

Johanna Stenberg och Minna Parkkila

Handbok för det praktiska genomförandet av distansrehabilitering

Sammanställd av

Skribenter

Johanna Stenberg, specialpsykolog inom
neuropsykologi, PsM
johanna.stenberg@kuntoutussaatio.fi

Minna Parkkila, psykolog, PsM
minna.parkkila@kuntoutussaatio.fi

Bakgrundsarbetsgrupp

Marjo-Riitta Anttila, sjukskötare, HvM
marjo-riitta.m-r.anttila@jyu.fi

Leena Boltar, psykolog, PsM, psykoterapeut
leena.boltar@kuntoutussaatio.fi

Niina Henttonen, fysioterapeut YH
niina.henttonen@kiipula.fi

Sina Isokallio, socionom YH
sina.isokallio@coronaria.fi

Jenny Lohikivi, ergoterapeut YH
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Pekka Lyytinen, specialpsykolog i
utvecklingspsykologi och pedagogisk
psykologi, PsM, familjeterapeut
pekka.lyytinen@mll.fi

Johanna Naamanka, talterapeut, FM
johanna.naamanka@premera.fi

Päivi Närhi, talterapeut, FM
paivi.narhi@sanapolku.fi

Petra Peltoniemi, fysioterapeut YH
petra.peltoniemi@premius.fi

Erja Poutiainen, docent i klinisk
neuropsykologi, FD
erja.poutiainen@kuntoutussaatio.fi

Hannele Rekilä, företagsfysioterapeut
hannele.rekila@terveystalo.fi

Sakkunniga vid FPA

Sari Laine, planerare, HvD
sari.laine@kela.fi

Johanna Rouvinen, utvecklingsspecialist, SVM
johanna.rouvinen@kela.fi

www.kela.fi

ISBN 978-952-284-166-7

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023052648366>

Helsingfors, FPA, 2023

Sammanfattning

FPA publicerar den här handboken som ett svar på behovet bland yrkespersoner inom rehabilitering att få stöd och handgripliga anvisningar för genomförandet av distansrehabilitering. Handboken har huvudsakligen utarbetats utifrån perspektivet av distansrehabilitering som ordnas av FPA.

Vid FPA är distansrehabilitering målinriktad rehabilitering som genomförs med hjälp av nätförbindelse. Rehabiliteringen kan genomföras i realtid, oberoende av tid och plats eller som en kombination av dessa.

Syftet med handboken är att främja genomförandet av distansrehabilitering och säkerställa att rehabiliteringen håller god kvalitet i synnerhet i rehabiliteringstjänster som ordnas av FPA. Handboken vänder sig till yrkespersoner som genomför eller börjar tillhandahålla distansrehabilitering, oberoende av målgruppen eller yrkesområdet. FPA:s begrepp för distansrehabilitering används i handboken.

Handboken innehåller handgriplig information om utgångspunkterna för och genomförande av högkvalitativ distansrehabilitering samt om samarbetsrelationen och växelverkan vid distansrehabilitering. Handboken innehåller också anvisningar om specielsituationer som eventuellt förekommer vid distansrehabilitering.

Handbokens innehåll grundar sig på sakkunskapen och erfarenheterna hos yrkespersoner som är insatta i distansrehabilitering och på beprövad praxis. Handboken innehåller anvisningar som stöd för genomförandet av distansrehabilitering i realtid och distansrehabilitering som genomförs oberoende av tid och plats. Handboken tar inte upp datasäkerheten i distansrehabilitering eller tekniska detaljer.

Handboken är en del av FPA:s projekt TULES kuntoon (2022–2024), som främjar utnyttjandet av distansrehabilitering i rehabiliteringen för personer med sjukdomar i rörelseorganen och säkerställer att distansrehabilitering som ordnas av FPA håller god kvalitet.

Nyckelord (ALLFO): rehabilitering (vård), rehabiliteringstjänster, e-hälsovård, distanstjänster, samarbete, växelverkan, multiprofessionalitet, grupprehabilitering, barn (åldersgrupper), familjer, funktionsförmåga, guider (verk)

Innehåll

Till läsaren	5
Utgångspunkter för distansrehabilitering	7
Inledande av distansrehabilitering	7
Utrustning, applikationer och plattformar	8
Miljö som lämpar sig för distansrehabilitering	9
Överenskommelse om förfarandena för distansrehabilitering	11
Säkerhet vid distansrehabilitering	13
Samarbetsrelation och interaktion vid distansrehabilitering	14
Samarbetsrelation och interaktion vid videosamtal	14
Samarbetsrelation och interaktion vid digital rehabilitering	18
Genomförande av distansrehabilitering	21
Distansrehabilitering i grupp	21
Multiprofessionalism vid distansrehabilitering	25
Funktionella metoder i distansrehabilitering	25
Närstående och nätverk vid distansrehabilitering	27
Assisterande person vid distansrehabilitering	28
Bedömning av funktionsförmågan vid distansrehabilitering	29
Genomförande av distansrehabilitering för barn och familjer	30
Särdrag i distansrehabilitering för barn	30
Distansrehabilitering för familjer	34
Specialsituationer i distansrehabilitering	36
Läs mer	41

Till läsaren

Den här handboken har huvudsakligen sammanställts utifrån perspektivet av distansrehabilitering som ordnas av FPA. Du kan ändå utnyttja den omfattande i distansrehabilitering. När du genomför distansrehabilitering som FPA ordnar ska du följa servicebeskrivningarna för rehabiliteringen och FPA:s andra anvisningar (se t.ex. [Distansrehabilitering \(kela.fi\)](#)).

Handboken innehåller handgriplig information om utgångspunkterna för och genomförande av högkvalitativ distansrehabilitering samt om stödjande av samarbetsrelationen och växelverkan vid distansrehabilitering. Handboken innehåller också anvisningar om speciellsituationer som förekommer vid distansrehabilitering.

Handboken har utarbetats med tanke på en situation där man har kommit överens med klienten om att påbörja distansrehabilitering. Innan distansrehabiliteringen inleds har man bland annat bedömt om distansrehabilitering lämpar sig för klienten i fråga. Distansrehabilitering är alltid klientorienterad och följer god rehabiliteringspraxis.

Distansrehabiliteringen kräver att yrkespersonen sätter sig in i rehabiliteringsformen, planerar och förbereder sig. När distansrehabiliteringen blir bekant, upplever yrkes-

personen oftast att det är ett smidigt och naturligt sätt att genomföra rehabilitering. Distansrehabilitering kan också möjliggöra helt nya metoder, såsom användning av olika applikationer eller plattformar och utnyttjande av klientens hemmiljö vid rehabilitering.

I egenskap av yrkesperson är det viktigt att du hittar sätt att genomföra distansrehabilitering som är lämpliga för dig, eftersom ditt positiva förhållningssätt förmedlas till klienten genom samarbetsrelationen mellan er. Prova frimodigt olika metoder och omforma ditt arbete så att det passar för distansrehabilitering.

Handbokens innehåll baserar sig på bakgrundsarbetsgruppens sakkunskap och erfarenheter av distansrehabilitering. Bakgrundsarbetsgruppen bestod av yrkespersoner som är förtrodda med distansrehabilitering och har genomfört sådan i praktiken. Dessutom har man använt FPA:s publikationer [Distansrehabilitering \(helda.helsinki.fi, på finska\)](#) och [Erfarenheter av distansrehabilitering. Resultat av FPA:s distansrehabiliteringsprojekt \(helda.helsinki.fi, på finska\)](#). När du påbörjar distansrehabilitering ska du också läsa eventuella rekommendationer om distansrehabilitering i din egen rehabiliteringsform.

Den här handboken tar inte upp datasäkerheten i distansrehabilitering eller tekniska detaljer. I fråga om dem ska du följa FPA:s andra anvisningar och servicebeskrivningarna för rehabilitering. Vid planeringen av digital rehabilitering kan du använda de färdiga innehållen i [FPA:s webbskola \(extraverkkoulu.kela.fi, på finska\)](https://fpa.kela.fi).

I handboken används de begrepp som FPA använder för distansrehabilitering. De viktigaste begreppen definieras i tabellen nedan.

Begrepp inom distansrehabilitering

Rehabilitering ansikte mot ansikte är rehabilitering där yrkespersonen och klienten befinner sig i samma fysiska rum.

Distansrehabilitering är målinriktad rehabilitering som genomförs med hjälp av en nätförbindelse. Distansrehabilitering kan äga rum i realtid, vara oberoende av tid och plats eller vara en kombination av dessa.

Videosamtal är realtidssamtal via två eller flera mobila enheter eller datorer med ljud och bild. Videosamtalet genomförs med hjälp av en applikation eller plattform som används vid distansrehabilitering. Videosamtalet genomförs individuellt eller i gruppform.

Digital rehabilitering är distansrehabilitering som är oberoende av tid och plats och som genomförs av ett multiprofessionellt team eller en yrkesutbildad person inom rehabilitering med hjälp av en applikation eller plattform som används vid distansrehabilitering. Digital rehabilitering omfattar till exempel växelverkan, kamratstöd och olika rehabiliteringsinnehåll, såsom övningar. Klienten avancerar inom den digitala rehabiliteringen huvudsakligen självständigt under ledning av en yrkesperson.

Med kombinationsmodell avses rehabilitering som kombinerar rehabilitering ansikte mot ansikte och distansrehabilitering.

Utgångspunkter för distansrehabilitering

Inledande av distansrehabilitering

När distansrehabilitering inleds krävs det förberedelser av både yrkespersonen och klienten. Satsa genast i början på att göra klienten väl delaktig i distansrehabiliteringen och bekväm med att använda den teknik som krävs. Det är viktigt att komma överens på förhand om de gemensamma förfaranden som tillämpas i distansrehabiliteringen.

Fundera på dina egna känslor och tankar kring distansrehabilitering. Yrkespersonens positiva inställning förmedlas till klienten, liksom också en fördomsfull eller osäker inställning. Om det är något som gör dig fundersam, stanna upp och begrunda det. Fundera på vad din osäkerhet beror på. Kan du göra något åt osäkerheten eller få stöd i situationen? Vad är det som är viktigt för mig i rehabiliteringen? Hur lyckas jag bäst med det i form av distansrehabilitering?

Om distansrehabiliteringen är ny för dig och/eller din klient, reservera tid i början av rehabiliteringen för er att lära er det nya och vänja er

vid det. Gå tillsammans med klienten igenom vad distansrehabiliteringen kräver med avseende på utrustning, nätförbindelse, klientens beredskap och den miljö där klienten deltar. Om klienten behöver stöd av en annan person för distansrehabiliteringen ska du gå igenom de praktiska frågorna också med den assisterande personen. Ordna vid behov och i mån av möjlighet ett hembesök där du tillsammans med klienten säkerställer att hens hemmiljö är lämplig för deltagande i distansrehabilitering.

Beakta att rehabiliteringen inte behöver bestå av enbart distansrehabilitering eller rehabilitering ansikte mot ansikte. Rehabiliteringen kan också genomföras som en kombination som omfattar båda metoderna. Enskilda möten ansikte mot ansikte kan vara till nytta till exempel i rehabiliteringens inledningsfas.

Kom på förhand överens om hur distansrehabiliteringen ska gå till.

Genom ett möte ansikte mot ansikte kan yrkespersonen och klienten bekanta sig med varandra och med den utrustning som används vid distansrehabiliteringen, eventuell kringutrustning och applikationen eller plattformen. För vissa klienter är det lättare att börja rehabiliteringen som distansrehabilitering och senare övergå till möten ansikte mot ansikte.

