS) toteutuivat?					x
	Millaisia kuntoutujien omat tavoitteet (GAS) ovat?					x
	Kuinka kuntoutuksen asiakaslähtöisyys ja yksilöllisyys toteutuivat kuntoutuksessa?			x	x	
	Kuinka kuntoutuksessa vahvistettiin kuntoutujan aktiivista toimijuutta?			x	x	
	Miten vertaistuki toteutui kuntoutuksessa?			x	x	
	Millaisia vaikutuksia tules-kuntoutuksella oli kuntoutujien ja palveluntuottajien näkemyksen mukaan kuntoutujan arkeen?			x	x	

3) vaikutuksia kuntoutujan arkeen ja	Miten kuntoutuksessa opitut asiat ja harjoitteet siirtyivät kuntoutujan arkielämään?			X	X	
	Millaiset tekijät edistivät tai estivät kuntoutuksessa opittujen asioiden omaksumista?			X	X	
4) avomuotoisen kuntoutuksen rakenteen toimivuutta sekä avomuotoisuuden mahdollistamaa työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistämistä.	Miten avomuotoinen kuntoutus toteutui?	X	X	X	X	X
	Miten kuntoutuksen avomuotoisuus mahdollisti työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistämisen?	X	X	X	X	
	Kuinka matkakorvaus ja osakuntoutusraha tukivat työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistämistä?	X				
	Millainen oli kuntoutujan näkökulmasta toimiva etäisyys/matka-aika kulkea avomuotoiseen kuntoutukseen?	X				

## Liite 2. Kuntoutujien kyselylomake.

Kysely toteutettiin sähköisessä muodossa, webropol-kyselynä. Kysely on muotoiltu laitosmuotoiselle kuntoutuskurssille osallistuville vastaajille. Avomuotoiseen kuntoutukseen osallistuville suunnatun kyselylomakkeen kysymykset muotoiltiin sopiviksi tarvittavissa kohdin.

### Taustatiedot

Tämän kyselyn tarkoitus on selvittää kokemuksiasi päättyvästä Tules-kuntoutuskurssista. Varaa aikaa kyselyn täyttämiseen noin 20 minuuttia.

#### Taustatiedot

1. Syntymävuosi (alasvetovalikko)

2. Sukupuoli

- nainen
- mies

3. palveluntuottaja (alasvetovalikko)

4. Kuntoutusmuoto, johon osallistuit

- laitosmuotoinen tules-kuntoutuskurssi
- avomuotoinen tules-kuntoutuskurssi

5. Kuntoutuskurssin kohdentuminen (alasvetovalikko)

Laitosmuotoiset kurssit:

- työelämässä olevat niska-hartiaoireiset aikuiset
- työelämässä olevat selkäoireiset aikuiset
- työelämässä olevat polvi-lonkkaniveloireiset aikuiset
- työelämästä poissa olevat alle 68-vuotiaat niska-hartia-, selkä- ja polvilonkkaniveloireiset aikuiset
- työelämästä poissa olevat yli 68-vuotiaat niska-hartia-, selkä- ja polvilonkkaniveloireiset aikuiset

Avomuotoiset kurssit:

- työelämässä olevat niska-hartiaoireiset aikuiset
- työelämässä olevat selkäoireiset aikuiset
- työelämässä olevat polvi-lonkkaniveloireiset aikuiset
- työelämästä poissa olevat niska-hartia-, selkä- ja polvi-lonkkaniveloireiset aikuiset

Seuraaviin kysymyksiin vastaamalla voit kertoa kokemuksistasi kuntoutuskurssin toteutumisesta. Mieti vastatessasi kuntoutuskurssin kokonaisuutta, joka sisälsi kuntoutusjaksot kuntoutuslaitoksessa sekä välitehtävät.

1. Arvioi liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden ohjausta kuntoutuskurssin aikana.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en samaa, enkä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Sain yksilöllistä ohjausta riittävästi kurssin aikana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjaus auttoi minua tekemään harjoitteet oikealla tavalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjaus auttoi minua liikkumaan ja tekemään harjoitteet säännöllisesti kotioloissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskustelimme kurssin henkilöstön kanssa ja päätimme yhdessä, millainen liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta tukeva ohjaus on minulle hyödyksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Arvioi liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden määrää kuntoutuskurssilla.

	liian vähän	sopivasti	liian paljon
ensimmäisellä kuntoutusjaksolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
toisella kuntoutusjaksolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kolmannella kuntoutusjaksolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
koko kuntoutuskurssikonaisuuden aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Arvioi seuraavien liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen ja harjoitteiden hyödyllisyyttä itsellesi.

	erittäin hyödyllinen	jokseenkin hyödyllinen	ei hyödyllinen, eikä hyödytön	jokseenkin hyödytön	erittäin hyödytön
toiminnalliset fyysiset harjoitteet (esim. kahvakuula, jättipallo, sisäpelit ym.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lihasvoiman harjoitteet (esim. kuntosali, käsipainoharjoittelu, kuntopiiri yms.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aerobisen kestävyuden harjoitteet (kävely, lenkkeily, pyöräily/ kuntopyörä yms.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ulkoliikunta (luontopolku, geokätköily, kelkkailu ym.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
harjoitussykkeen laskeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ohjaus kiputuntemuksen merkityksestä fyysiselle toiminnalle ja harjoittelulle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ohjaus kivunhallinnasta esim. rentoutusasennot sekä kylmän ja lämmön vaikutus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kehontuntemuksen ja – hahmottamisen sekä oikeiden asentojen harjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuntosalilaitteiden ja kuntosaliharjoittelun periaatteiden ohjaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
soveltuvien liikuntamuotojen kartoitus ja ohjaus (vesijuoksu, pilates, jooga yms)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kotivoimisteluohteiden ohjaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
venyttely- ja rentoutumisharjoitukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vesivoimistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yksilöllinen fysioterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ryhmämuotoinen fysioterapia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
joku muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
joku muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 4. Arvioi kuntoutuskurssin henkilöstön työskentelyä.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en samaa, enkä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Kuntoutuskurssin henkilöstön keskinäinen yhteistyö hyödytti minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiedonkulku henkilöstön välillä oli sujuvaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutuskurssin henkilöstön antama neuvonta ja ohjaus ei ollut päällekkäistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työntekijävaihdokset eivät haitanneet kuntoutumistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omat tavoitteeni olivat koko kurssin henkilöstön tiedossa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Arvioi omien tavoitteidesi asettamista ja saavuttamista

