

Kuntoutumisen tuen toimintamalli sisäilmasta oireileville työikäisille



Neuvonta

Työkykyä yhdessä -hankkeen neuvonta tarjoaa tietoa ja tukea sisäilmasta oireilevalle.

- Yhteyttä ottavat ohjataan eteenpäin hankkeen toimintaan tai muun tarpeellisen tiedon tai tuen piiriin.

Osallistujat kokivat, että ryhmätoiminta ylitti odotukset. Ryhmässä käsitellyt aiheet koettiin tärkeiksi ja erittäin hyödyllisiksi.

Etävertaisryhmä

Vertaisryhmässä sisäilmasta oireileva pääsee jakamaan kokemuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

-
- Teemoitettua ja tavoitteellista
 - Ammatilaisen ohjaamaa
 - Tapaamiskertoja 5+1

Yksilöllinen ohjaus

Kahdenkeskisessä keskustelussa asiakas voi pohtia yhdessä ammatilaisen kanssa omaa tilannettaan, mahdollisuuksiaan ja vahvuuksiaan.

-
- Kykyviisari®-kysely
 - 3+1 tapaamiskertaa
 - Henkilökohtaisen tavoitteen asettaminen

Yksilölliset tapaamiset koettiin palautteen perusteella hyödyllisiksi ja tärkeiksi oman tilanteen jäsentämisen kannalta.

Etäkuntoutumisryhmä

Ammattilaisen tarvelähtöisesti räätälöimä ja tukema ryhmämuotoinen kuntoutumisen prosessi.

-
- Ryhmä- ja henkilökohtaisen tavoitteen asettaminen
 - 7+1 ryhmätapaamista
 - 3+1 yksilötapaamista Kykyviisari® -kyselyn pohjalta
 - Etävalmennuslunastuksen hyödyntäminen
 - Seuranta

Kuntoutuminen?

"Kun ei tarvitse vakuutella oireilun todenperäisyyttä, vapauttaa se resurssia pohtia muitakin jaksamiseen/voimavaroihin ym. henkilökohtaiseen tilanteeseen liittyviä asioita."

Hankkeen tarjoaman ja kehittämän kuntoutuksen lähtökohdiana on **dialoginen asiantuntijuus**. Asiakas on oman elämänsä ja arkensa asiantuntija, ja ammattilainen oman alansa asiantuntija. Kuntoutusprosessi tähtää näiden kahden asiantuntijan välisessä vuorovaikutuksessa muodostuvaan tavoitteelliseen muutossuunnitelmaan ja sen toteuttamiseen.

Keskeisenä tavoitteena jokaisessa kohtaamisessa on **kokemus kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisesta**. Asiantuntijan tiedon ja tuen tarkoitus on auttaa asiakasta löytämään ja rakentamaan vaihtoehtoisia toimintatapoja arkeensa ja vahvistaa näin omaa toimijuuttaan.

Kuntoutuminen on asiakkaan **arjessa tapahtuva myönteinen muutos** alkutilanteeseen nähden ja on aina **yksilöllinen prosessi**.

"Toiveikkuus on lisääntynyt!"

"Ryhmässä jokainen on tullut kuulluksi/nähdyksi ja pidän sitä arvokkaana ryhmätoiminnan antina."



Kuntoutumisen tuen keinoja

Asiakkaan kokonaisvaltaisen ja yksilöllisen tilanteen huomioiminen

Tarvelähtöisyys

Vertaistuellisuus

Tarkoituksenmukaisten mittareiden käyttö

Tavoitteellisuus

Oikea-aikaisuus

Tapa kohdata, jossa jokaisen tarina tulee kuulluksi