Utrustning, applikationer och plattformar

Med utrustning som används för distansrehabilitering avses i denna handbok en dator, en surfplatta eller en smarttelefon samt tillbehör som kopplas till dem, såsom en extern webbkamera och hörlursmikrofon. Videosamtal och digital rehabilitering genomförs med hjälp av en datasäker applikation eller plattform som används vid distansrehabilitering.

Som yrkesperson bär du ansvaret för att se till att datasäkerheten, dataskyddet och integritetsskyddet i distansrehabiliteringen motsvarar gällande lagstiftning och myndighetsanvisningar. Krav i anslutning till teknik och datasäkerhet, dataskydd och integritetsskydd som lämpar sig för distansrehabilitering som ordnas av FPA behandlas närmare i handboken [Teknik som används i distansrehabilitering som ordnas av FPA \(pdf, på finska\)](#).

Den teknik som används för distansrehabilitering kräver i princip inte att klienten har särskilda färdigheter, utan grundläggande IT-färdigheter är tillräckliga. Gå ändå tillsammans med klienten igenom hur man kommer åt och hur man använder den applikation eller plattform som används i videosamtal eller digital rehabilitering. I fråga om distansrehabilitering i grupp ska du ordna en introduktion i distansrehabilitering för alla klienter i gruppen. Boka vid behov också tid för klienten för

Utarbeta instruktioner med bilder till hjälp för klienten och till stöd för minnet.

individuell introduktion i distansrehabilitering och för övning.

Det är relativt vanligt med tekniska problem vid distansrehabilitering, men de är ofta tillfälliga och kan lösas. Ge klienten instruktioner med tanke på tekniska problem och gå igenom dem tillsammans. Ta dig också tid att sätta dig in i distansrehabilitering och lära dig hur man använder applikationen eller plattformen. Se till att du och klienten har tillgång till teknisk support vid behov.

Förberedelser minskar de tekniska utmaningarna. Kom ihåg och påminn klienten om att det under distansrehabilitering är bra att ha enheternas batterier laddade och att uppdateringarna av programvaran är aktuella. Starta för säkerhets skull om din enhet om den har varit på länge innan videosamtalet börjar.

Tekniska förutsättningar för problemfria videosamtal

Vägle klienten vid placeringen av den utrustning som behövs för videosamtalet och i hur viktig belysningen är, så att bild- och ljudförbindelsen är lämplig för rehabilitering. Se till att du och klienten ser varandra tillräckligt bra i videosamtalet. Hjälp klienten att placera enheten så att vyn är stabil och enheten inte kan röra sig på ett sätt som stör under videosamtalet (t.ex. en enhet som klienten håller i handen).

Om kvaliteten på din kamera eller mikrofon inte är tillräcklig för distansrehabilitering ska du överväga att skaffa en extern kamera (webbkamera) och/eller en hörlursmikrofon. Den externa kamerans läge kan variera för att ge bättre vy och den kan anpassa sig bättre än en integrerad kamera till rörliga ljuskällor eller till klientens rörelse under videosamtalet.

En hörlursmikrofon med tråd eller en trådlös hörlursmikrofon minskar överföringen av störningsljud från omgivningen till videosamtalet. Dessutom ger den integritetsskydd och gör det möjligt att röra sig under videosamtalet utan att ljudkvaliteten försämras.

Miljö som lämpar sig för distansrehabilitering

I synnerhet vid rehabilitering som genomförs som videosamtal inverkar den miljö där klienten befinner sig på smidigheten, säkerheten och integriteten i distansrehabiliteringen. Se till att klienten deltar i distansrehabiliteringen i en lämplig miljö.

Tala om för klienten om distansrehabiliteringen kräver förberedelser, såsom att reservera tillräckligt utrymme för övningar som innehåller rörelser. Gå också igenom förberedelserna i förväg med den person som eventuellt hjälper klienten (se kapitlet Person som assisterar vid distansrehabilitering [s. 28](#)).

Tala i god tid om för klienten om hen vid videosamtalet ska ha med sig redskap eller material som sänts i förväg. Beakta även de nödvändiga förberedelserna inför distansrehabilitering som genomförs utanför hemmet, till exempel på daghemmet eller i skolan.

Klientens miljö

Integritet

Berätta för klienten om hur viktigt det är med personlig integritet vid distansrehabilitering. Gå tillsammans med klienten igenom de miljöer som lämpar sig för eller inte lämpar sig för rehabiliteringen. Tala om för klienten att innehållet i videosamtal eller digital rehabilitering inte bör höras eller ses av utomstående.

Använd klientens vardagsmiljö till exempel genom att be klienten ta med innehåll till distansrehabiliteringen från sin egen vardag.

Tips för tekniskt smidiga videosamtal

- ✓ Planera dina instruktioner för tekniska problem i förväg och kom överens om dem med klienten.
- ✓ Kom överens med klienten om att hålla telefonen i närheten så att du kan nå hen under eventuella problem med förbindelsen.
- ✓ Kontrollera att uppdateringarna av enheter och programvara är aktuella.
- ✓ Se till att batteriet är tillräckligt laddat.
- ✓ Öva vid behov i förväg med klienten att använda utrustningen och applikationen eller plattformen.
- ✓ Försäkra dig i början av videosamtalet om att ni ser och hör varandra tillräckligt bra. Justera vid behov inställningarna tillsammans med klienten.
- ✓ Observera att vyn eller funktionerna kan variera beroende på vilken enhet som används (mobilenhet eller dator) eller enligt på vilket sätt klienten har anslutit sig till videosamtalet (via webbläsare eller applikation).

Vid rehabilitering i grupp svarar alla klienter för sin del för att integriteten bibehålls för alla klienter som deltar i gruppen. Om klienten har en assisterande person med vid videosamtalen, ska du be klienten informera dig och de andra i gruppen om detta. Kom överens med gruppen om huruvida man kan delta i ett videosamtal med hörlurar i situationer där klienten inte är ensam i ett lugnt rum (t.ex. på väg mot en lugnare plats). Beakta att chattsamtalen och namnen på deltagarna kan förbli synliga för deltagarna efter videosamtalet.

Exempel

”Den 9-åriga Annikas talterapi genomfördes på distans. En gång ringde Annikas mamma till talterapeuten från ett kafé och föreslog att Annika skulle delta i talterapin därifrån. I den här situationen var jag tvungen att säga till mamman att det inte går att genomföra talterapi i den miljön. Jag förklarade kort att det finns många lagar, sekretessbestämmelser och informationssäkerhetsfrågor som reglerar hur talterapi kan ordnas. Mamman och jag bestämde en ny tid för Annika.”

Talterapeut

Lugnt och säkert rum i klientens hem

Om klienten deltar i distansrehabilitering i sitt eget hem, be hen om möjligt välja ett lugnt rum där det till exempel inte finns några andra familjemedlemmar på plats. Be också klienten se till att exempelvis husdjur inte stör hen under videosamtalet eller när hen utför eventuella rörelseövningar. Säg

till klienten att hen ska lägga undan utrustning som stör koncentrationen och stänga av ytterligare ljudkällor (t.ex. radio eller TV) under videosamtalet. Användningen av hörlursmikrofon hjälper till att utesluta ljud från omgivningen.

Gör en checklista för klienten med sådant som ska beaktas före övningarna.

Före rörelseövningar bör du be klienten välja ett rum som är tillräckligt öppet och säkert för övningen (t.ex. med tanke på lågt hängande taklampor och halt golv). Be klienten flytta undan möbler och saker som står i vägen för övningen. Vid videosamtalen kan du gå igenom rummet tillsammans med klienten. Gör vid behov en checklista för klienten eller den person som assisterar klienten med sådant som ska beaktas före övningarna. I början av videosamtalet kan du gå igenom checklistan med klienten. I digital rehabilitering kan du lägga in checklistan i anslutning till övningarna i nätverksrehabiliteringen.

Distansrehabilitering utanför hemmet

Använd olika miljöer för distansrehabiliteringen, såsom skog, gym eller en lokal park, och lyssna på klientens önskemål om rehabilitering utanför hemmet. Försäkra dig ändå om att den plats där klienten deltar i distansrehabiliteringen är tillräckligt säker och garanterar integritet.

Det är inte möjligt att delta i videosamtal till exempel på ett trångt kafé eller när man kör bil. Om klienten utför övningar någon annanstans än inomhus, ge anvisningar i förväg för varje enskilt fall och varje situation rörande platser där klienten kan delta i distansrehabiliteringen. Om det är meningen

att klienten ska röra sig under övningarna eller videosamtalet vid nätverksrehabilitering, genomför distansrehabiliteringen i en miljö som inte kräver samtidig fokusering på till exempel trafik.

Exempel

”Jag arbetar i en internationell organisation och har alltid arbetat mycket på distans, så jag hade inte tänkt mig att det på något sätt är annorlunda att delta i psykoterapi på distans.

I början hade vi gått igenom att jag skulle ordna så att jag har det lugnt omkring mig. Även om jag hade lurarna på mig hemma i mitt arbetsrum, började medvetenheten om familjens närvaro snabbt störa mig. Det slutade med att jag deltog i psykoterapimötena i en parkerad bil.”

Man, 54 år

Yrkespersonens miljö

Också du kan genomföra distansrehabilitering någon annanstans än på din arbetsplats. Säkerställ då särskilt noggrant dataskyddet och integriteten i klientrelationerna.

Se till att du har ett störningsfritt och tillräckligt neutralt rum, särskilt när det gäller videosamtal. Om du genomför videosamtal i olika miljöer, tala om för klienten var du befinner dig. Berätta för klienten att du ser till att integriteten bevaras i alla situationer.

Överenskommelse om förfarandena för distansrehabilitering

Att komma överens om förfarandena för distansrehabiliteringen tillsammans med klienten stöder genomförandet av distansrehabilitering av hög kvalitet och samarbetsrelationen. Att återkomma till de förfaranden man kommit överens om i början gör det också lättare att lösa eventuella problematiska situationer.

Diskutera med klienten om de förfaranden som ni förbinder er till. Klargör dina egna principer för klienten och vilka förutsättningar är för en fungerande distansrehabilitering. Använd listan på nästa sida när du kommer överens med klienten om förfarandena för distansrehabiliteringen.



Deltagande från utlandet

När du genomför rehabilitering som ordnas av FPA, kontrollera praxis för deltagande utomlands i FPA:s servicebeskrivning för rehabilitering. Var särskilt uppmärksam på försäkringar under rehabiliteringen.

Bra att beakta i början av distansrehabiliteringen

Förberedelser



Fundera på om

- klienten behöver utrustning (t.ex. ett gummiband eller en träningsmatta för fysioterapi) och hur detta kan ordnas för klienten
- du ska förse klienten med material (t.ex. övningsuppgifter eller videor med instruktioner), exempelvis per post eller elektroniskt.

Tekniska utmaningar



Kom överens med klienten om

- hur du gör om det uppstår tekniska problem
- var och hur klienten får teknisk support
- hur du får tag på hen om förbindelsen bryts under videosamtalet.

Integritet



Kom överens med klienten om

- vilka som får vara med i videosamtalen
- för vem innehållet i digital rehabilitering får visas (t.ex. gruppdiskussioner under digital rehabilitering)
- vilket innehåll i distansrehabiliteringen klienten får lagra eller spela in för sig själv (t.ex. en terapisituation får inte sparas utan tillstånd).

Principer för videosamtal



Kom överens med klienten om

- spelreglerna för videosamtal, som att hålla kameran på
- förfarandena i undantagsfall, t.ex. avbrott i förbindelserna
- instruktioner för nödsituationer.