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en samaa, enkä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Omat tavoitteeni olivat selkeät jo ennen kuntoutusjakson alkamista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhmäkeskustelut auttoivat minua asettamaan omat tavoitteeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain riittävästi ohjausta ja tukea henkilöstöltä omien tavoitteideni asettamiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päätin itse omista tavoitteistani henkilöstön antaessa tukea ja neuvoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutusjaksolle asettamani tavoitteet ohjasivat toimintaani kurssilla ja kotona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tavoitteissa etenemistä arvioitiin jokaisella kuntoutusjaksolla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutusjaksojen sisällöt auttoivat minua etenemään tavoitteissani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välitehtävät auttoivat minua etenemään tavoitteissani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saavutin kuntoutusjaksolle asettamani tavoitteet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Arvioi kuntoutuksen sisältöä ja toteutusta.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en samaa, enkä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Kuntoutusyksikön ilmapiiri oli kannustava.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutuksen ajoitus ja rytmitys oli minulle sopiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutus eteni niin, että pystyin omaksumaan asioita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutus eteni joustavasti tarpeideni mukaisesti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asiantuntemukseni omasta tilanteestani sekä terveydestä ja toimintakyvystä otettiin kuntoutuksessa huomioon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain vaikuttaa kuntoutukseni sisältöön.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskustelimme kuntoutujaryhmässä kuntoutuksen sisällöistä ja toteutuksesta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meillä oli kuntoutujaryhmänä.  
mahdollisuus vaikuttaa kuntoutuksen sisältöihin ja toteutukseen.

7. Arvioi kuntoutuskurssille osallistuneen kuntoutujaryhmän vaikutusta kuntoutumiseesi.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en samaa, enkä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Ryhmä on mahdollistanut kokemusten jakamisen muiden tules-kuntoutujien kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhmä on edistänyt omien tarpeitteni mukaisesti kuntoutumistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muiden kuntoutujien kokemukset ovat tukeneet omaa kuntoutumistani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhmässä on ollut riittävästi aikaa muiden ryhmäläisten kanssa kokemusten jakamiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Arvioi kuntoutuksessa opittujen asioiden ja harjoitteiden omaksumista ja siirtymistä arkielämään?

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en samaa, enkä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Opitut asiat ja harjoitteet siirtyivät kuntoutuskurssin aikana osaksi arkielämäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjaus <u>kuntoutusjaksojen aikana</u> motivoi minua siirtämään opittuja asioita ja harjoitteita arkielämäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjaus <u>kuntoutusjaksojen välillä</u> (esim. kurssin henkilöstöön kuuluvan henkilön puhelinkontakti) motivoi minua toteuttamaan opittuja asioita arjessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Kuinka paljon seuraavat asiat auttoivat kuntoutusjaksolla opittujen asioiden viemistä arkielämään?

	auttoi erittäin paljon	auttoi melko paljon	auttoi jonkin verran	auttoi hieman	ei auttanut lainkaan	ei koske minua
<u>Tiedon lisääntyminen...</u>						
fyysisestä harjoittelusta ja liikkumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ravitsemuksesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
terveyteen liittyvistä asioista (lääkitys, elämäntavat, itsehoito jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kivun hallinnasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



psykososiaalisista asioista (mieliala, jaksaminen, omat vahvuudet, vuorovaikutus jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
saatavilla olevista palveluista (sosiaali- ja terveystyöpalvelut, kulttuuri- ja liikuntapalvelut jne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sosiaaliturvasta ja tukipalveluista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
opiskeluun liittyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
työelämään liittyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arjen tukikeinoista ja toimintatavoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
omasta toimintakyvystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurssin henkilöstön tuki ja rohkaisu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurssin henkilöstön antama palaute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arkeen liittyvien omien tavoitteiden asettaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma motivaatio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma vastuunotto kuntoutumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutuspäiväkirjan pitäminen kurssin aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yksilölliset välitehtävät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arjen rutiinien muuttaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muiden ryhmäläisten tuki ja kokemukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perheen/ läheisten tuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työtovereiden tuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työnantajan tuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## KYSYMYKSET 10 – 20 ainoastaan avomuotoiseen kuntoutukseen osallistuvilla

10. Kuinka työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistäminen mielestäsi onnistui?

- erittäin hyvin (\* jatkokysymys)
- jokseenkin hyvin (\*jatkokysymys)
- en hyvin, eikä huonosti
- jokseenkin huonosti (\*\*jatkokysymys)
- erittäin huonosti (\*\*jatkokysymys)

11. \*Mitkä asiat auttoivat yhdistämään työn tai opiskelun ja kuntoutuksen?

---



---

12. \*\*Miten työn tai opiskelun yhdistäminen voisi onnistua paremmin? Mikä tukisi työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistämistä?

---

---

13. Jos sait Kelasta matkakorvausta, miten matkakorvaus tuki työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistämistä?

- erittäin hyvin
- jokseenkin hyvin
- en hyvin, eikä huonosti
- jokseenkin huonosti
- erittäin huonosti

14. Jos sait Kelasta osakuntoutusrahaa, miten osakuntoutusraha tuki työn tai opiskelun ja kuntoutuksen yhdistämistä?

- erittäin hyvin
- jokseenkin hyvin
- en hyvin, eikä huonosti
- jokseenkin huonosti
- erittäin huonosti

15. Kommentteja koskien matkakorvausta ja osakuntoutusrahaa:

---

---

16. Miten pääasiassa kuljit kuntoutuspaikkaan?

- kävellen
- polkupyörällä
- julkisella kulkuneuvolla
- omalla autolla
- toisen kuntoutujan kyydissä
- taksilla

17. Kuinka pitkä matka sinulla oli kulkea kuntoutuspaikkaan?

\_\_\_ km/ suunta.

18. Mikä on mielestäsi toimiva etäisyys kuntoutuspaikkaan?

korkeintaan \_\_\_ km/ suunta.

