

Kela  tietopalvelut

Omakuntoutus Kelan järjestämässä kuntoutuspalveluissa

Nuotti-valmennuksen kumppanuustapaaminen
Syyskuu 2024

Anna-Marie Paavonen, tutkija (VTM, sosiaalipsykologi)
Maarit Karhula, erikoistutkija (TtT, toimintaterapeutti)
Kelan tutkimus

Sisältö

- Omakuntoutuksen käsite
- Käynnissä oleva tutkimus

- Havaintoja haastatteluaineistosta
 - Käsite
 - Toteutustapoja
 - Ammattilaisen antama tuki
 - Toteutumisen edellytyksiä
 - Rooli kuntoutuksessa

Omakuntoutuksen käsite

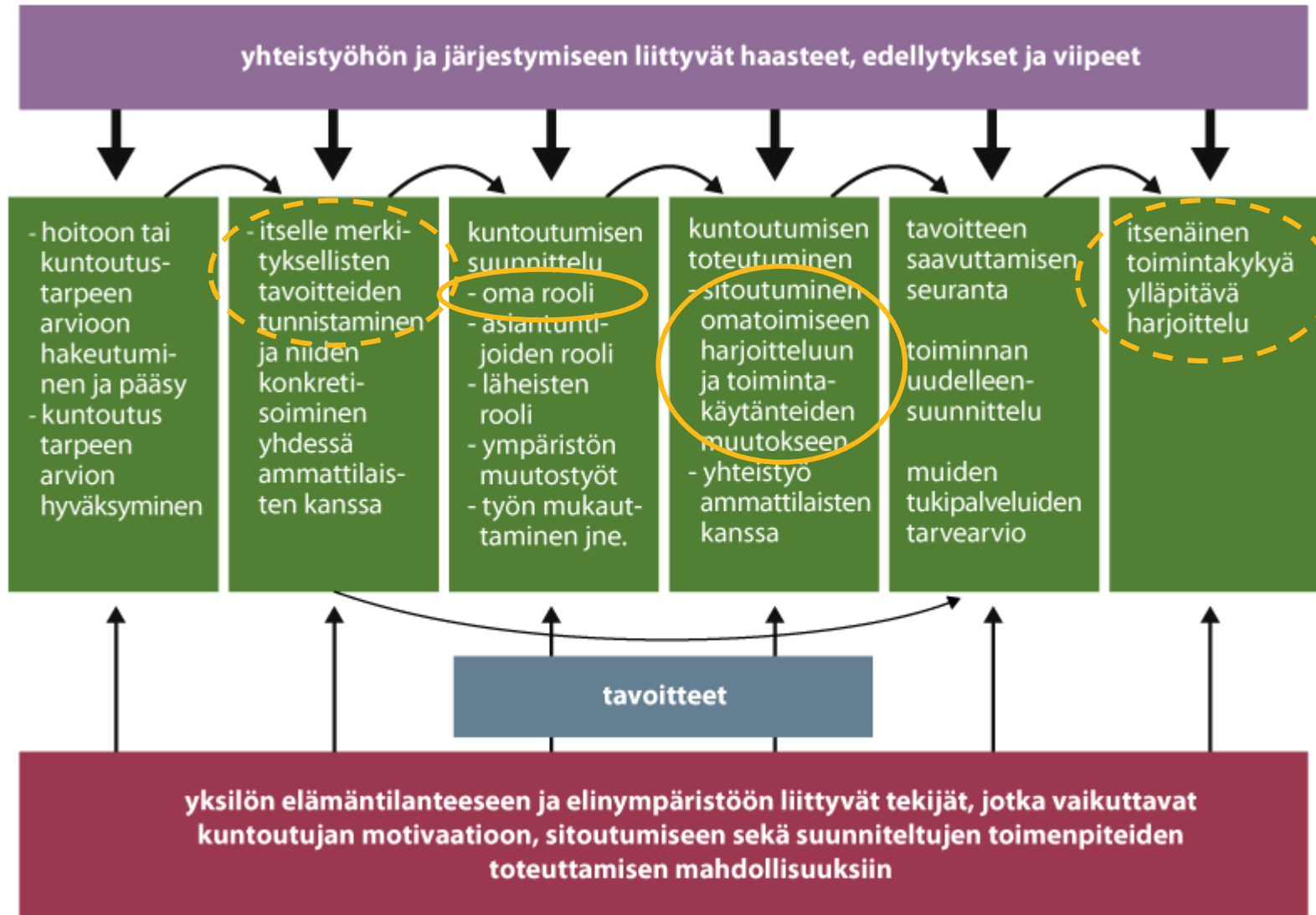
Omakuntoutuksen käsite

- Omakuntoutus on kuntoutujan itsensä toteuttamaa, mutta sosiaali- ja/tai terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa yhdessä suunnittelemaa kuntoutumistarpeeseen parhaiten sopivaa näyttöön perustuvaa kuntoutusta (mukaillen Routasalo ja Pitkälä 2009).
- omatoimisesti toteutettu ammattilaisen ohjaama kuntoutus (sivu 10)

- Lisätietoja: Salminen, A-L. [Omakuntoutuksesta yksilön hyvinvoinnin hallintaan](#). Helsinki: Kela, Työpapereita 168, 2022.