Säkerhet vid distansrehabilitering

När en klient deltar i distansrehabilitering ska särskild uppmärksamhet ägnas åt klientens säkerhet. Både fysisk säkerhet och psykologisk upplevelse av att vara trygg är viktiga. Känslan av trygghet grundar sig på ett känslomässigt klimat och förtroende mellan klienten och yrkespersonen.

Planera de övningar som utförs vid distansrehabiliteringen så att de kan utföras på ett säkert sätt självständigt eller tillsammans med en assisterande person. Om klienten gör övningar under ett videosamtal, ska du regelbundet fråga hur hen mår och hur hen orkar.

Vid distansrehabilitering kan du inte hjälpa klienten i händelse av en skada eller en nödsituation. Under videosamtalet måste du veta från vilket ställe klienten deltar i rehabiliteringen. Det är viktigt om hen behöver hjälp. Kom överens med klienten i förväg om hur ni går till väga om klienten skadar sig eller annars behöver hjälp. I fråga om barn, se till att det alltid finns en vuxen i närheten och tillgänglig under distansrehabiliteringen.

Håll klientens kontaktinformation tillgänglig under videosamtalet. Om en klient deltar i distansrehabilitering från en plats där hen är tillsammans med till exempel en yrkesperson, en assisterande person eller vårdnadshavaren, ska du be klienten om den personens kontaktinformation. I situationer där klienten deltar från olika ställen kan det vara bra att komma överens om att klienten i början av varje videosamtal berättar för dig var hen befinner sig.

Klientens psykologiska trygghetskänsla och upplevelse av förtroende stärks genom att samarbetsrelationen byggs upp. Klientens eventuella tvivel gällande distansrehabilitering kan minskas genom att du tydligt anger hur rehabiliteringen går till. Berätta i förväg vad som händer under distansrehabiliteringen så att klienten vet vad som händer näst. Under videosamtalet berättar du för klienten

om din egen upplevelse och vad du gör, särskilt om du går utanför kameravyn (t.ex. ”Jag tar en penna från bordet, ett ögonblick”).

Om klienten verkar osäker eller rädd, gå framåt i lugn takt och satsa på mänsklig interaktion. Du kan till exempel berätta för klienten var du själv deltar i mötet och visa din omgivning med hjälp av kameran.

Vid videosamtal i gruppform är det viktigt att alla deltagare använder kameran och att klienterna har försäkrat sig om att kamerorna fungerar före gruppens första gemensamma videosamtal. Om bara en del av de klienter som deltar i gruppen syns via kameran, kan det göra det svårare att skapa en konfidentiell atmosfär.

Du hittar fler tips för att stödja klientens känsla av säkerhet i nästa kapitel i handboken, Samarbetsrelation och interaktion vid distansrehabilitering.

Samarbetsrelation och interaktion vid distansrehabilitering

Den samarbetsrelation som växer fram under distansrehabilitering är lika betydelsefull som vid rehabilitering ansikte mot ansikte. Då ni bygger upp en god samarbetsrelation är det viktigt att ditt genuina intresse för klientens upplevelse och din närvaro förmedlas till klienten. Ägna särskild uppmärksamhet åt att interaktionen är av god kvalitet och medmänsklig under distansrehabiliteringen.

Högklassig interaktion vid distansrehabilitering bygger på fungerande teknik, lämplig miljö för deltagande och gemensamt överenskomna förfaranden. Du hittar information om dessa grundläggande frågor i kapitlet Utgångspunkter för distansrehabilitering ([s. 7](#)).

Om klienten förhåller sig tveksamt till att engagera sig i distansrehabiliteringen eller om klientens deltagande är svagt (t.ex. så att videosamtal ofta ställs in eller klienten inte gör de övningar som ingår i digital rehabilitering på överenskommet sätt), behandla ärendet

tillsammans med klienten till exempel med hjälp av tipsen på nästa sida.

Samarbetsrelation och interaktion vid videosamtal

Vid videosamtal förmedlas ordlösa meddelanden och känslor inte alltid lika bra som vid rehabilitering ansikte mot ansikte. Formulera det du säger och skriver mer rakt på sak vid distansrehabilitering så att till exempel förståelse, omsorg och uppmuntran förmedlas till klienten.

I sociala situationer gör människor automatiska tolkningar av att vara trygga eller hotade. Vid videosamtal förmedlas säkerhetssignaler som är typiska för interaktion, som att sitta nära, slappna av och lugnt lägga händerna i knät, inte nödvändigtvis till deltagarna. En del klienter upplever det här som obehagligt och de kan känna sig otrygga eller ensamma under ett videosamtal.

Vissa klienter känner sig lugnade av att ha fysisk distans. Om sociala situationer eller samtal med en yrkesperson om privata ämnen gör en klient nervös eller ångestfylld, kan interaktionen på distans sänka tröskeln för deltagande. En välbekant och trygg hemmiljö kan också göra det lättare för vissa att hantera personliga eller känsliga frågor.

Pröva på hur interaktionen på distans fungerar med olika klienter. Det är individuellt hur väl distansrehabilitering lämpar sig för olika personer. Till exempel barn som lider av neuropsykiatrisk störning kan genom distansrehabilitering få hjälp med att koncentrera sig på det som ska övas under rehabiliteringen. Också belastningen av interaktions- eller övergångssituationer kan minska. Bedöm klientens lämplighet för distansrehabilitering enligt klient och situation. Se till att klienten vid behov får möjlighet att öva växelverkan även ansikte mot ansikte.

Exempel

”I början var det läskigt att stirra på sitt eget ansikte. Jag kunde inte koncentrera mig på något annat än att hur kan en människa se så dum ut. Jag blev så lättad när jag fick veta att man kan få bort sitt eget ansikte från sin vy. Senare insåg jag att det är just därför som sociala situationer är så svåra. Jag koncentrerar mig bara på mig själv. Sedan tränade vi i terapin så att jag såg mitt eget ansikte, men jag brydde mig inte längre om det. Det gjorde nog allting mycket lättare.”

Kvinna, 18 år

Tips för att stödja klientens engagemang och motivation vid distansrehabilitering

- ✓ Upprätthåll din egen positiva inställning till distansrehabiliteringen.
- ✓ Ge klienten tillräcklig information om hur rehabiliteringen framskrider.
- ✓ Ta fram fördelarna med distansrehabilitering.
- ✓ Fråga regelbundet vad klienten tycker och tänker och justera vid behov ditt agerande.
- ✓ Genomför distansrehabiliteringen flexibelt med beaktande av klientens önskemål och behov. Ändra vid behov till exempel miljön, utrustningen eller innehållet i övningarna.
- ✓ Ta med klienten i planeringen av rehabiliteringen. Låt klienten välja mellan de alternativ som erbjuds för övningen eller be hen välja temat för nästa videosamtal.
- ✓ Undvik en känsla av brådska under videosamtalen och ge klienten tid att prata och bli hörd.

Planera ett videosamtal väl så att du kan fokusera på interaktionen under samtalet. Reglera ditt eget agerande på basis av din erfarenhet samt respons från klienten och andra personer som eventuellt deltar i rehabiliteringen.

Fundera på vad klienten ser av dig och din omgivning i videosamtalet och vad hen kan sluta sig till utifrån det. Hitta en lämplig balans mellan professionellt intryck och dig själv som person.

Överväg att använda tillgängliga bakgrundsbilder eller filter för videosamtal. Till exempel vid rehabilitering av barn kan de vara till nytta, men i vissa situationer tar speciella eller överraskande element uppmärksamheten från det väsentliga.

Klienten kan bli distraherad av att se sig själv i bild. Om så är fallet, ta då reda på om bilden kan tas bort från hens vy.

Redogör för allt som är relevant under videosamtalet och fråga direkt om klientens åsikter. Konstatera till exempel regelbundet hur mycket tid som står till förfogande och vad som ännu enligt planen ska göras under det aktuella videosamtalet. Ta särskilt upp de positiva aspekterna och även de små framgångarna.

Exempel

”Det kändes skönt att se mer än bara ansiktet av psykoterapeuten. Jag hade i förväg varit rädd för att bara mötas av en stirrande blick. Kontakten kändes mer naturlig när man såg hen gestikulera också med händerna.”

Kvinna, 38 år

Tips för att bygga upp samarbetsrelationen och för växelverkan i videosamtal

- ✓ Skicka i förväg information till klienten om dig själv och om andra yrkespersoner som eventuellt deltar i rehabiliteringen.
- ✓ Framskrid lugnt. Inled och avsluta de olika skedena i videosamtalet tydligt.
- ✓ Försäkra dig om att klienten hänger med och om att du själv förstår rätt genom att upprepa saker och ting och ställa frågor.
- ✓ Berätta vad du gör och vad du tänker, så att klienten inte misstolkar till exempel tysta stunder eller dina rörelser.
- ✓ Ge respons och erkännande verbalt för klientens engagemang och framsteg.
- ✓ Uppmuntra klienten att dela med sig av sina önskemål, behov och åsikter.
- ✓ Behandla eventuella konflikter med klienten utan dröjsmål.

Ge klienten tillräckligt med tid att svara och kom ihåg att tystnaden inte är farlig, även om du känner dig besvärad av den. Om du skyn-
dar dig att fylla de tysta stunderna, kan något
viktigt gå dig förbi och klienten kan uppleva
att hen blir förbisedd.

Å andra sidan kan vissa klienters benägenhet
att vara pratiga betonas i videosamtalet,
när yrkespersonens kroppsspråk spelar en
mindre roll. Dämpa vid behov klienten under
videosamtalet, tydligt men i respektfull ton.

Lämna tid i slutet av videosamtalet för att
göra ett litet uppehåll, sammanställa det ni
behandlat och lyssna på vad klienten har för
tankar. Det är också viktigt att gemensamt
orientera sig inför nästa gång och det mellan-
liggande arbetet.

Dialogen fungerar oftast bra i videosamtalen.
För vissa situationer som kan vara utmanande
för interaktionen hittar du tips i kapitlet
Specialfall vid distansrehabilitering ([s. 36](#)).

Använd mer ord än vanligt för att kommunicera känslor, till exempel empati, medkänsla eller acceptans.

Stöd för uppmärksamhet och koncentration under videosamtal

En del klienter kan koncentrera sig bättre på
videosamtal än på möten ansikte mot ansik-
te. För andra klienter kan det vara svårt att
upprätthålla energin under videosamtal.

Välj i mån av möjlighet en sådan tidpunkt för
videosamtal då klientens energi och koncen-
trationsförmåga är så bra som möjligt. Be
klienten placera sig i sitt rum så att stimuli i
omgivningen inte distraherar hen för mycket.

Tips till stöd för uppmärksamheten och koncentrationen under videosamtal

- ✓ Passa in videosamtalet vid en tidpunkt som är lämplig med tanke på klientens koncentration och energi.
- ✓ Berätta för klienten hur videosamtalet framskrider.
- ✓ Visa att du godtar variationer i klientens hälsa, energi och motivation.
- ✓ Be klienten göra en bedömning av sitt energitillstånd verbalt eller till exempel på en skala från 1 till 5.
- ✓ Ta en paus om det behövs.
- ✓ Planera ett varierat innehåll och tänk i förväg på hur verksamheten kan varieras om klientens koncentration försämras.
- ✓ Håll dig kort när du själv pratar.
- ✓ Tala om för klienten hur hen själv kan påverka sin koncentrationsförmåga under ett videosamtal (t.ex. en lugn miljö, en stressleksak eller ett handarbete).

Olika skalor och mätare för bedömning av den egna energin kan fungera för alla åldrar och de kan visualiseras genom delad skärm.

Anpassa videosamtalet efter klientens situation. Om klienten säger att hen är trött, överväg då någon funktionell övning i stället för att prata. Rörelse är också ett effektivt sätt att bli piggare, och det kan du utnyttja under videosamtalet till exempel i form av gemensam pausgymnastik. Läs mer under Funktionella metoder vid distansrehabilitering ([s. 25](#)).

