

KUNTOUTUMISEN TUEN TOIMINTAMALLI SISÄILMASTA OIREILEVIEN TYÖ- JA TOIMINTAKYVYN TUKENA

Työkykyä yhdessä -hankkeessa (2020–2022) kehitettiin keinoja kuntoutumisen tukemiseen sisäilmasta oireileville työkäisille. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn rahoittamaa valtakunnallista, verkkovalitteistä hanketta toteuttivat Kiiipulasäätiö ja Hengityслиitto ry. Hankkeen lähtökohdiana oli sisäilmasta oireilevien kokemustieto työ- ja toimintakyvyn muutoksista, työkyvyn edellytyksistä ja niiden vahvistamisen keinosta. Tavoitteena oli kehittää keinoja, joiden avulla sisäilmasta oireileva työkäinen kokee selviävänsä arjestaan ja työstään paremmin, sekä mallintaa sisäilmasta oireilevien työkyvyn tuen etenemispolkua.

Tarvelähtöisyys yhteiskehittämisen lähtökohtana

Sisäilmasta oireilevien työ- ja toimintakyvyn tukemisesta löytyi niukasti aikaisempaa tietoa, ja siksi kehittämisen lähtökohdaksi otettiin tarvelähtöisyys ja kokemustiedon hyödyntäminen. Tuen tarpeita kartoitettiin hyödyntämällä muun muassa Hengityслиiton aiemmin keräämää kokemustietoa, aikaisempaa tutkimustietoa ja ammattilaisten työpajatyöskentelyä. Tarvekartoituksen pohjalta kehitettiin toimintamalli, jolla pyrittiin

vastaamaan sisäilmasta oireilevien tuen tarpeeseen.

Toimintamallin käytäntöjä ja varsinaisia toimintoja kehitettiin yhteisesti koko hankkeen ajan. Sisäilmasta oireilevat henkilöt sekä heitä työssään kohtaavat ammattilaiset tuottivat uudenlaista ymmärrystä kuntoutumisen tuen edellytyksistä ja sisällöistä. Kokemustietoa kerättiin sekä ammattilaisilta työpajoissa että hankkeeseen osallistuvilta oireilevilta. Tietoa ja kokemuksia yhdistämällä luotiin kuntoutumisen tuen toimintamallin lisäksi myös työkalut kohtaamiseen sekä oireileville itselleen että ammattilaisille. Lisäksi hankkeessa tuotettiin artikkeleita ja blogitekstejä sisäilmasta oireilun vaikutuksista oireilevan työ- ja toimintakykyyn (Työkykyä yhdessä – kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireilevalle 2023).

Kuntoutumisen tukea etänä

Hankkeessa kaikki ryhmätoiminta sekä yksilöllisen ohjauksen prosessit toteutettiin verkkovalitteisesti. Toiminnassa hyödynnettiin sekä reaaliaikaisen etäkuntoutumisen tuen että ajasta riippumattoman verkkokuntoutumisen tuen keinoja.

Reaaliaikaista etäkuntoutumisen tukea toteutettiin sekä ryhmien kokoontumisissa että yksilöllisissä ohjauksissa. Verkkoalustaksi valikoitui Teams-sovellus. Ajasta riippumaton verkkokuntoutumisen tuki toteutui Movendos mCoach -etävalmennusalustalla, jota hyödynnettiin tapaamisten välillä ja välitapaamisten aikana keskustelujen käymiseen.

Työkykyä yhdessä -hankkeen havaintona on, että verkkovälitteisyys voi olla merkittävä tekijä sisäilmasta oireilevia tuettaessa. Etäosallistuminen mahdollisti osallistumisen valtakunnallisesti, osallistujille sopivasta tilasta käsin. Verkkovälitteisyys ja etäosallistuminen mahdollistavat myös osallistujien toimintakyvyn vaihtelun huomioon ottamisen.

”Tykkään itse etäkokoontumisista, ei tarvitse miettiä tuoksuja ja matkoja.”

”Ryhmä on ollut hyvin saavutettavissa ja matalalla kynnyksellä ollaan

mielestäni juteltu ja viestiteltty. Hyvin on voinut olla mukana kaikilla tavoilla ja toki oman jaksamisen ja voinnin mukaan.”

Toisaalta verkkovälitteisyys voi joillekin osallistujille olla voimavaroja kuluttava ja muodostua esteeksi osallistumiselle. Näin voi olla, jos etäosallistuminen ja sen tekniset seikat ovat haastavia tai aiheuttavat lisäoireilua. Työkykyä yhdessä -hankkeen havaintona oli myös, että verkkovälitteisyys haastaa ammattilaisia siinä, kuinka luoda psykologista turvallisuutta sekä luottamuksellista ja osallistavaa vuorovaikutusta verkko-ryhmässä.