19. Kuinka kauan kulkeminen kuntoutuspaikkaan kesti?

\_\_\_ min/ suunta

20. Mikä on mielestäsi toimiva matkustusaika kuntoutuspaikkaan?  
korkeintaan \_\_\_ min/ suunta.

21. Arvioi kuntoutuskurssin kokonaisuutta (kolme jaksoa ja välitehtävät):

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en samaa, enkä mieltä	eri	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Olen tyytyväinen kuntoutuskurssiin kokonaisuutena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuntoutuskurssi on ollut minulle hyödyllinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen ollut motivoitunut osallistumaan kuntoutuskurssille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Millaista palautetta haluat antaa tules-kuntoutuksen toteuttamisesta kuntoutusyksikössä?

---

---

**Liite 3.** Tiedote kuntoutujille tules-kuntoutuksen tutkimuksen kyselystä.

## **TIEDOTE TUTKIMUKSESTA**

### **Tules-kuntoutuksen tutkimus**

#### **Kysely**

#### ***Pyyntö osallistua tutkimukseen***

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan Kelan järjestämien tules-kuntoutuskurssien toteutusta kuntoutukseen osallistuvien kuntoutujien sekä palveluntuottajien näkökulmista. Tutkimus on osa Kelan Muutos-hanketta, joka kohdistuu Kelan kuntoutuksen muutosten vaikutuksiin asiakkaalle. Tutkimuksessa kyselyyn pyydetään vastaamaan kaikkia tules-kuntoutuskurssin kuntoutujia, joiden kurssi päättyy ajalla 31.10.2016 – 31.12.2017 ja lisäksi osaa kuntoutujista haastatellaan. Tämä tiedote kuvaa kyselytutkimusta ja Sinun osuuttasi siinä.

#### ***Osallistumisen vapaaehtoisuus***

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisesi syyt ilmoittamatta milloin tahansa. Sinun ei tarvitse osallistua tähän tutkimukseen saadaksesi kuntoutusta tai Kelan etuuksia, eikä osallistumatta jättäminen vaikuta saataviin etuuksiin tai kuntoutukseen.

#### ***Tutkimuksen kulku***

Sinua pyydetään vastaamaan sähköiseen kyselylomakkeeseen. Sen täyttämiseen kuluu aikaa noin 20 minuuttia.

#### ***Tietojen luottamuksellisuus ja tietosuoja***

Tutkimuksessa ei kysytä henkilöllisyyttäsi. Tutkijan tietoon tulevat ainoastaan syntymävuotesi, sukupuolesi sekä kuntoutus, johon osallistuit ja palveluntuottaja, joka toteutti kuntoutuksen. Vastauksesi arkistoidaan Mikkelin ammattikorkeakoululla. Tutkimusrekisteristä on laadittu henkilötietolain 10 §:n mukainen rekisteriseloste, jonka saat halutessasi nähtäväksi.

#### ***Tutkimuksen hyödyt ja haitat***

Tutkimukseen ei liity terveydellisiä riskejä Kyselyyn vastaaminen saattaa auttaa Sinua pohtimaan kuntoutuksen hyötyjä sekä antamaan palautetta kuntoutuksen palveluntuottajalle.

#### ***Tutkimuksen kustannukset***

Tutkimuksesta ei koidu Sinulle kuluja. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimuksen rahoittaa Kela.

***Tutkimuksen toteuttaja***

Tämän tutkimuksen toteuttavat yhteistyössä Mikkelin ammattikorkeakoulu ja Kela. Tutkimuksen rekisterinpitäjä on Mikkelin ammattikorkeakoulu, joka vastaa tutkimuksen yhteydessä tapahtuvan henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta.

Tutkimuksen vastuu- ja yhteyshenkilönä on TKI-asiantuntija, TtM, toimintaterapeutti Maarit Karhula, Mikkelin ammattikorkeakoululta.

Annan tarvittaessa mielelläni lisätietoja tutkimuksesta.

Tervetuloa osallistumaan tutkimukseen!

Ystävällisin terveisin

Maarit Karhula

TKI-asiantuntija, TtM, toimintaterapeutti  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
Patteristonkatu 3D  
50100 MIKKELI  
p. 040 6849441  
etunimi.sukunimi@xamk.fi

**Liite 4.** Kuntoutujien kyselyyn vastaajat ja vastausprosentit palveluntuottajittain.

<b>Palveluntuottaja</b>	<b>Rekrytoitu kuntoutujia laitosmuotoinen kuntoutus n</b>	<b>Rekrytoitu kuntoutujia avomuotoinen kuntoutus n</b>	<b>Vastaajat laitosmuotoinen kuntoutus (vastausprosentti) n (%)</b>	<b>Vastaajat avomuotoinen kuntoutus (vastausprosentti) n (%)</b>
Aviren kaikki yksiköt	1 006	2 376	60 (6)	17 (1)
Imatran liikunta- ja kuntoutumiskeskus	72	0	22 (31)	3
Karjalohjan Päiväkumpu	512	0	76 (15)	0
Kaisankoti	169	126	15 (9)	15 (12)
Verve/Lappeenranta	31	30	25 (81)	18 (60)
Hyvinvointi Sampo	59	0	0	0
Lapin kuntoutus oy	50	26	12 (24)	3 (12)
Rokuan kuntoutus oy	239	0	31 (13)	0
Taukokangas	52	0	46 (88)	0
Verve/Oulu	174	98	153 (88)	74 (76)
ODL (toiminta siirtynyt osaksi Verveä)	ei tietoa	ei tietoa	1 (ei tietoa)	20 (ei tietoa)
Härmän kuntoutus oy	261	1	40 (15)	3 (300)
Ikaalisten kylpylä oy	147	0	150 (102)	1
Kiipula/ Janakkalan toimipaikka	181	0	154 (85)	3
Kunnonpaikka	32	79	50 (156)	55 (70)
Hyvinvointikeskus Toivonlahti	6	09	0	0
Kuntoutus Peurunka	173	12	128 (74)	11 (92)
Kruunupuisto oy	55	8	16 (29)	3 (38)
Kyyhkylä Mikkeli oy	17	18	25 (147)	10 (56)
Summassaari	94	0	82 (87)	2
Vetrea Terveys oy/Joensuu	15	0	0	6
Vetrea Terveys oy/ Iisalmi	0	35	0	27 (77)
Diavire	0	29	0	2 (7)
Kuntoutuskeskus Kankaanpää	140	0	79 (56)	3
Kuntoutuskeskus Petrea	267	94	72 (27)	23 (24)
Kuntoutuskeskus Ruissalo	122	2	72 (59)	4 (200)
Herttua, Kerimäki	202	12	137 (68)	11 (92)
Herttua, Kouvola	0	79	0	77 (97)
<b>Yhteensä</b>	<b>4 076</b>	<b>3 025</b>	<b>1 446</b>	<b>391</b>