Om klienten har mycket svårt att koncentrera sig är det bra att tillföra variation eller innehåll som överraskar på ett positivt sätt. Ta med dig ämnen eller övningar som är särskilt viktiga eller intressanta för klienten.

Om klientens energi och koncentrationens måga tycks variera av orsaker som hen kan påverka genom sitt eget agerande, ge hen då tips för detta. Skulle hen till kunna delta i videosamtalet vid skrivbordet hellre än i sängen?

Utnyttja rörelse och frisk luft som stöd för koncentration och övningar.

Samarbetsrelation och interaktion vid digital rehabilitering

Också vid digital rehabilitering som är oberoende av tid och plats uppkommer en samarbetsrelation mellan klienten och yrkespersonen. Eftersom klienten vid digital rehabilitering huvudsakligen framskrider självständigt och enligt sin egen tidtabell är det särskilt viktigt att du som yrkesperson stöder klientens engagemang i rehabiliteringen. Glöm inte att klientens

Exempel

”3-åriga Christoffer hade svårt att koncentrera sig. På dagiset sades det att Christoffer måste hållas i famnen för att han inte ska rymma, och att han koncentrerar sig bara en liten stund. Vi kom överens om att prova på att genomföra talterapi som videosamtal och främst fokusera på handledning för de närstående och nätverket under mötena. På det sättet kan övningarna och kommunikationen stödjas i vardagen. Vi märkte snabbt att Christoffer inte alls behöver sitta i famnen, utan är motiverad att sitta på sin egen stol och göra uppgifter under videosamtalen. Talterapi fungerade bra på distans när de gemensamma övningarna hölls korta och tid användes också för att handleda personerna i närmiljön. På dagiset noterades framsteg redan efter två månader bland annat i växelverkan och i att Christoffer använde mera satser i sitt tal. Christoffer hade också lärt sig att bland olika alternativ begära sysselsättning han gillar.”

Talterapeut

Exempel

”På grund av ADHD har jag stora svårigheter att koncentrera mig och jag var nervös över hur jag skulle klara av att koncentrera mig på distans. Lyckligtvis höll ledaren ett stramt tag om gruppen, såg till att vi fick pauser och att deltagarna inte pratade för länge. Jag tror att det bidrog mest till att jag klarade av att koncentrera mig.”

Man, 37 år

aktiva deltagande i rehabiliteringen förutsätter att hen upplever att det har en genuin betydelse att hen deltar. Med tanke på samarbetsrelationen är det problematiskt om klienten är osäker på hur man använder den applikation eller den plattform som används i den digitala rehabiliteringen, på om den är tillförlitlig eller på hur integritetsskyddet fungerar.

Uppmuntra klienten och ge feedback även om hen framskrider mycket självständigt i den digitala rehabiliteringen. Personlig uppmuntran upprätthåller klientens motivation och engagemang för den digitala rehabiliteringen.

Ge respons och uppmuntra klienten till exempel genom videohälsningar och ljudinspelningar.

Regelbunden respons från en yrkesperson som klienten får då hen går framåt i rehabiliteringen samt olika meddelanden och frågor eller diskussionsöppningar är en viktig del av interaktionen vid digital rehabilitering. Stöd klientens upplevelse av att bli bemött och hörd, även om själva kommunikationen inte sker i realtid.

Uppmuntra klienten att delta i digital rehabilitering inte bara genom att skriva utan också med hjälp av bilder, videor eller musik. Visa tydligt att du har lagt märke till det innehåll som klienten haft med sig till den digitala rehabiliteringen. Ställ frågor och var intresserad av klientens tankar till exempel bakom bilder och videor. Återkoppla senare på nytt till sådant som klienten tar upp i den digitala rehabiliteringen.

När du skriver meddelanden i den digitala rehabiliteringen ska du lyfta fram rikligt med

Tips för uppbyggande av samarbetsrelationen vid digital rehabilitering

- ✓ Berätta om målen för den digitala rehabiliteringen, om hur länge den varar och om olika förfaranden.
- ✓ Ge klienten tydliga anvisningar för hur den digitala rehabiliteringen inleds och hur man framskrider.
- ✓ Berätta hur klienten kan ta kontakt med en yrkesperson och hur snabbt hen kan vänta sig svar.
- ✓ Skapa en logisk struktur för innehållet och skraddarsy innehållet utifrån varje klients behov.
- ✓ Använd ett begripligt språk som är lämpligt för klienten.
- ✓ Reagera på bristfällig framgång till exempel genom att fråga hur klienten mår. Utnyttja också eventuella automatiska påminnelsemeddelanden.
- ✓ Be klienten ge respons och utveckla din egen verksamhet utifrån responsen.
- ✓ Använd vid behov möten ansikte mot ansikte eller videosamtal som stöd för den digitala rehabiliteringen.

positiva observationer. En mycket saklig kommunikation utan talarens röst och ansiktsuttryck kan ibland oavsiktligt förmedlas som ett negativt budskap. Använd smileys, gillanden och andra möjliga visuella medel för att förmedla positiva känslor till klienten.

Skapa mänsklighet i den digitala rehabiliteringen till exempel genom individuella meddelanden, bilder eller videor. Att skriva om sig själv och sina egna känslor påminner om att det är en riktig människa som har kontakt med klienten. Du kan till exempel skicka en uppmuntrande videohälsning till klienten.

Till gemensam diskussion i gruppen som deltar i digital rehabilitering kan du ta upp anonyma exempel på enskilda klients uppgifter som ett bevis på att du har läst alla svar. Läs mer i de följande kapitlen Distansrehabilitering i grupp ([s. 21](#)) och Digital rehabilitering i grupp ([s. 24](#)).

Anpassa innehållet i digital rehabilitering individuellt. Ta hänsyn till klientens intressen.

Exempel

”Den 20-åriga Alice hade börjat en kurs i psykisk hälsa för unga som delvis genomfördes som digital rehabilitering. Alice var så nervös att det var svårt för henne att delta i kursen. Hon sade att hon inte kan göra de övningar som ingår i den digitala rehabiliteringen, eftersom det inte känns naturligt att skriva på datorn. Uppgifter där man bara behövde klicka ett kryss i rutan eller dra ett reglage till det ställe som passar en själv, lyckades hon utföra. Alice berättade att hon är van vid att göra anteckningar i fina anteckningsböcker och att använda mycket färgpennor och rita.

Jag föreslog att Alice skulle kunna skriva, rita och visualisera uppgifter i sin anteckningsbok, fotografera alstren och lägga in dem i den personliga delen av den digitala rehabiliteringen och, om hon ville, i gruppens gemensamma diskussioner. Ett mångprofessionellt team kommenterade Alices fotografier i den digitala rehabiliteringen och under individuella möten. Alice blev på detta sätt entusiastisk över att utföra sina uppgifter och inspirerade genom sitt eget exempel även andra ungdomar i gruppen att pröva nya sätt att göra saker på.”

Socionom



Berätta för klienten att samarbetsrelationen är konfidentiell och att klientens uppgifter behandlas omsorgsfullt.

Se till att materialet för den digitala rehabiliteringen är tillgängligt (se [Lagar och standarder \(tillgänglighetskrav.fi\)](#)).

Genomförande av distansrehabilitering

Distansrehabilitering i grupp

Distansrehabilitering i grupp gör det möjligt att stödja varandra även i situationer där det annars inte skulle vara möjligt, till exempel på grund av geografiska avstånd eller av familjeskäl. Vid digital rehabilitering kan klienterna dela sina erfarenheter med personer i liknande situationer oberoende av tid och plats. När det gäller videosamtal i grupp fungerar kamratstödet i realtid.

En lyckad distansrehabilitering i grupp kräver god förhandsplanering och att metoden beaktas då rehabiliteringens innehåll planeras. Berätta för de klienter som deltar i gruppen vad som händer under distansrehabiliteringen i grupp och vad som förväntas av dem. Uppmärksamma dem på att gruppens verksamhet bygger på interaktion även på

distans och kräver att alla deltar aktivt i den gemensamma verksamheten.

Läs mer om de allmänna utgångspunkterna för distansrehabilitering, som gäller också då distansrehabilitering genomförs i grupp, i kapitlet Utgångspunkter för distansrehabilitering ([s. 7](#)). Var särskilt uppmärksam på att alla klienter som deltar i gruppen får tillräckliga instruktioner och hänger med under hela rehabiliteringsprocessen.

Kom överens med de klienter som deltar i gruppen om praxis i samband med inlägg och diskussioner. Om den informella diskussionen inte kommer i gång, dra nytta av kapitlet Samarbetsrelation och interaktion vid distansrehabilitering ([s. 14](#)) och de tips för stärkande av interaktionen som beskrivs på nästa sida.

Erbjud olika sätt att delta: skriven text, bilder, videor ljudinspelningar, chattar, smileys och reaktioner.

Vid distansrehabilitering i grupp kan en klient ibland ta rollen som passiv lyssnare nästan obemärkt, och det kan vara svårt att ändra den senare. Se till att varje klient har möjlighet att delta i diskussionerna och bli hörd i gruppen. Erbjud mångsidiga alternativ för att delta i övningar och innehåll. Använd metoder

som gör det möjligt för varje klient att delta på ett sätt som passar hen, till exempel genom att använda olika funktioner i applikationer och plattformar, såsom ljud, bild, uppgifter eller frågor. Lämna också utrymme för informella diskussioner och utbyte av tankar.

Exempel

”Rehabiliteringsgruppen för de i genomsnitt 72-åriga klienterna genomfördes som videosamtal.

Deltagarnas digitala färdigheter varierade, men deltagarna hade grundläggande färdigheter i att använda nätet. För vissa var videosamtalet en helt ny upplevelse. Jag skickade per e-post och post en anvisning till deltagarna med illustrerande skärmdumpar över hur man använder applikationen. Vid en på förhand angiven tidpunkt genomförde jag ett test som den som ville kunde delta i. Under testet gick jag igenom hur man ansluter sig till videosamtalet och de väsentliga funktionerna. En del behövde vägledning per telefon under testet. Dessutom var det möjligt för deltagarna att få individuell vägledning. Under de tre första mötena i gruppen fanns en annan yrkesperson tillgänglig som tekniskt stöd för att ge gruppens ledare möjlighet att koncentrera sig på innehållet. Deltagarna fick tillsammans med länken till videosamtalet telefonnumret till det tekniska stödet. Telefonnumret fanns också i diskussionsfältet för videosamtalet så att det var så lättillgängligt som möjligt. Kursen gick bra och alla kunde delta med hjälp av förutseende och tillräckligt stöd.”

Ergoterapeut

Tips till stöd för deltagande i distansrehabilitering i grupp

- ✓ Berätta för gruppen om betydelsen av att delta aktivt.
- ✓ Dra nytta av små grupper och pardiskussioner, särskilt under inledningsfasen, när deltagarna bekantar sig med varandra.
- ✓ Uppmuntra också informella samtal. Ställ frågor och ge utrymme för att berätta om saker utanför rehabiliteringen, till exempel egna intressen.
- ✓ Be klienterna att berätta om de har problem med att delta i en grupp eller om det finns något som stör dem.

Ibland kan distansrehabilitering skapa ett positivt avstånd till de andra deltagarna i gruppen. Även svåra erfarenheter kan vara lättare att dela med sig av på ett frimodigare sätt, om man får göra det från sin egen hemmiljö, på det sätt som passar en bäst.