Kuntoutumisen tuen toimintamalli

Työkykyä yhdessä -hankkeen kuntoutumisen tuen toimintamallissa kehitettiin ja tarjottiin neljää erilaista toiminnallisuutta sisäilmasta oireileville työikäisille.

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
– Ammattilaisen ohjaamaa
– Tapaamiskertoja 5+1

Yksilöllinen ohjaus

Kahdenkeskisessä keskustelussa asiakas voi pohtia yhdessä ammattilaisen 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
– Etävalmennusalan hyödyntäminen
– Seuranta

Kuva 1. Työkykyä yhdessä -hankkeessa kehitetty kuntoutumisen tuen toimintamalli.

Sisällöt etäryhmiin rakennettiin tarvelähtöisesti ryhmien toiveiden mukaan. Esimerkkejä toteutuneista teemoista ovat sisäilmasta oireilun vaikutus työ- ja toimintakykyyn, oireilun vaikutukset arkeen sekä voimavara- ja tulevaisuustyöskentely. Lisäksi ryhmissä rakentuivat muun muassa työkalu kohtaamistilanteisiin oireilevalle ja SWOT-nelikenttä oireilun puheeksi ottamisesta ja avoimemman keskustelun toteutumisesta työpaikoilla.

Käytetyt kuntoutumisen tuen menetelmät

Hankkeen tarjoaman ja kehittämän kuntoutumisen tuen lähtökohtana oli dialoginen asiantuntijuus, jossa asiakas on oman elämänsä ja arkensa asiantuntija ja ammattilainen oman alansa asiantuntija. Kuntoutumisen tuen prosessi tähtäsi näiden kahden asiantuntijan välisessä vuorovaikutuksessa muodostuvaan tavoitteelliseen muutossuunnitelmaan ja sen toteuttamiseen. Työkykyä yhdessä -hankkeen määritelmä kuntoutumiselle oli asiakkaan arjessa tapahtuva myönteinen muutos alkutilanteeseen nähden. Näin prosessi oli aina yksilöllinen. Hankkeen toiminnossa käytettiin useita kuntoutumista tukevia menetelmiä.

Tarvelähtöisyys ja oikea-aikaisuus

Sisäilmasta oireilevan osallistuminen hankkeen toimintoihin perustui vapaaehtoisuuteen, oireilevan oma kokemus sisäilmasta oireilusta riitti osallistumiseen. Osallistujat ohjautuivat hankkeen toimintoihin omatoimisesti, ilman lähettävää tahoja tai työntekijää, ottamalla itse yhteyttä hankkeeseen sen verkkosivujen tai päivystyspuhelimien kautta. Osallistuminen oli maksutonta, eikä osallistuminen vaikuttanut oireilevan mahdollisiin taloudellisiin tukiin tai etuuksiin.

Edellä mainitut seikat ja lisäksi hankkeen työntekijän suorittama haastattelu ennen hankkeen toimintaan osallistumista tukivat tarvelähtöisyyden ja osallistumisen oikea-aikaisuuden toteutumista. Lisäksi ryhmätoiminnossa kartoitettiin aina aluksi osallistujien toiveita ja tarpeita ryhmätoiminnalle.

Tarkoituksenmukaisten mittareiden käyttö

Työkykyä yhdessä -hankkeen yksi kuntoutumista tukevista menetelmistä oli tavoitteen asettaminen sekä sen toteutumisen seuranta. Tavoitteita asetettiin sekä yksilö- että ryhmäprosesseissa GAS (Goal Attainment Scale) -menetelmän avulla.

Hankkeen yksilöllisen ohjauksen prosessissa hyödynnettiin Työterveyslaitoksen tuottamaa Kykyviisari®-itsearviointimenetelmää, joka on maksuton työ- ja toimintakyvyn itsearviointityökalu kaikille työkäisille. Sen avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan ja sen keskeisiä vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Menetelmä mahdollistaa myös työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkastelun, jos arviointi toistetaan. (Työterveyslaitos 2023.) Yksilöllisen ohjauksen prosessissa oireileva täytti kyselyn prosessin alussa ja lopussa, ja kyselyä hyödynnettiin myös kolmen kuukauden seurattapaamisessa.

Hankkeen havaintona oli, että Kykyviisari®-itsearviointimenetelmän ja oman henkilökohtaisen tavoitteen asettaminen sekä tavoitteen toteutumisen seuranta vahvistivat osallistujan toimijuutta ja sisäistä motivaatiota muutoksen tekemiseen. Kuntoutujalle itselleen merkityksellinen ja tavoittelun arvoinen tavoite ja sen saavuttamisen seuraaminen vahvistavat kuntoutujan toimijuutta (Autti-Rämö 2021, Heinijoki ym. 2022).