**Liite 5.** Kuntoutujan suostumus haastatteluun osallistumisesta ja GAS-tavoitteiden käyttämisestä tutkimuksessa.

### Tietoinen suostumus osallistumisesta tutkimukseen

Sukunimi: \_\_\_\_\_ Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Etunimi: \_\_\_\_\_ Osoite: \_\_\_\_\_

Minua on pyydetty osallistumaan Kelan tules-kuntoutusta koskevaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää ryhmähaastattelussa näkemyksiäni tules-kuntoutuksesta sekä analysoida kuntoutusta varten laatimiani GAS-tavoitteita ja niiden toteutumista. Olen saanut tiedotteen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä ja käsittelystä. Sen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Tiedot minulle antoi

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_. 201\_  
Tiedon antajan nimi paikka aika

Minulle on kerrottu, että tiedot kerätään siinä laajuudessa kuin tutkimusta koskevassa tutkimussuunnitelmassa edellytetään. Allekirjoittamalla tämän asiakirjan annan suostumukseni tämän tutkimuksen kannalta tarpeellisten tietojen keräämiseen tutkimusrekisteriin sekä näiden tietojen käsittelyyn. Tutkimustietojen rekisterinpitäjänä toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Minulle on kerrottu, että kyseessä on tutkimus, jossa arvioidaan Kelan järjestämien Tules-kuntoutuskurssien toteutusta.

Minulla on milloin tahansa tutkimuksen aikana oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksesta kieltäytyminen ei vaikuta saamiini kuntoutus- ja muihin terveydenhuollon palveluihin.

## Tietoinen suostumus

Annan luvan kuntoutustavoitteita koskevan GAS -lomakkeen käyttöön tässä tutkimuksessa.

Kyllä \_\_\_\_\_ En \_\_\_\_\_

Osallistun ryhmähaastatteluun.

Kyllä \_\_\_\_\_ En \_\_\_\_\_

Annan suostumukseni tässä asiakirjassa mainittuihin asioihin. Olen tutustunut tutkittavan tiedotteeseen ja haluan osallistua vapaaehtoisesti Kela tules-kuntoutusta koskevaan tutkimukseen. Olen saanut kopion tiedotteesta ja suostumuksestani.

### TUTKITTAVA

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.201\_

Paikka pvm Allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

### TUTKIJA

Vahvistan, että olen selostanut yllämainitulle tutkittavalle tutkimuksen luonteen, tarkoituksen ja keston ja hän on antanut vapaaehtoisen suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.201\_

Paikka pvm Allekirjoitus Allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys



**Liite 6.** Tiedote kuntoutujille tules-kuntoutuksen tutkimuksen haastattelusta.

## **TIEDOTE TUTKIMUKSESTA**

### **Tules-kuntoutuksen tutkimus**

#### **Haastattelu**

##### ***Pyyntö osallistua tutkimukseen***

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan Kelan järjestämien tules-kuntoutuskurssien toteutusta kuntoutukseen osallistuvien kuntoutujien sekä palveluntuottajien näkökulmista. Tutkimus on osa Kelan Muutos-hanketta, joka kohdistuu Kelan kuntoutuksen muutosten vaikutuksiin asiakkaalle. Tutkimuksessa kyselyyn pyydetään vastaamaan kaikkia tules-kuntoutuskurssin kuntoutujia, joiden kurssi päättyy ajalla 31.10.2016 – 31.12.2017. Osa kuntoutujista haastatellaan ja heidän GAS-tavoitteitaan analysoidaan keskeisten kuntoutujien omien kuntoutustavoitteiden tunnistamiseksi. Tämä tiedote kuvaa haastattelututkimusta ja Sinun osuuttasi siinä sekä GAS-tavoitteiden keräämistä.

##### ***Tutkimukseen valittavat henkilöt***

Haastattelututkimukseen otetaan mukaan vuonna 2016 tai 2017 Kelan järjestämän tules-kuntoutuskurssin aloittaneita henkilöitä. Jokaiselta kuntoutuksen erityisvastuualueelta (HYKS, KYS, OYS, TAYS, TYKS) valitaan 1-2 palveluntuottajaa, joiden toteuttamien tules-kurssien kuntoutujia haastatellaan. Pyrkimyksenä on saada esille eri alueilla kuntoutuksessa olleiden henkilöiden näkemyksiä. Kurssin haastatteluun valikoitumiseen vaikuttaa 1) kurssin ajankohta eli valitaan touko-syyskuussa 2017 tules-kuntoutuskurssin päätösjakson jaksolla olevia kursseja, 1-2 kurssia jokaiselta palveluntuottajalta sekä 2) kurssityyppi eli haastatteluun valitaan sekä laitospuolitoisia että avomuotoisia kursseja. Kaikki valitun kurssin kuntoutujat pyydetään osallistumaan haastatteluun.

##### ***Tutkimuksen kulku***

Sinua pyydetään osallistumaan ryhmähaastatteluun kuntoutuskurssin viimeisellä jaksolla kuntoutuslaitoksen tiloissa. Osallistujiksi pyydetään Sinun kanssasi samalle kuntoutuskurssille osallistuneita henkilöitä. Ryhmähaastattelussa keskustellaan näkemyksistäsi ja kokemuksistasi kuntoutuskurssin toimivuudesta, sisällöistä ja toteutustavoista. Sinun ei tarvitse erikseen valmistautua haastatteluun. Haastattelijoina toimivat Maarit Karhula Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta sekä Kelan tutkimusosastolta Riitta Seppänen-Järvelä tai Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Tuija Heiskanen. Haastattelu kestää yhteensä 1,5 tuntia.