Videosamtal i grupp

Särskilt i gruppens första gemensamma videosamtal är det bra om två yrkespersoner deltar. Bedöm bland annat utifrån gruppens storlek, deltagarna, din rehabiliteringsform och innehållet i videosamtalet om det är nödvändigt att en annan yrkesperson deltar.

I videosamtal i grupp kan yrkespersonens roll som samtalsledare accentueras, eftersom videosamtal med flera personer kan göra det svårt för klienten att bedöma den rätta tidpunkten för ett eget inlägg. Försök dock att minska din roll i samtalen när rehabiliteringen fortsätter och skapa möjligheter för deltagarna att utbyta idéer på ett friare sätt. Här kan du dra nytta av till exempel små grupper eller pardiskussioner.

Aktivera och engagera klienterna under videosamtalen till exempel genom att be var och en berätta hur det står till eller genom frågor eller omröstningar som är lämpliga för dagens ämne. Du kan till exempel använda olika bildkort eller skalor och dela dem via skärmen.

Du kan också underlätta diskussionen genom att direkt be en enskild deltagare att dela med sig av sina erfarenheter eller besvara en fråga. Tala om för de klienter som deltar i gruppen att det alltid är tillåtet att avböja och att klienten själv bestämmer i vilken utsträckning hen delar med sig av sina tankar. Använd skärmdelning som stöd för gruppdiskussioner och för minnet. Ge klienterna tydliga instruktioner och tillräckligt med tid om du går över till en annan applikation eller till en annan plattform eller webbplats under ett videosamtal.

Tips för videosamtal i grupp

- ✓ Berätta på förhand att det krävs att alla använder kameran och mikrofonen.
- ✓ Ta tillsammans med gruppen en titt på applikationens eller plattformens funktioner (t.ex. chatt eller reaktioner) och öva på att använda dem.
- ✓ Tala om för klienterna att du vid behov dämpar deras mikrofoner om de orsakar störande ljud.
- ✓ Ge utöver muntliga anvisningar för övningarna också anvisningar i form av text, bild eller video.
- ✓ Avbryt vid behov långa inlägg eller ange tidsgränser för inläggen och ställ klart avgränsade frågor till deltagarna.
- ✓ Försök med korta kommentarer eller ge direkta turer för inlägg under videosamtalen.
- ✓ Försök i små grupper hålla alla mikrofoner öppna under videosamtalen.

Digital rehabilitering i grupp

Använd mångsidiga alternativ för att delta i en grupp för digital rehabilitering. Ge deltagarna i gruppen uppgifter som de kan delta i inte bara genom att skriva, utan också genom att lägga in bilder, videor eller ljudinspelningar i applikationen eller plattformen.

För att främja kamratstöd, utnyttja de möjligheter till gruppdiskussioner som applikationerna eller plattformarna erbjuder. Erbjud klienterna diskussioner där de har möjlighet att höra och dela med sig av sina erfarenheter av rehabiliteringsfrågor. Prova övningar där klienterna kan komma på sätt att lösa några av de problem som de alla upplevt eller sätt att utföra uppgifterna i den digitala rehabiliteringen. Du kan aktivera interaktionen mellan klienterna i gruppens gemensamma diskussion. Prova till exempel uppgifter där man ger positiv feedback till en annan i gruppen eller ställer en fråga om en övning.

Ge klienterna möjlighet till fri diskussion under den digitala rehabiliteringen, till att dela tips och ställa frågor. Kom ihåg att det är yrkespersonens uppgift att styra och följa gruppdiskussionerna inom digital rehabilitering.

Se till att klienterna har information om vad som händer i samband med gruppens digitala

Exempel

”I början var jag mycket skeptisk till distansrehabilitering i grupp. Jag hade vant mig vid distansarbete, men på distansmöten förblir deltagarna lätt främmande och avlägsna. Jag behövde kamratstöd från andra, men jag hade svårt att lita på andra och kände mig lätt utanför.

Det var en lättnad att vi, särskilt i början, fick arbeta en hel del i par och på tre man hand. De små grupperna fick tillräckligt med tid för att kunna prata om allt möjligt utan större prestationskrav. När man först fick lära känna några människor, kändes gruppen inte längre så skrämmande. I motsats till mina antaganden lärde jag känna en del människor på djupet och fick det kamratstöd jag behövde från gruppen.”

Kvinna, 55 år

Två yrkespersoner i videosamtal i grupp:

- Frigör en av yrkespersonerna så att hen kan koncentrera sig på rehabiliteringens innehåll.
- Gör det möjligt för den ena att följa chatten, stänga av öppna mikrofoner och ta hand om andra praktiska saker.
- Gör det möjligt för en av yrkespersonerna att lösa klienternas tekniska problem eller på annat sätt stödja klienterna. En yrkesperson kan till exempel byta till ett separat videosamtal eller ett parsamtal med en av klienterna.
- Gör det lättare att leda små grupper eller pardiskussioner.

Ge regelbundet feedback till hela gruppen och individuellt till varje klient i gruppen.

rehabilitering och hur de ska arbeta. Se till att interaktionen upprätthålls medan den digitala rehabiliteringen fortskrider. Fråga vilka önskemål klienterna har eller samla feedback om vad som verkar fungera inom den digitala rehabiliteringen och utnyttja informationen vid planering av gruppens övningar och diskussioner.

Multiprofessionalism vid distansrehabilitering

I fråga om multiprofessionella rehabiliteringstjänster är också distansrehabiliteringen multiprofessionell. Distansrehabiliteringen genomförs av de yrkespersoner i det multiprofessionella teamet, vilkas deltagande i genomförandet av distansrehabiliteringen är motiverat i klientens individuella situation. Det är bra att utse en person i det multiprofessionella teamet som ansvarar för att klientens rehabiliteringsprocess framskrider och är smidig.

Interna diskussioner i det multiprofessionella teamet i början, under och i slutet av rehabiliteringsperioden kan på ett naturligt sätt genomföras som videosamtal. Ni kan också ordna möten mellan klienten och yrkespersonerna i det multiprofessionella teamet så att en del av deltagarna deltar i mötet ansikte mot ansikte och en del via videosamtal.

Vid digital rehabilitering kan multiprofessionaliteten förverkligas i betydligt större utsträckning än vid traditionell rehabilitering ansikte mot ansikte, när alla yrkespersoner som genomför rehabiliteringen kan följa klientens framsteg genom applikationen eller plattformen under hela rehabiliteringsprocessen.

När det multiprofessionella teamet och en klient under den digitala rehabiliteringen arbetar med sådant som rör klientens rehabilitering vet alla

parter vad man har gått och går igenom i de olika skedena. Detta kan minska upprepade behandling av samma saker och andra överlappningar som kritiserats i den traditionella multiprofessionella rehabiliteringen ansikte mot ansikte.

Funktionella metoder i distansrehabilitering

Med funktionella metoder avses all verksamhet som är inriktad på utförande och som lämpar sig för rehabilitering. Använd samma funktionella metoder för rehabilitering på distans som du använder vid rehabilitering ansikte mot ansikte. Dessa kan till exempel vara rörelser, vardagliga sysslor eller interaktionsövningar. Tillämpa på distansrehabilitering även visualisering, rolluppsdrag, framtagning av gemensamma idéer eller gemensam problemlösning, spel, lekar, tävlingar, teckning och musik.

I bästa fall underlättar funktionaliteten distansrehabiliteringen vid skärmen. Funktionella övningar kan också ge upphov till minnesvärda erfarenheter, hjälpa till att konkretisera rehabiliteringsämnen, förbättra samarbetsrelationen och stödja klienten i att uttrycka sig själv samt klientens motivation.

Om rehabiliteringsformen i princip innehåller mycket verksamhet och aktiviteter vid sidan av diskussionen, är funktionaliteten också en naturlig del av distansrehabiliteringen. Till exempel går distansrehabilitering för barn ofta mer ut på att göra saker än på att samtala.

Ett funktionellt utförande vid distansrehabilitering kan kräva tillämpning och övning av yrkespersonen, men det är ändå bra att införa även olika kreativa och aktiverande uppgifter i videosamtalen och den digitala rehabiliteringen.

Fundera när du planerar rehabiliteringen på hur du kan överföra de metoder du vid rehabilitering ansikte mot ansikte använder för att bekanta dig med, delta i eller pröva på saker och ting till distansrehabiliteringen. Använd föremål som finns i miljön eller skicka hem material till klienten som gör det möjligt att tillämpa en övning som du tycker fungerar i distansrehabiliteringen.

Vid distansrehabilitering kan du ersätta de anteckningsredskap som används vid rehabilitering ansikte mot ansikte, till exempel blädderblock eller post-it-lappar, med verktyg i applikationen eller plattformen eller interaktiva anteckningsplattformar som finns på nätet.

Ta också i bruk nya metoder som lämpar sig för distansrehabilitering. Applikationer och plattformar har verktyg som stöder funktionaliteten, till exempel timer, ordmoln, frågesports- och röstningsfunktioner. Inkludera avslappnings-, roll- eller visualiseringsövningar i den digitala rehabiliteringen, till exempel i form av ljudinspelningar eller videor.

På nätet finns ett brett spektrum av självbedömningsmetoder som stöder funktionaliteten eller verktyg som är lämpliga för att rita eller skapa en tankekarta. Om du använder de verktyg som finns på nätet för att stödja distansrehabiliteringen, försäkra dig om dataskyddet och om att materialen är tillgängliga.

Exempel

”De klienter som kom in på en kurs i psykisk hälsa för unga som delvis genomfördes som digital rehabilitering var nervösa och det krävdes grundarbete för att få igång samtalet. Vi hade utarbetat olika funktionella uppgifter inför den digitala rehabiliteringen som gjorde det möjligt att delta i rehabiliteringen på ett sätt som var lämpligt för var och en. Det var till exempel möjligt att göra uppgifter genom att skriva, fotografera, rita eller spela in ett ljudmeddelande. Det att var och en kunde välja ett sätt som var lämpligt för den själv sänkte tröskeln för att bli en del av gruppen.”

Socionom

Tips för funktionalitet vid distansrehabilitering

- ✓ Använd datainnehåll som finns på nätet, till exempel enkäter och övningar.
- ✓ Dela skärmen och samla gemensamma tankar som visas i en fil, på minneslappar eller en på tankekarta.
- ✓ Dela information eller anvisningar om rehabiliteringen i korta och komprimerade videoklipp eller se tillsammans en video som du eller klienten har valt.
- ✓ Led muntligt en avkopplingsövning eller dela med dig av länkar till övningar som du hittar på nätet.
- ✓ Uppmuntra klienten att rita eller fotografera saker som är viktiga för hen och dela bilderna med dig eller andra klienter som deltar i rehabiliteringen.
- ✓ Skapa aktiviteter eller övningar för digital rehabilitering där varje gruppmedlem regelbundet lägger till sina egna framsteg, nyheter eller bilder.
- ✓ Visa bilder eller ord där klienten kan välja vad hen gillar mest eller vad som bäst beskriver hur hen känner sig för stunden.

Kombinera bilder, videor och spel som du hittar på nätet med övnings- eller reflektionsuppgifter på ett mångsidigt sätt. Var kreativ och fördomsfri, utforska olika möjligheter och fråga dina kolleger om de har idéer!

Närstående och nätverk vid distansrehabilitering

Nära kopplade till distansrehabiliteringen är ibland närstående till klienten, såsom make, föräldrar, familj och andra viktiga personer samt ett nätverk, såsom daghem, skola, arbete eller varför inte en viktig plats för hobbyer.

Kom överens med klienten om hur hen önskar att närstående eller ett nätverk deltar i rehabiliteringen. Också en assisterande person, till exempel en yrkesperson som hjälper klienten på boendeserviceenheten eller daghemmet, kan delta i distansrehabiliteringen.