Vertaistuellisuus

Vertaistuen eri muodot nousivat Työkykyä yhdessä -hankkeen etäkuntoutumisryhmiin osallistuneille teetetyssä kyselyssä yhdeksi merkittävimmistä tekijöistä osallistujien työkyvyn tukemisessa. Osallistujat kokivat merkitykselliseksi sen, että on muitakin samassa tilanteessa olevia. Osa toimintaan osallistuneista kuitenkin koki haastavana tilanteen, jossa toisilla oireilun vaikutukset olivat hyvin erilaisia kuin itsellä. Tällöin omasta tilanteesta puhuminen esimerkiksi perhetilanteen, talouden tai oireiden osalta saattoi vaikeutua.

“Olen pitkään halunnut saada tilaisuuden johonkin tällaiseen keskustelurinkiin, tämä tuli tarpeeseen. Ensimmäistä kertaa konkreettisesti näin ja kuulin, että meitä on muitakin.”

“Olen sitoutunut tekemään muutoksia, jotka vaikuttavat arkeani onnellistuttavasti. Tunnen myös, etten ole yksin oireideni kanssa. Kun niistä saa puhua ymmärtävässä ilmapiirissä, ne pienenevät.”

Kohtaaminen, jossa jokaisen tarina tulee kuulluksi

Työkykyä yhdessä -hankkeen toiminnoissa tavoitteena jokaisessa kohtauksessa oli kokemus kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisesta. Asiantuntijan tiedon ja tuen tarkoitus oli auttaa osallistujaa löytämään ja rakentamaan vaihtoehtoisia toimintatapoja arkeensa ja vahvistaa näin omaa toimijuuttaan. Kokemus kuulluksi tulemisesta mahdollisti osallistujan asettumisen aktiiviseen rooliin tapaamisessa ammattilaisen kanssa, ja tällöin osallistuja todennäköisemmin nosti esiin asioita ja kysymyksiä, vaikka niihin liittyisi epämiellyttäviä tunteita. Näiden asioiden ja seikkojen esiintulolla voi kohtauksessa olla ratkaiseva merkitys oireilevan tilanteen etenemisen kannalta. (Henttonen & Rannisto 2021.)

Hankkeessa tuotettiin kaksi kohtauksen työkalua, joiden tavoitteena oli sisäilmasta oireilevan ja ammattilaisen välisessä kohtauksessa kokemus kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisesta. ”Kuinka kohdata sisäilmasta oireileva” -työkalu mallintaa ammattilaisen näkökulmasta askelet, joilla kunnioittavaa kohtauksista voi rakentaa. ”Oman etenemispolun rakentaminen – keinoja kohtauksilanteisiin” -työkalu kehitettiin sisäilmasta oireilevalle, jotta hän voisi omalta osaltaan mahdollistaa etenemispolkunsa rakentamista. Molemmat työkalut ovat rakentuneet tarvelähtöisesti yhteiskehittämällä. (Työkykyä yhdessä – kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireilevalle 2023).

Hankkeen havaintona on, että jos kohtauksellinen tapahtuu kunnioittavasti ja ihminen

kokee tulleensa kuulluksi, häneltä itseltään saattaa löytyä ratkaisuja oman tilanteensa kohentamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Kuten eräs hankkeen toimintaan osallistunut totesi:

”Kun ei tarvitse vakuutella oireilun todenperäisyyttä, vapauttaa se resursseja pohtia niitä muitakin jaksamiseen ja voimavaroihin ym. henkilökohtaiseen tilanteeseen liittyviä asioita.”

Niina Henttonen, ft YAMK, projektipäällikkö, Kiipulasäätiö

Matleena Aitasalo, sh/th AMK, TM, asiantuntija, Hengitysliitto

Työkykyä yhdessä -hanke päättyi elokuussa 2023. Hankkeessa tuotetut materiaalit ja niitä taustoittavat artikkelit löytyvät hankkeen verkkosivuilta ja Innokylästä.

Lähteet

- Autti-Rämö I (2021) Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 137, 13, 1369–74. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16318>
- Heinijoki H, Saukkonen S, Seppänen-Järvelä R, Karhula M, Ukkola I (2022) Motivaatio tai sen puute vaikuttaa kuntoutuksen onnistumiseen. Kela tutkimusblogi 14.6.2022. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6707> Viitattu 12.4.2023
- Henttonen N, Rannisto I (2021) Kohtauksen työkalu ammattilaisille. <https://hankkeet.kiipula.fi/tyokyky-yhdessa/materiaalipankki/> Viitattu 4.1.2023
- Työkykyä yhdessä – kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireilevalle (2023) <https://hankkeet.kiipula.fi/tyokyky-yhdessa/> Viitattu 12.4.2023
- Työterveyslaitos (2023) Kykyviisari-verkkosivusto. <https://sivusto.kykyviisari.fi/> Viitattu 4.1.2023