Lisäksi Sinulta pyydetään lupa kuntoutuksen aikana laadittujen henkilökohtaisten tavoitteiden sisältöjen analysoimiseeni palvelun kehittämiseksi. Palveluntuottaja kopioi luvan antaneiden henkilöiden lomakkeet, lähettää ne Kelan tutkimusosaston tutkimussihteerille. Tutkimussihteerin poistaa niistä tunnistetiedot niin, että ainoastaan syntymävuotesi sekä sukupuolesi ovat ainoat tunnistetiedot, jotka ovat näkyvissä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tutkijalle (Maarit Karhula) lähetettävissä lomakkeissa. Ryhmähaastatteluun voi osallistua vaikka ei halua antaa lupaa GAS -lomakkeen käyttöön tutkimuksessa. Luvan GAS -tavoitteiden käyttöön tutkimuksessa voi antaa osallistumatta haastatteluun. Ryhmähaastattelun ja GAS-tavoitteiden tietoja ei yhdistetä toisiinsa.

### ***Tietojen luottamuksellisuus ja tietosuoja***

Henkilöllisyytesi sekä muut tunnistettavat tiedot ovat ainoastaan tutkimuksen henkilökunnan tiedossa, ja he kaikki ovat salassapitovelvollisia. Kaikkia Sinusta kerättäviä tietoja käsitellään koodattuna siten, ettei yksittäisiä tietojasi pystytä tunnistamaan tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista tai julkaisuista.

Tutkimusrekisteriin talletetaan vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta välttämättömiä henkilötietoja eli syntymävuosi, sukupuoli ja kurssityyppi. Suostumuslomakkeet arkistoidaan erikseen eikä niissä olevia nimi- ja henkilötietoja yhdistetä muihin tutkimustietoihin. Ennen tietojen analysointia tunnistetiedot, jotka ovat liitettävissä Sinuun, poistetaan. Rekisteri arkistoidaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululla Mikkelissä. Tutkimusrekisteristä on laadittu henkilötietolain 10 §:n mukainen rekisteriseloste. Kaikissa tapauksissa tietojasi käsitellään luottamuksellisesti.

### ***Tutkimuksen hyödyt ja haitat***

Tutkimukseen ei liity terveydellisiä riskejä. Kyselyyn vastaaminen saattaa auttaa Sinua pohtimaan kuntoutuksen hyötyjä sekä antamaan palautetta kuntoutuksen palveluntuottajalle.

### ***Tutkimuksen kustannukset***

Tutkimuksesta ei koidu Sinulle kuluja. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Tutkimuksen rahoittaa Kela.

### ***Osallistumisen vapaaehtoisuus***

Osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisesi syytä ilmoittamatta milloin tahansa. Sinun ei tarvitse osallistua tähän tutkimukseen saadaksesi kuntoutusta tai Kelan etuuksia.

### ***Tutkimuksen toteuttaja***

Tämän tutkimuksen toteuttavat yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja Kela. Tutkimuksen rekisterinpitäjä on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, joka vastaa tutkimuksen yhteydessä tapahtuvan henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta.

Tutkimuksen vastuu- ja yhteyshenkilönä on TKI-asiantuntija, TtM, toimintaterapeutti Maarit Karhula, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululta.

Annan tarvittaessa mielelläni lisätietoja tutkimuksesta.

Tervetuloa osallistumaan tutkimukseen!

Ystävällisin terveisin

Maarit Karhula

TKI-asiantuntija, TtM, toimintaterapeutti  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
Patteristonkatu 3D  
50100 MIKKELI  
p. 040 6849441  
etunimi.sukunimi@xamk.fi

## Liite 7. Kuntoutujien ryhmähaastattelun teemat.

### Kuntoutujien ryhmähaastattelun runko

Haastattelun alustus: Kuntoutujien kanssa käydään läpi palveluntuottajien heille aiemmin jakama tiedote haastattelussa, jossa on kuvattu haastattelun tarkoitus ja tavoite, haastatteluun osallistuminen mm. vapaaehtoisuus, anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Kuntoutujat voivat kysyä halutessaan tarkemmin tutkimuksesta. Jokainen kuntoutuja ja haastattelija/t allekirjoittavat kaksi kappaletta tietoinen suostumus – lomaketta, joista toinen jää kuntoutujalle ja toinen haastattelijalle.

Haastattelun aloitus: ”Tässä ryhmässä keskustelemme teidän kokemuksistanne loppuvaiheessa olevasta Tules-kuntoutuskurssista. Aikaa keskusteluun on varattu [kellonaika] asti. Keskustelumme on luottamuksellista. Näkemyksenne ja kokemuksenne käsitellään nimettöminä. Aloitamme keskustelun niin, että jokainen voi kertoa ensin vuorotellen yleisvaikutelman tules-kuntoutuskurssista. Sen jälkeen etenemme keskustelemaan tarkemmin näkemyksistänne ja kokemuksistanne.”

Keskustelun teemat:

Liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen ohjaaminen

- ohjauksen määrä, laatu, riittävyys
- hyöty

Moniammatillisuus kuntoutuskurssin aikana

- ammattilaisten yhteistyön määrä, laatu, riittävyys ja tarkoituksenmukaisuus kuntoutujien näkökulmasta
- moniammatillisen työryhmän toimivuus ja vastaaminen kuntoutujan tarpeisiin
- sosiaalityöntekijän osuus, onko saanut riittävästi tietoa etuisuuksista tms. asioista (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)
- sairaanhoitajan tapaaminen, onko koettu tärkeäksi (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)
- ravitsemustietous, mm. riittävyys (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)

Asiakaslähtöisyys tavoitteiden asettamisessa

- kuntoutujan rooli ja toimijuuden vahvistaminen (kuuleminen ja kunnioittaminen, valinnan- ja vaikuttamismahdollisuudet, päätöksenteko)
- tavoitteiden mielekkyys
- Miten tavoitteita tukevista keinoista puhuttiin / yhdessä mietittiin ammattilaisten kanssa (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)

Asiakaslähtöisyys kuntoutuksen sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa

- kuntoutujan rooli ja toimijuuden vahvistaminen (kuuleminen ja kunnioittaminen, valinnan- ja vaikuttamismahdollisuudet, päätöksenteko)
- sisällön yksilöllisyys ja joustavuus
- sisällön mielekkyys ja hyödyllisyys