Det kan bli lättare för närstående och nätverket att delta i klientens rehabilitering när geografiska avstånd eller den tid som krävs för att resa inte är ett hinder. För en del närstående är distansrehabilitering mer meningsfull än rehabilitering ansikte mot ansikte. Närstående eller nätverket kan också delta i ett videosamtal endast en del av tiden.

Vid videosamtal eller digital rehabilitering kan du till klientens närstående och nätverket dela information som är väsentlig för klientens rehabilitering och också höra synpunkter från dem som hör till klientens nätverk. Under videosamtalet kan du, utan att resa, bekanta dig med klientens vardagsmiljöer och med dem som är verksamma där.

Distansförbindelser kan göra det lättare att bjuda in klientens närstående och nätverk till möten. Se dock till att klientens närstående och/eller nätverkets deltagande ger ett verkligt mervärde till rehabiliteringen och att klientens angelägenheter förblir i fokus.

När närstående eller nätverk deltar i klientens videosamtal ska du i förväg ge deltagarna instruktioner om hur de ska ansluta sig till videosamtalet och hur de ska hantera eventuella problem (ge dem t.ex.

Tips för videosamtal där klientens närstående och nätverk deltar

- ✓ Fundera i förväg tillsammans med klienten och andra deltagare på vilka som ska delta i videosamtalen, när och hur länge samt vad som ska behandlas i dessa samtal.
- ✓ Ge alla som deltar i ett videosamtal förhandsinformation om hur man ansluter sig till samtalet och hur man gör under samtalets gång.
- ✓ Kom överens om huruvida alla deltar via videosamtal eller en del deltar ansikte mot ansikte. Se till att upplägget är balanserat från rehabiliteringssynpunkt och att det är lika lätt för alla att delta i interaktionen.
- ✓ När videosamtalet börjar, se till att kamerorna och mikrofonerna är placerade så att alla närvarande syns och hörs.
- ✓ Fundera på om det är nödvändigt att komma överens om gemensamma förfaranden mellan dem som deltar i mötet.

ditt telefonnummer). Berätta vilka frågor som behandlas under videosamtalet och vilka som deltar. Gå igenom förutsättningarna för att delta i ett videosamtal med deltagarna i enlighet med avsnittet Tekniska förutsättningar för problemfria videosamtal ([s. 8](#)).

Kom i förväg överens om huruvida personerna deltar i videosamtalet tillsammans eller från sina egna enheter via egen videosamtalsförbindelse. Exempelvis avviker makars eller familjemedlemmars deltagande genom samma kamera från en situation där någon deltar via sin egen enhet. Fysisk närhet till en annan människa kan skänka trygghet, tröst och mod att till exempel utföra övningar som innehåller rörelser. Ibland skapar familjemedlemmarnas deltagande i videosamtal från sina egna enheter ett önskat avstånd till exempel vid behandlingen av ett besvärligt förhållande.

Utöver klientens önskemål påverkar praktiska möjligheter, såsom geografiska avstånd och

regionala resurser, hur mötena organiseras. Det är ditt ansvar att i alla situationer se till att varje person har en jämlik möjlighet att delta i ett videosamtal. En situation där flera personer deltar i rehabilitering ansikte mot ansikte i samma rum och en person deltar i form av ett videosamtal kräver till exempel att yrkespersonen aktivt arbetar för att ta hänsyn till alla deltagare. Om den ovan nämnda situationen inte fungerar, bör du överväga om det i framtiden är bättre att alla deltar i mötet med videosamtal via sina egna enheter.

Assisterande person vid distansrehabilitering

Utred på förhand om klienten behöver hjälp av en annan person för att delta i distansrehabiliteringen. I praktiken kan klienten behöva hjälp till exempel med att ansluta sig till videosamtalet eller med att logga in i den digitala rehabiliteringen, med att ordna lämpliga förhållanden, med fysiska övningar eller med att lösa eventuella problemsituationer. Bedöm omsorgsfullt klientens behov av hjälp i de olika skedena av distansrehabiliteringen.

Kom i början av distansrehabiliteringen överens med klienten och den assisterande personen om vilka den assisterande personens uppgifter är. Berätta tydligt med hurdana saker den assisterande personen får hjälpa klienten och med hurdana inte. Gå tillsammans med den assisterande personen igenom utgångspunkterna för distansrehabiliteringen, som presenteras tidigare i handboken ([s. 7](#)).

Framför allt om den assisterande personen är en närstående till klienten ska du aktivt ta hen med i rehabiliteringen ända från början. De roller som råder i nära relationer kan accentueras när rehabiliteringen genomförs i hemmet. Det är viktigt att den närstående avhåller sig från att göra eller säga för mycket i klientens ställe.

Assisterandet kan vara förknippat med frustration och andra besvärliga känslor. Exempelvis under övningar som görs under videosamtalet kan det uppstå konflikter mellan klienten och den assisterande personen som du kan uppleva som svåra att ingripa i.

Exempel

”När par söker sig till parterapi är den ena ofta mer aktiv. Den mindre aktiva parten kan behöva en mycket lång förberedelsetid. Om man inte lyckas ta itu med problemen i rätt tid blir problemen mer komplicerade. Om önskemålet är att parterapin ska inledas så snart som möjligt är det ofta lättare som videosamtal än ansikte mot ansikte.

Jag har fått feedback också om att det efter ett videosamtal var mycket lättare för den som ursprungligen var mer passiv att komma till ett möte på mottagningen ansikte mot ansikte. Videosamtalet verkar sänka tröskeln och eliminera eventuella fördomar.”

Psykoterapeut

Om atmosfären tydligt blir ansträngd ska du avbryta övningen och försöka lugna situationen. Diskutera tillsammans med klienten och den assisterande personen vad som känns svårt i situationen och hur situationen skulle kunna underlättas. Avsluta inte videosamtalet medan stämningen är ansträngd, så att klienten eller den assisterande personen inte blir ensam med sin upplevelse.

Fråga regelbundet klienten och den assisterande personen hur distansrehabiliteringen löper, så att det är lättare att ta upp eventuella problem och lösa dem tillsammans.

Bedömning av funktionsförmågan vid distansrehabilitering

Regelbunden uppföljning av måluppfyllelsen är en del av rehabiliteringen också när den sker på distans. Resultaten av alla mätningar och bedömningar som gjorts under distansrehabiliteringen behandlas tillsammans med klienten under videosamtal eller ansikte mot ansikte. Det vilar på yrkespersonens ansvar att se till att en bedömning som görs på distans är tillförlitlig.

Bedömning som bygger på självbedömning och förfrågningar lyckas ofta riktigt enkelt vid distansrehabilitering. Klienten kan göra bedömningarna självständigt under digital rehabilitering eller under videosamtal tillsammans med yrkespersonen. Utred och beakta vid tolkningen av bedömningsresultaten i en hurdan situation och med vems hjälp klienten har gjort självbedömningen.

Den fysiska funktionsförmågan mäts vid distansrehabilitering oftast under videosamtal. Försäkra dig om att klienten har de redskap som behövs för mätningen och ett störningsfritt rum som lämpar sig för mätningen. Försäkra dig i början av videosamtalet om att situationen är trygg och att kameran och mikrofonen är rätt placerade.

Be vid behov att en assisterande person är med i mätningssituationen. Berätta för den

assisterande personen hur mycket och på vilket sätt hen kan assistera klienten.

Försäkra dig om att den metod som planerats för mätningen eller bedömningen lämpar sig för distansrehabilitering och att det är tillåtet att dela den via distansförbindelse. Anteckna i klientens uppgifter om mätningarna har gjorts via distansförbindelse och/eller om en assisterande person har varit med i mätningssituationen.

Det är inte möjligt att göra alla bedömningar av funktionsförmågan via distansförbindelse. Ordna vid behov ett möte ansikte mot ansikte för bedömning av klientens funktionsförmåga eller utred om bedömningen kan göras till exempel av en yrkesperson som arbetar inom hälso- och sjukvården i klientens egen region.

Exempel

”54-åriga Kajsa har MS och adhesiv kapsulit (frusen skuldra). Under fysioterapifasen bedömde jag Kajsas funktionsförmåga under videosamtal. Före den fysioterapeutiska bedömningen på distans försäkrade vi oss tillsammans om att bild- och ljudförbindelsen fungerade. I början av bedömningen förstörde Kajsa terapeutvyn till helskärmsläge så att hon såg mitt modellutförande tydligt. Kajsa hade tagit på ett vriststöd och stödskor för att kunna göra övningarna så säkert som möjligt. Jag instruerade Kajsa att placera en stol med ryggstöd men utan armstöd mot väggen så att stolen inte kunde flyttas när hon satte sig. Kajsa satte sig med sidan mot kameran så att jag kunde bedöma tekniken i utförandet som helhet. Jag visade ett modellutförande och Kajsa gjorde ett testutförande.”

Fysioterapeut

Genomförande av distansrehabilitering för barn och familjer

Särdrag i distansrehabilitering för barn

Distansrehabilitering erbjuder många möjligheter för rehabilitering av barn som inte finns vid rehabilitering ansikte mot ansikte. Distansrehabiliteringen genomförs oftast i barnets genuina vardagsmiljö, såsom daghemmet, skolan eller hemmet. På det sättet får barnet delta i rehabiliteringen på ett bekant och tryggt ställe och yrkespersonen får viktig information om barnets vardagsliv och omgivning. Också övningarna och insikterna äger rum direkt i de miljöer där man önskar att de genom rehabiliteringen ska bli vanliga.

Vid distansrehabilitering för barn accentueras betydelsen av familjens engagemang. Barnet behöver i allmänhet tekniskt stöd för att upprätta och upprätthålla distansförbindelsen, eventuellt också under ett enskilt

videosamtal. Allmänt taget vilar det på en assisterande persons ansvar att inleda, upprätthålla och avsluta videosamtalet. Diskutera på förhand med barnets förälder eller en annan assisterande person vilken hens roll är i barnets distansrehabilitering.

Med tanke på en lyckad distansrehabilitering är relationen mellan barnet och yrkespersonen det viktigaste. Då rehabilitering inleds måste de vuxna gå in i barnets värld och det här kan underlättas av distansrehabiliteringen. Barnet deltar i allmänhet i distansrehabiliteringen på ett ställe som hen själv känner bättre än yrkespersonen. Erkänn barnets sakkunskap och ge hen frihet att välja material som används i rehabiliteringen i sin egen miljö. Uppmuntra barnet att presentera föremål, platser eller till exempel husdjur som är viktiga för hen. Ditt intresse stärker er samarbetsrelation.

Exempel

”4-åriga Sams talterapi har delvis genomförts som videosamtal. I vanliga fall har Sam haft med sig någon egen leksak vid datorn. Runt leksaken har vi byggt upp en övning där de ord som ska övas upprepas. Till exempel när Sam har visat upp en lastbil har vi övat p-ljudet ”pip-pip” alltid när lastbilen har backat. Sams mamma har deltagit i videosamtalen och hon har gjort en port av sin hand och där har Sam varit tvungen att säga trollformeln ”öppna” för att kunna backa in genom porten.

I leken har det hänt att ett däck har gått sönder och då har det hörts ett susande ljud. På det sättet har vi kunnat öva olika s-ljud. Talterapeuten har hittat på ord eller ljud för leken som passar in i målen för rehabiliteringen. Sams mammas roll att leda leken och vara med och upprepa de olika ljuden har varit viktig.”