Vertaistuki ja ryhmässä kuntoutuminen

- ryhmämuotoinen toteutus (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)
- ryhmän merkitykset
- ryhmässä toimiminen vs. yksilöllisyys

Kuntoutuksessa opittujen asioiden ja harjoitteiden siirtyminen arkeen

- miten onnistunut
- välitehtävät
- edistävät ja estävät tekijät

Lisäksi: Avomuotoiseen kuntoutukseen osallistuvat

- avomuotoisen kuntoutuksen erityispiirteet
- opiskelun tai työn ja kuntoutuksen yhdistäminen
- kuntoutuksesta keskustelut ja sopimukset lähiesimiehen kanssa (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)

## **Liite 8. Palveluntuottajien ryhmähaastattelun teemat.**

### **Palveluntuottajien ryhmähaastattelun runko**

Haastattelun alustus: Palveluntuottajien kanssa käydään läpi haastattelun tarkoitus ja tavoitteet. Palveluntuottajia informoidaan, että raporteissa käsitellään heidän kertomaansa nimettöminä ja ilman tunnisteita (esim, palveluntuottajan/ kuntoutuskeskuksen nimiä ja sijainteja). Haastattelussa keskustellaan kuntoutuksesta ryhmätasolla niin, että yksittäisten kuntoutujien tai kuntoutuskurssien asioista ei käsitellä haastattelussa. Palveluntuottajat antavat suullisen suostumuksensa haastatteluun osallistumisesta.

Haastattelun aloitus: ”Tässä ryhmässä keskustelemme teidän kokemuksistanne vuoden 2016 lähtien toteuttamistanne tules-kuntoutuskurssista. Aikaa keskusteluun on varattu [kellonaika] asti. Keskustelumme on luottamuksellista. Näkemyksenne ja kokemuksenne käsitellään nimettöminä. Raportissa ei tule esille, mitä palveluntuottajaa edustatte. Aloitamme keskustelun niin, että jokainen voi kertoa ensin vuorotellen yleisvaikutelman tules-kuntoutuskurssien toteuttamisesta. Sen jälkeen etenemme keskustelemaan tarkemmin näkemyksistänne ja kokemuksistanne.”

Keskustelun teemat:

Liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen ohjaaminen

- ohjauksen määrä, laatu, riittävyys
- hyöty

Moniammatillisuus kuntoutuskurssin aikana

- ammattilaisten yhteistyön määrä, laatu, riittävyys ja tarkoituksenmukaisuus
- moniammatillisen työryhmän toimivuus ja vastaaminen kuntoutujan tarpeisiin

Asiakaslähtöisyys tavoitteiden asettamisessa

- kuntoutujan rooli ja toimijuuden vahvistaminen (kuuleminen ja kunnioittaminen, valinnan- ja vaikuttamismahdollisuudet, päätöksenteko)
- tavoitteiden mielekkyys
- miten GAS menetelmään on kuntoutujien kanssa tutustuttu (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)
- Miten tavoitteita tukevista keinoista puhuttiin / yhdessä mietittiin kuntoutujien kanssa (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)

Asiakaslähtöisyys kuntoutuksen sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa

- kuntoutujan rooli ja toimijuuden vahvistaminen (kuuleminen ja kunnioittaminen, valinnan- ja vaikuttamismahdollisuudet, päätöksenteko)
- sisällön yksilöllisyys ja joustavuus
- sisällön mielekkyys ja hyödyllisyys
- info/tiedon antaminen toiminnallisissa tilanteissa (vs. luentomaisuus) (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)

Vertaistuki ja ryhmässä kuntoutuminen

- ryhmän merkitykset
- ryhmässä toimiminen vs. yksilöllisyys
- pienryhmien toteutuminen & 1-2 ohjaaja ryhmässä (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)

## Kuntoutuksessa opittujen asioiden ja harjoitteiden siirtyminen arkeen

- miten onnistunut
- välitehtävät
- edistävät ja estävät tekijät
- kuntoutuksen oikea-aikaisuus (lisätty viiteen viimeiseen haastatteluun)

## Avomuotoinen kuntoutus

- avomuotoisen kuntoutuksen erityispiirteet
- opiskelun tai työn ja kuntoutuksen yhdistäminen

**Liite 9.** Palvelukuvauksen ydinkohdat.

### **Kuntoutustarpeen tunnistaminen ja kuntoutuksen kohdentuminen**

Tules-kuntoutuksen kohderyhmäksi on määritelty tule-sairauksia sairastavat, itsenäisesti toimivat aikuiset, joille sairaudesta aiheutuu moniammatillisesti toteutettavan kurssimuotoisen kuntoutuksen tarve, joka on todettu julkisessa tai yksityisessä terveydenhuollossa tai opiskelijaterveydenhuollossa tai työterveyshuollossa. Edellytyksenä on, että työ-/opiskelu- ja toimintakykyä voidaan turvata tai parantaa suunnitellulla kuntoutuksella. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Lisäksi palvelukuvauksessa määritellään, että kurseille valitaan kuntoutujia, joilla on diagnosoitu selkäsairaus, niskan, hartian tai yläraajan tule-sairaus tai alaraajan suurten nivelten sairaus ja tule-oireilu on kestoaltaan ollut yli 3 kuukautta. Palvelukuvauksessa myös tarkennetaan, että kuntoutukseen ei valita henkilöitä, joilla akuutti/vakava kuntoutusprosessia vaikeuttava sairaus/häiriö, joka estäisi kuntoutukseen osallistumisen tai henkilön kuntoutustarve liittyy terveydenhuollon hoidon jälkeiseen välittömään jatkohoitoon ja kotiutumisvaiheen kuntoutukseen. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Kuntoutujat tarvitsevat moniammatillista aktivoivaa ryhmäkuntoutusta sekä toiminnallista harjoittelua ja he pystyvät hyötymään ryhmässä toimimisesta. Kurseilla valittujen työ-/opiskelu- ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa selviytymistä työssä, kotona ja / tai muissa arkipäivän toimissa, mutta he ovat motivoituneet työ-/opiskelu- ja/tai toimintakykynsä parantamiseen sekä elämäntapamuutokseen. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

### **Kuntoutuksen rakenne**

Tules-palvelukuvausten mukaisesti avo- ja laitosmuotoiset kuntoutuskurssit toteutuvat yhdeksän kuukauden aikana kurssin alkamisesta. Laitosmuotoinen kurssi on jaettu kolmeen viiden päivän pituiseen jaksoon. Avomuotoinen kurssi sisältää alkuosuuden, jossa on kolme avokuntoutuspäivää peräkkäin, keskiosuuden sisältäen 10 neljän tunnin käyntikertaa 2-3 viikon välein ja lopuksi kaksi avokuntoutuspäivää peräkkäisinä päivinä. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

### **Kuntoutuksen ryhmämuotoisuus ja pienryhmätyöskentely**

Avo- ja laitosmuotoisissa Tules-kuntoutuskurssien toiminnat tapahtuvat suurelta osin ryhmissä, mikä mahdollistaa vertaistuen, aktiivisen osallistumisen ja kokemusten jakamisen kuntoutujien kesken. Vertaistuki ja yhteisten kokemusten jakaminen edistävät yksilöllisiä kuntoutumisprosesseja. (Kela 2016b; Kela 2016c). Lisäksi palvelukuvaus ohjaa käyttämään pienryhmiä ja kuntoutuskurssista vähintään 5 tuntia tulee toteuttaa niin, että kuntoutujaryhmä jaetaan kahteen ryhmään kuntoutujien tarpeen mukaan. (Kela 2016b; Kela 2016c)

### **Moniammatillisuuden toteutuminen**

Tules-kuntoutus on moniammatillista ja toteutuksesta vastaa aina moniammatillinen työryhmä.. Työryhmään kuuluu 4 jäsentä, jotka ovat eri henkilöitä (erikoislääkäri, 2 fysioterapeuttia sekä sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja). (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Palvelukuvauksen mukaan Tules-kurssin toteutukseen työryhmän lisäksi tulee osallistua vähintään kolme erityistyöntekijää. Erityistyöntekijän pitää olla psykologi, ravitsemusterapeutti, toimintaterapeutti, sosiaalityöntekijä tai sosionomi (AMK) tai kuntoutuksen ohjaaja (AMK) tai

yhteiskuntatieteiden maisteri (pääaine kuntoutustiede), liikunnanohjaaja tai liikunnanohjaaja (AMK) sekä työelämän asiantuntijana työfysioterapeutti tai työterveyshoitaja. Lisäksi kuntoutuskurssilla tarvittaessa voi kuntoutuksen ja vapaa-ajan ohjelman toteutukseen voi osallistua kuntoutujien tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti myös muita (vähintään ammatillisen tutkinnon suorittaneita) kuntoutushenkilöitä. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

### **Kuntoutuksen organisointi ja suunnittelu**

Tules-kuntoutusta ohjaavan palvelukuvauksen mukaan kuntoutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä kuntoutusprosessin menetelmistä, ajoituksesta ja kestosta vastaa työryhmä. Kuntoutujan yksilöllisen ohjelman toteutus ja sisältö lähtevät aina kuntoutujan yksilöllisestä tarpeesta. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

### **Arviointi kuntoutusjakson aikana**

Tules-kuntoutusta ohjaavien palvelukuvauksien mukaan kuntoutumisen arviointi perustuu kokonaisvaltaiseen, tarkoituksenmukaiseen ja luotettavaan arviointiin, jota toteutetaan koko kurssin ajan. Arvioinneissa huomioidaan terveys-, turvallisuus-, tarkoituksenmukaisuus- sekä asiakaslähtöisyysnäkökulmat. Näin ollen erikoislääkäri / työryhmän jäsen voi arvioida, mitkä arviointimenetelmät eivät sovi tai eivät ole tarkoituksenmukaisia kuntoutujalle. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Arviointi tehdään yhdessä kuntoutujan kanssa, mikä on oleellinen osa asiakaslähtöistä kuntoutumisprosessia. Arvioinnissa huomioidaan kuntoutujan itse kokema toimintakyky ja sen muutokset. Henkilöstö kertoo kuntoutujalle, miten ja miksi häntä arvioidaan kuntoutuksen eri vaiheissa, jotta kuntoutuja tietää, miten arviointitulokset vaikuttavat hänen kuntoutuksensa suunnitteluun, toteutukseen ja arjessa selviytymiseensä. Arvioinnin tulokset käsitellään kuntoutujan kanssa kuntoutuksen aikana. Mikäli tuloksista ilmenee sellaisia oireita tai asioita, joita ei voida käsitellä kuntoutuksen aikana, ohjataan kuntoutuja tarvittaviin terveydenhuollon palveluihin. Arviointituloksia hyödynnetään kuntoutuskurssin suunnittelussa ja tavoitteiden asettamisessa sekä kuntoutuksen loppuvaiheessa kuntoutujan jatkosuunnitelmien tekemisessä. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Palvelukuvauksissa määritellään kuntoutuksessa käytettävät arviointimenetelmät ja mittarit, kuten GAS-menetelmä, WHOQOL-BREF, BDI 21 (Beck Depression Inventory) ja työikäisiltä työkykykysymykset, VAS-kipujana ja fyysiset suorituskykytestit (yläraajojen dynaaminen nostotesti, kyykistystesti, istumaannousutesti, 6 minuutin kävelytesti), jotka ovat pakollisia kaikille tules-kuntoutuskurssilaisille. Lisäksi palveluntuottaja voi käyttää kohderyhmälle soveltuvia vapaaehtoisia mittaus- ja arviointimenetelmiä kuntoutujan yksilöllisen tarpeen mukaan, joita ovat esimerkiksi painoindeksi (BMI), vyötärönympäryksen mittaus, vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuskysely tai kipupiiirros. Vapaaehtoisista arviointimenetelmistä palveluntuottaja voi lähettää kyselylomakkeita kuntoutujalle etukäteen täytettäväksi kutsukirjeen ja ennakkokyselyn yhteydessä. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