Talterapeut

Tips för distansrehabilitering av barn

- ✓ Se till att barnet vid behov har stöd för sitt deltagande i distansrehabiliteringen (en assisterande person närvarande eller till hands vid behov).
- ✓ Skicka på förhand en bild och en presentation av dig själv och av rehabiliteringen till barnet. Vid digital rehabilitering kan presentationen vara till exempel en videohälsning.
- ✓ Överväg att utnyttja möten ansikte mot ansikte och när dessa i så fall ska placeras in i rehabiliteringsprocessen. Ett första möte ansikte mot ansikte kan stödja uppbyggnaden av en god samarbetsrelation. Å andra sidan kan ett videosamtal före det första mötet ansikte mot ansikte lindra barnets nervositet.
- ✓ Beakta att regelbunden kontakt med föräldern eller en annan assisterande person är synnerligen viktigt vid distansrehabilitering.

Videosamtal vid rehabilitering av barn

Videosamtalen kan till en början kännas främmande eller spännande för barnet. Satsa på mänsklig interaktion och på att bygga upp kontakten framför allt i början av videosamtalet. Använd tipsen i kapitlet Samarbetsrelation och interaktion vid distansrehabilitering (se [s. 14](#)).

Bekanta dig med den teknik som används i distansrehabiliteringen på ett lekfullt sätt tillsammans med barnet. Planera på ett

flexibelt sätt hur kameran ska riktas in och hur utrustningen ska placeras. Olika försök skapar variation och är underhållande för barnet. Utnyttja spelifiering och humor i videosamtalet med hjälp av traditionella leksaker och redskap eller material som finns i applikationen, plattformen eller på nätet. Stöd barnets motivation till exempel med hjälp av tipsen på nästa sida.

Skicka material hem till barnet som ni kan utnyttja under videosamtalen.

Exempel

”3-åriga Tommy älskade böcker, så ett videosamtal under talterapin avslutades vanligen med att vi bläddrade i en bilderbok eller läste en liten illustrerad saga. Att bläddra i böcker fungerade samtidigt både som en motiverande belöning och ett viktigt stöd för tal- och språkutvecklingen. Vi fick interaktionen att fungera i videosamtalet genom att utveckla ett primitivt, men fungerande utbyte, såsom att upprepa varandras gester och repliker.

Under terapisamtalet orkade Tommy till en början koncentrera sig i 15–20 minuter och i slutet av terapidagen kommunicerade talterapeuten mer direkt med mamman i familjen. Ganska snart orkade Tommy emellertid agera tillsammans med talterapeuten hela terapidagen på 45 minuter.”

Talterapeut

Exempel

”5-åriga Julius deltog i talterapi på distans för att få hjälp med språkliga utmaningar på grund av autismspektrumstörning. Julius deltog i videosamtalen tillsammans med sin pappa. Rehabiliteringen började bra. Den fjärde terapigången vägrade Julius emellertid samarbeta, utan att berätta varför. Trots terapeutens och pappans ansträngningar var Julius tyst eller ljudade för sig själv och terapin avbröts för den gången. Under ett telefonsamtal med pappan beslöt man utnyttja effektivare förutseende och visualiserad gestaltning.

Talterapeuten planerade en struktur som upprepades oförändrad från en terapigång till en annan. Det här gjordes så att varje videosamtal började med räkneuppgifter som Julius gillade och var speciellt duktig på. En mellanuppgift hade med bokstäver att göra, eftersom Julius var speciellt intresserad av både bokstäver och siffror. I slutet av videosamtalet såg man tillsammans en barnvideo på 2–5 minuter, som oftast hade något med arbetsmaskiner att göra. Talterapeuten tog bilder av den inledande uppgiften, mellanuppgiften och den avslutande videon. Hen skickade bilderna till pappan på terapidagens morgon och pappan visade för Julius vad man skulle göra i talterapin den dagen. Den rutinmässiga strukturen och bilderna som terapeuten skickade hjälpte Julius att förutse och förstå vad terapeuten gjorde. De trevliga inlednings-, mellan- och avslutningsrutinerna i videosamtalen fungerade samtidigt som belöningar som motiverade Julius.”

Talterapeut

Stöd för barnets motivation under videosamtal

Utnyttja barnets egen omgivning

- Låt barnet presentera sitt eget hem och de viktiga platserna i hemmet till exempel via kameran i telefonen.
- Välj ett ämne eller tema som inspirerar barnet.

Utnyttja pausunderhållning om barnet har svårt att bevara koncentrationen

- Utnyttja leksaker i din eller barnets omgivning eller spel på nätet.
- Visa barnet ett kort barnprogram efter en viss mängd övningar.

Belöna och sporra

- Beröm och uppmärksamma önskat beteende ljudligt och med stora åthävor.
- Synliggör barnets framsteg exempelvis genom att virtuellt samla föremål i en resväska som belöning för övningarna.
- Utnyttja spel som finns på nätet och som samtidigt stöder de färdigheter som ska övas.

Utnyttja bilder och ljud från den virtuella världen

- Rita eller hämta i bildbanker sådant som barnet gillar.
- Titta tillsammans med barnet på videor eller lyssna på musik.

Reglera stämningen enligt behov

- Byt din bakgrundsbild till något roligt.
- Ta, när en viss stämning råder, med en mjukisfigur till videosamtalet. Den kan ni sedan tillsammans kalla på eller sjasa bort efter behov.
- Be den assisterande personen före rehabiliteringen gömma leksaker för barnet, som ni sedan tillsammans söker under videosamtalet.
- Kom överens med barnet om en uppgift som hen får göra i någon viss situation (till exempel att barnet ska hoppa jämfota alltid när det dyker upp en viss bild på skärmen).

Digital rehabilitering för barn

Digital rehabilitering som är oberoende av tid och plats kan öka interaktionen mellan barnet, familjen och yrkespersonen och göra det mångsidigare. Applikationer och plattformar gör det lättare till exempel att dela information, att följa barnets framsteg och att ge respons. Digital rehabilitering för barn genomförs ofta parallellt med rehabilitering ansikte mot ansikte eller via videosamtal.

Med hjälp av en applikation eller plattform som delas av familjen och yrkespersonen kan du exempelvis skicka mellanuppgifter i skriftlig form eller som video eller anvisningar som stöd för övningar i hemmet. Familjen kan dokumentera övningar som gjorts i hemmet till exempel genom att i den digitala rehabiliteringen anteckna hur många gånger barnet har övat eller bifoga videor av barnet som övar. Fundera tillsammans med familjen på om digital rehabilitering skulle kunna utnyttjas också till exempel i samarbetet med daghemmet eller skolan. Många applikationer eller plattformar gör det möjligt att en yrkesperson som hör till barnets nätverk deltar i vissa avsnitt av barnets digitala rehabilitering utan att ändå se allt innehåll i barnets och familjens digitala rehabilitering.

Eftersom barnet ofta behöver stöd för att delta i digital rehabilitering går det ofta så att innehåll som ska produceras för applikationen eller plattformen (t.ex. mellanuppgifter) produceras av en vuxen i familjen. Uppmuntra ändå barnet att själv producera och följa innehåll i den digitala rehabiliteringen.

Distansrehabilitering för familjer

Distansrehabilitering för familjer genomförs ofta hemma hos familjen, det vill säga i samma miljö där man hoppas att nyttan av rehabiliteringen ska framgå. Distansrehabiliteringen kan vara ett sätt att hjälpa

Tips för videosamtal med barn

- ✓ Förbered dig omsorgsfullt. Se till att du har de redskap som ska användas nära till hands under videosamtalet.
- ✓ Försök leva dig in i barnets värld och fundera på en hurdan vy som skulle kännas intressant och trygg. Till exempel en mjukisfigur, en rolig bakgrundsbild eller en liten lek kan lätta upp stämningen om den känns allvarlig eller officiell.
- ✓ Fundera på om det är till nytta för barnet att se sin egen bild under videosamtalet eller om det är bättre att barnet gömmer bilden så att hen inte ser sig själv.
- ✓ Var beredd på variationer i barnets intresse eller energi.
- ✓ Planera verksamhet med tanke på situationer där samarbetet slutar fungera – kan sådan tid användas för att handleda föräldern?

föräldrarna och barnen att hålla målen för rehabiliteringen i minnet i vardagen.

Ett videosamtal innan en rehabiliteringsperiod ansikte mot ansikte inleds kan stödja hela familjen i att ställa in sig på rehabiliteringen. Det är möjligt för dig att träffa familjen och få en uppfattning om familjens situation och behov via ett videosamtal. Det här kan underlätta planeringen och genomförandet av den rehabiliteringsperiod som sköts ansikte mot ansikte. Det kan också vara lättare för familjen att förbereda sig inför och inleda rehabiliteringen när ni redan har träffat varandra och processen därmed har börjat.

Också videosamtal efter rehabilitering ansikte mot ansikte kan stärka teman i den rehabilitering som genomförts ansikte mot ansikte och hjälpa familjen att bevara insikter de fått under rehabiliteringen i familjens vardag. Att möta familjen i dess vardagsmiljö hjälper dig att bilda dig en uppfattning om dynamiken inom familjen.

Under videosamtal kan barnet reglera sitt eget deltagande mer mångsidigt till exempel genom att vara med i samtalet men avgränsa sig själv från bildförbindelsen. Beakta att även om barnet inte är vid skärmen måste barnets närvaro beaktas i tonfall och innehåll under samtalet.

Tips för distansrehabilitering av familjer

- ✓ Utnyttja videosamtal i förberedelserna inför rehabilitering ansikte mot ansikte för familjer och barn. Ett multiprofessionellt team kan berätta om vad som kommer att hända och svara på eventuella frågor och bemöta nervositet.
- ✓ Använd de möjligheter som digital rehabilitering erbjuder på ett kreativt sätt. Med hjälp av den applikation eller plattform som används vid distansrehabiliteringen är det möjligt bland annat att kommunicera, samla information, följa framsteg och/eller be om och ge feedback i alla skeden av rehabiliteringen.
- ✓ Bjud in klientens närstående till videosamtalen enligt behov eller samla in deras synpunkter via plattformen eller applikationen för digital rehabilitering.

Specialsituationer i distansrehabilitering

I det här kapitlet presenteras lösningar och instruktioner för vissa specialsituationer inom distansrehabilitering.

Klienten har svaga tekniska färdigheter

- Skicka på förhand information till klienten (t.ex. illustrerade anvisningar) om användningen av den utrustning och den applikation eller plattform som används i distansrehabiliteringen.
- Öva vid behov på förhand tillsammans med klienten att använda utrustningen och applikationen eller plattformen.
- Berätta för en oerfaren klient att det till en början kan kännas besvärligt att använda utrustningen och applikationen eller plattformen, men att man i allmänhet vänjer sig medan distansrehabiliteringen pågår.
- Gå vidare ett steg i taget tillsammans med klienten. Till exempel så att ni först sitter vid era bord under videosamtalet och först senare prövar på att flytta kameran. Lagg efter hand till egenskaper i applikationen eller plattformen (bl.a. chatt, omröstningar och ritverktyg).
- Stöd klientens tekniska färdigheter. Det stöder samtidigt klientens allmänna funktionsförmåga och ökar självförtroendet i fråga om att använda utrustning av olika slag också senare.
- Om de tekniska problemen stör rehabiliteringen länge, fundera tillsammans med klienten på en lösning för situationen. Utred var klienten kunde få stöd för videosamtalen eller för att delta i digital rehabilitering.

Problem med förbindelsen under videosamtal

- Ta på förhand reda på var du och klienten vid behov får tekniskt stöd.
- Kom i början av rehabiliteringen överens med klienten om hur ni ska göra om det uppstår problem med förbindelsen. Be till exempel klienten om kontaktinformation för en närstående som hjälper hen i tekniska ärenden.
- Ge på förhand anvisningar till klienten för hur man ansluter sig till videosamtalet på nytt om förbindelsen bryts helt. Instruera vid behov klienten per telefon.
- Håll dig lugn. Berätta för klienten att tekniska problem hör till saken och att de nog kan redas upp.
- Kontrollera hur din egen förbindelse fungerar och anslut vid behov och i mån av möjlighet till ett annat nät, till exempel ett som du delar från en smarttelefon.
- Stäng själv och be klienten stänga bildförbindelsen tillfälligt om problemen blir långvariga. Det här minskar belastningen på nätet och kan göra det möjligt att fortsätta mötet.
- Fortsätt mötet som vanligt samtal om det passar klienten och är lämpligt med tanke på mötets innehåll. Att avbryta mötet och flytta det kan vara ett sämre alternativ, eftersom klienten då blir ensam efter ett misslyckat videosamtal som slutat oväntat.
- Utred och förutse eventuella problem före följande videosamtal.

Klienten vill inte öppna kameran eller kameran fungerar inte

- Berätta för klienten om de överenskomna spelreglerna gällande användning av kamera.
- Berätta för klienten om hur viktig bildförbindelsen är för växelverkan.
- Berätta för klienten hur man, om man vill, kan dölja sin egen bild för sig själv, om klienten tycker det känns obehagligt att se sin egen bild.
- Ordna tekniskt stöd för klienten om kameran inte fungerar. Om möjligt, försök eller be klienten försöka använda en annan enhet.
- Fortsätt mötet utan bildförbindelse om det är möjligt att fortsätta rehabiliteringen trots att kameran inte fungerar.
- Kom överens med klienten hur ni gör i fortsättningen (t.ex. om klienten behöver tekniskt stöd mellan videosamtalen eller om ni flyttar fram följande möte om kameran inte fungerar).

Språkkunskaper och språkliga utmaningar vid distansrehabilitering

- Utnyttja som stöd för förståelsen av enskilda ord och teman de översättningstjänster, bilder och videor som finns på nätet.
- Överdriv under videosamtal dina ansiktsuttryck och gester som stöd för den verbala kommunikationen.
- Utnyttja visualiseringsverktygen i applikationen eller plattformen, såsom delat ritbord.
- Utnyttja bilder som stöder kommunikationen (se [Material som stöd för kommunikationen \(papunet.net, på finska\)](#)).
- Ge tolken anvisningar om distansarbetet för mötet om en tolk deltar i videosamtalet. Läs mer: [Tolkning i samband med rehabilitering \(kela.fi\)](#).
- Berätta för alla parter vem som deltar i videosamtalet.
- Kom i god tid överens med tolken och klienten om huruvida tolken deltar via videosamtal eller telefonsamtal eller om hen är i samma rum, ansikte mot ansikte med yrkespersonen eller klienten.
- Styr vid behov tolkens, dina egna och klientens repliker med tydliga formuleringar.

Olycksfall eller nödsituationer under pågående videosamtal

- Ägna uppmärksamhet åt att klientens rum fysiskt är tryggt i början av rehabiliteringen och vid behov i början av varje videosamtal.
 - Kartlägg klientens individuella situation (sjukdomar, hur hen mår, hens förmåga att observera sig själv).
 - Utred på förhand riskerna i klientens omgivning, vid behov genom ett hembesök.
 - Se till att det vid behov finns en assisterande person i rummet, en stadig stol, golvyta för eventuella rörelseövningar, hjälpmedel eller bord för att garantera balansen.
- Kom på förhand överens med klienten om hur ni går till väga vid eventuella nödsituationer.
 - Ta reda på hurdan hjälp som kan tillgås i närheten och hur man vid behov får kontakt till exempel med en närstående.
 - Be vid behov klienten ge dig de uppgifter som i en nödsituation bör ges till nödcentralen (adressen och ankomstanvisningar, primärsjukdomar osv.).
 - Berätta för klienten hur du gör om förbindelsen oväntat bryts och du inte får kontakt med klienten på nytt.
- Se till att klienten inte blir ensam om hen oväntat börjar må sämre. Om ingen annan är hemma hos klienten ska du fråga om hen kan be någon komma dit.
- Ring utan dröjsmål till nödcentralen om klientens tillstånd är sådant att hen behöver brådskande sjukvård.

Om distansrehabiliteringen inte börjar fungera

- Var medveten om din egen attityd till distansrehabilitering. Yrkespersonens positiva och förtroendefulla inställning förmedlas till klienten, liksom också en fördomsfull eller osäker attityd.
- Sätt för klientens skull ord på problem som dyker upp och fundera på dem tillsammans med klienten. Granska tillsammans med klienten ett problem åt gången. Fråga vad klienten önskar. Fundera på om problemet kan lösas och i så fall hur.
- Pröva på alternativa tillvägagångssätt på ett kreativt och fördomsfritt sätt. Skräddarsy med låg tröskel innehållet, tidpunkten och diskussionsämnena för ett enskilt videosamtal på det sätt som situationen kräver. Distansrehabiliteringen behöver inte vara exakt likadan som rehabilitering ansikte mot ansikte!
- Bedöm om det går att hålla en paus i distansrehabiliteringen och pröva på nytt tillsammans med klienten i ett senare skede. Pröva i möjligaste mån på att alternera rehabilitering ansikte mot ansikte och distansrehabilitering.
- Fatta ett kontrollerat beslut om att avsluta distansrehabiliteringen om klienten och du är överens om att distansrehabiliteringen inte i klientens situation är ett lämpligt sätt att genomföra rehabiliteringen. Försäkra dig om att klienten vet vad beslutet leder till. Berätta för klienten om rehabiliteringen fortsätter ansikte mot ansikte eller om den avslutas helt och hållet.

Klientens energi varierar kraftigt under videosamtalet

- Planera videosamtalet så att ni inte gör en och samma sak för länge åt gången.
- Följ klientens energinivå till exempel genom att regelbundet fråga hur hen bedömer sin energi på skalan 1–5.
- Håll pauser i synnerhet under videosamtal med klienter som lätt blir trötta. Berätta på förhand när ni kommer att hålla paus. Vid behov kan en paus sättas in också spontant.
- Planera framför allt mot slutet av videosamtalet verksamhet som upprätthåller energin. Det här kan, beroende på klienten, till exempel ha formen av pausgymnastik eller övningar som innehåller rörelser, en video eller ljudinspelning, att lyfta fram ett överraskande tema, en rollövning.
- Gör det material som används i rehabiliteringen så intressant som möjligt exempelvis med hjälp av färger, bilder eller videor. Utnyttja material som klienten själv har producerat.
- Utnyttja engagerande funktioner i applikationerna eller plattformarna, såsom ett gemensamt anteckningsbord eller en tankekarta som delas på skärmen. I synnerhet vid distansrehabilitering i grupp lönar det sig att utnyttja omröstningar, frågesporter, ordmoln och andra liknande funktioner.
- Var rolig och försök överraska. I synnerhet med barnklienter fungerar det att vara rolig, leka och överraska.
- Sätt tillsammans med klienten upp minimål och minibelöningar, till exempel inom ramen för ett enskilt videosamtal. Belöningar och tävlingar motiverar personer i alla åldrar.
- Utnyttja spelifiering.

Inlägg och känslouttryckningar

- Berätta i början av distansrehabiliteringen för klienten att du bär ansvaret för att rehabiliteringen framskrider och att du därför vid behov sätter gränser för klienten eller klienterna.
- Kom tillsammans med klienten eller klienterna överens om hur du vid behov avbryter ett långt inlägg eller styr talaren tillbaka till det väsentliga ämnet.
- Dela vid videosamtal i grupp ut inläggstider av en viss längd. Berätta för klienterna om förfarandet i början av videosamtalet. Vid videosamtal med flera personer och grupp-samtal i digital rehabilitering ska du se till att inläggen fördelas jämnt.
- Påminn vid behov om spelreglerna och de grundläggande principerna för att uttrycka känslor, som gäller som vanligt också då man samverkar på distans: alla känslor är tillåtna, men inte hurdant beteende som helst.
- Konstatera tydligt och högt, om någon bryter mot spelreglerna. Formulera det som pågår och följderna tålmodigt och låt också klienten berätta om sina egna upplevelser. Vid distansrehabilitering är det viktigt att situationerna inte avslutas i tråkig stämning så att klienten blir ensam med sin upplevelse.
- Fatta beslut om huruvida videosamtalet ska fortsätta eller om det behövs en paus.

Samarbetet kommer inte i gång

- Godkänn att det kräver tid och tålamod att bygga upp en samarbetsrelation. Gå vidare med små steg. Man behöver inte genast få tag i kärntemana i rehabiliteringen.
- Använd tid för att bli bekant med varandra och vana vid distansrehabiliteringen. Se till att det i synnerhet i början finns plats för osäkerhet och frågor och för behandling av dessa utan brådska.
- Fråga klienten om hens önskemål och ge hen en möjlighet att påverka hur ni går till väga i distansrehabiliteringen.
- Utnyttja olika sätt att delta i distansrehabiliteringen.
- Reservera för varje videosamtal tid för meningsfull sysselsättning eller ett meningsfullt ämne som intresserar klienten. Det är bra att sätta in en trevlig stund i synnerhet i början och/eller slutet av videosamtalet.
- Prova på gamla och nya idéer för att bryta isen och bygga upp förtroende.
- Ta stöd av en kollega eller arbetshandledare.

Klientens omgivning stör videosamtalet

- Be klienten försäkra sig om att utomstående personer inte kommer in i rummet där hen deltar i videosamtalet.
- Rekommendera vid behov (framför allt vid videosamtal i grupp) att klienten använder hörlurar. Hörlurarna stöder integriteten och koncentrationen.
- Hjälp vid behov klienten av avgränsa stimuli som stör rehabiliteringen: be till exempel klienten stänga överflödiga apparater, dra för gardinerna eller lämna husdjur utanför rummet.
- För saken på tal om klienten verkar koncentrera sig på något annat, såsom på telefonen eller på att surfa på nätet.
- Be om möjligt klienten flytta till ett annat rum om det under videosamtalet dyker upp överraskande störande faktorer (t.ex. borraringsljud). Håll vid behov en liten paus så att klienten i lugn och ro kan ordna upp situationen.



Utnyttja tipsen i handboken i enlighet med ditt behov och dina klienter för stunden. Var inte rädd att prova nya saker och berätta om dina erfarenheter för andra yrkespersoner.

Observera att alla tips inte fungerar som sådana i alla situationer, men du kan tillämpa förfarandena så som det passar i ditt eget arbete.

Vi hoppas att handboken gav dig nya verktyg och insikter. Kanske den också gav dig mera säkerhet i att genomföra distansrehabilitering. Återkom vid behov till handboken!

Läs mer

Sammandrag av de länkar som ingår i handboken:

[Distansrehabilitering \(kela.fi\)](#). Rehabiliteringstjänster. Anvisningar för serviceproducenter

[Distansrehabilitering \(helda.helsinki.fi, på finska\)](#). Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka & Stenberg, Jan-Henry (2016).

[Erfarenheter av distansrehabilitering. Resultat av FPA:s distansrehabiliteringsprojekt \(helda.helsinki.fi, på finska\)](#). Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka (2019).

[FPA:s webbskola \(extraverkkokoulu.kela.fi, på finska\)](#).

[Lagar och standarder \(tillgänglighetskrav.fi\)](#).

[Material som stöd för kommunikationen \(papunet.net, på finska\)](#).

[Teknik som används i distansrehabilitering som ordnas av FPA \(pdf, på finska\)](#).

[Tolkning i samband med rehabilitering \(kela.fi\)](#). Rehabiliteringstjänster. Anvisningar för serviceproducenter.