### **GAS-menetelmä ja tavoitteet**

Tavoitteet ohjaavat työskentelyä niin, että kuntoutujaryhmässä työskennellään sekä ryhmän yhteisten, että kuntoutujien yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Kuntoutuksen sisällön ja toteuttamisen painotuksen tulee perustua sekä ryhmän että yksilön tavoitteisiin. Ryhmän tavoitteet



muodostuvat kuntoutujien tarpeiden mukaisesti ja ryhmätoiminnan sisällöt määrittyvät kurssikohtaisesti palvelukuvauksessa määriteltyjen teemojen avulla. Kuntoutujat keskustelevat ryhmässä palveluntuottajan kanssa kurssijakson alussa kuntoutuksen tavoitteista ja kuntoutusohjelmasta. Ryhmän tavoitteiden tulee perustua yhteiseen keskusteluun ja ryhmän yhteiset tavoitteet täydentävät ennakolta laadittua kuntoutusohjelmaa yksilöllisten tavoitteiden lisäksi. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Kuntoutujan yksilölliset tavoitteet kuntoutuskurssille pitäisi pohjautua kuntoutujan B-lääkärintilauksessa olevan kuntoutussuunnitelman tavoitteisiin. Toimintakykyä tarkastellaan laaja-alaisesti ICF-viitekehyksen mukaisesti yksilöllisten tavoitteiden asettamisessa. Kuntoutujille, työryhmälle ja erityistyöntekijöille varataan riittävästi aikaa kuntoutujien tavoitteiden, kuntoutuksen sisällön ja kokonaistilanteen arvioimista varten. Arviointien (haastattelut, tutkimukset, mittaukset) perusteella henkilöstö määrittelee ja kirjaa 1-3 konkreettista tavoitetta GAS-menetelmän avulla kuntoutujan kanssa yhteistyössä. Tavoitekeskusteluiden tarkoituksena on lisätä eri osapuolten näkemystä kuntoutujan tarpeista ja kuntoutuksen erilaisista mahdollisuuksista juuri hänen tilanteessaan. Tavoitteet laaditaan yhdessä kuntoutujan kanssa kuntoutuksen aloitusjaksolla haastattelujen yhteydessä tai pian niiden jälkeen. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

### **Menetelmät**

Palvelukuvauksissa on annettu erilaisia teemoja kuntoutukselle ja eri kuntoutuskursseilla käytettävät teemat ovat valinnaisia. Henkilöstö ja kuntoutujat valitsevat teemojen painotukset, jotka parhaiten soveltuvat kuntoutujien tavoitteisiin ja tarpeisiin. Kuntoutuksessa henkilöstö auttaa teemojen avulla kuntoutujaa löytämään omat vahvuutensa ja voimavaransa. Henkilöstö toteuttaa valittuja teemoja käyttäen erilaisia menetelmiä niin, että kuntoutus etenee tavoitteellisesti ja edistää kuntoutujien aktiivista osallistumista. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Palvelukuvauksen mukaan fyysinen aktivointi ja ohjaus tarkoittaa, että kuntoutujien kanssa yhdessä etsitään sellaisia liikunnallisia menetelmiä ja toimintoja, jotka lisäävät kuntoutujan osallisuutta ja omatoimisuutta. Lisäksi yhteistyössä kartoitetaan keinoja fyysisen kunnon, liikkumistaidon ja -valmiuksien parantamiseksi sekä kuntoutujalle mieluisan liikunnallisen harrastustoiminnan löytämiseksi. (Kela 2016c; Kela 2016c.)

### **Välitehtävät ja yhteydenpito kuntoutusjaksojen välillä.**

Välitehtävien tavoitteena on tukea kuntoutumisen jatkumista arjessa kuntoutusjaksolle laadittujen yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti. Palvelukuvaus ohjaa siihen, että kuntoutuja kirjaa tavoitteiden toteutumisen kuntoutuspäiväkirjaan ja välitehtävät käydään kuntoutujan kanssa läpi. Kuntoutujaa ohjataan välitehtävissä ja häneen otetaan yhteyttä kuntoutujaan molempien jaksojen välillä välitehtävien seuranta varten. Palvelukuvaus ohjaa siihen, että välitehtävät suunnitellaan kuntoutujan kanssa yhteistyössä, ja hän saa välitehtävistä kirjalliset ohjeet. Pakollisina välitehtävinä palvelukuvauksessa on esitetty sovittujen tehtävien toteuttaminen yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi sekä yksilöllisten fyysisten ja liikunnallisten harjoitteiden tekeminen. Fysioterapeutin pitää laatia kuntoutujan kanssa kurssijaksojen väliajoille fyysistä työ- ja toimintakykyä kehittävä harjoitusohjelma. Lisäksi välitehtävien toteutuksessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi verkkokuntoutusta. (Kela 2016b; Kela 2016c.)

Palvelukuvaus ohjaa kuntoutuksen väliajoilla tapahtuvaa yhteydenpitoa ja siihen liittyviä resursseja seuraavalla tavalla (jotka pääasiassa käsittelevät vain laitosmuotoista kuntoutusta):

1. kuntoutujalle tehdään henkilökohtainen suunnitelma tules-kuntoutukseen, jonka tulee kattaa myös kurssijaksojen välinen aika välitehtävineen ja yhteydenpitosuunnitelmineen<sup>1</sup>
2. Ohjaava työntekijä ottaa yhteyttä kuntoutujaan molempien jaksojen välillä välitehtävien seuranta varten
3. yhteydenotot sisältyvät jakson vuorokausihintaan.
4. Välitehtäviin liittyvien yhteydenottojen pituus on 30 minuuttia/yhteydenotto. (Kela 2016b.)

<sup>1</sup>Henkilökohtaisen suunnitelman tekeminen koskee myös avokuntoutusta (kela 2016c).

### **Vaikutukset kuntoutujan arkeen**

Kelan palvelukuvauksen yleiseen osaan perustuen kuntoutus on arjen tarpeista lähtevää ja niitä tukevaa toimintaa (Kela 2016a). Kelan tules-kuntoutusta ohjaavien avo- ja laitosmuotoisten palvelukuvauksen mukaisesti kuntoutuminen vahvistuu kuntoutuskurssilla ja jatkuu sen jälkeen kuntoutujan arjessa. Kuntoutuksessa kuntoutuja oppii sekä omaksuu sellaisia omatoimisia ja aktiivisia toimintatapoja, joiden avulla kuntoutuja suoriutuu päivittäisistä tehtävistään. Opittujen taitojen avulla kuntoutuja voi itse hallita sitä, miten sairaus vaikuttaa hänen elämäänsä. (Kela 2016b; Kela 2016c.)