Omakuntoutuksen käsite

- Käynnissä olevassa tutkimuksessa omakuntoutuksella tarkoitetaan asiakkaan omatoimisesti toteuttamaa harjoittelua tai toimintaa, joka on
 - asiakkaan ja ammattilaisen yhdessä suunnittelemaa
 - ammattilaisen seuraamaa
 - yksilölliseen kuntoutumistarpeeseen soveltuvaa
 - näyttöön perustuvaa.
- Omatoiminen harjoittelu tai toiminta, joka on osa kuntoutuspalvelua tai -toimenpidettä
- Yksi keino kuntoutumisen (tai asiakkaan omien tavoitteiden) edistämisessä



Kuntoutumisen prosessi
(Autti-Rämö ym. 2022)

Omakuntoutuksen käsite

- Omakuntoutuksen käsite on uusi tapa hahmottaa asiakkaan aktiivisuutta ja osallistumista edistävä toiminta kuntoutuksessa.
- Käsitteellä on vahva kytkös kuntoutuksen muuttuvaan paradigmaan.
 - Kuntoutuksen keskiössä on yhä enemmän henkilön yksilölliset tarpeet hänen omissa arkiympäristöissään yksittäisten kuntoutustoimenpiteiden tarkastelun sijaan.
- Omakuntoutus voi edistää henkilön osallistumista kuntoutukseen ja kuntoutuksen tuloksellisuutta, kuten hyötyjen siirtymistä arkeen (esim. Buckingham ym. 2016; Parsons ym. 2017).
- Lisäksi se voi edistää henkilön itseohjautuvuutta ja omaehtoista osallistumista hänen omissa arkiympäristöissään.
- Omakuntoutuksen toteutuminen ja hyötyjen saavuttaminen edellyttävät henkilön yksilöllisen arjen ja arjen toimintaympäristöjen ymmärtämistä (esim. Ellis ym. 2017).

Käynnissä oleva tutkimus

Tutkimuksen tausta

- Kelan järjestämiin kuntoutuspalveluihin sisältyy useita toimintatapoja, jotka ovat omakuntoutusta, esimerkiksi
 - Yksilöterapioiden avulla asiakasta voidaan ohjata omatoimiseen harjoitteluun omassa arjessaan.
 - Kurssimuotoisissa palveluissa asiakasta voidaan ohjata tekemään välitehtäviä kurssijaksojen väleissä.



Omakuntoutus Kelan kuntoutuksen palvelukuvauksissa

Käsite mukana vuonna 2024 käyttöön otetuissa palvelukuvauksissa

- Aivoverenkiertohäiriötä sairastavan kuntoutuskurssi aikuiselle
- MS-tautia sairastavan kuntoutuskurssi ja sopeutumisvalmennus aikuiselle
- Aikuisen sydänkuntoutuskurssi
- Tules-etäkuntoutuskurssi ja Tules-kuntoutuskurssi aikuiselle
- Ammatillinen kuntoutus, KIILA-kurssi
- Nuotti-valmennus
- LAKU-perhekuntoutus
- Nuoren elo -kurssi
- Harkinnanvarainen moniammatillinen yksilökuntoutus aikuiselle
 - Aistivammat
 - Neurologiset sairaudet
- Harkinnanvarainen moniammatillinen yksilökuntoutus lapselle ja nuorelle
 - Aistivamma
 - Neurologiset sairaudet ja yleissairaudet

Omakuntoutus Kelan kuntoutuksen palvelukuvauksissa

Palvelukuvaukset muodostuvat kahdesta osasta: 1) Kuntoutuspalvelukohtainen osa ja 2) Yleinen osa

Yleinen osa

- Kuntoutuksessa käytettävä sanasto / Omakuntoutus
 - on nuoren omassa arjessaan toteuttamaa kuntoutusta, jonka kuntoutuksen valmentaja suunnittelee yhdessä nuoren kanssa ja jonka toteuttamiseen valmentaja ohjaa nuorta.
- Hyvä kuntoutuskäytäntö
 - Nuoren kuntoutusprosessiin nivotaan hänen tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti omakuntoutusta, joka on asiakkaan toteuttamaa, mutta kuntoutuksen ammattihenkilön (valmentajan) suunnittelemaa kuntoutustarpeeseen parhaiten sopivaa kuntoutusta (Salminen 2022).
- Etäkuntoutuksen toteutus / Kuvapuhelut
 - Omakuntoutuksen ohjauksessa voit tapaamisten väliajoilla hyödyntää myös verkkokuntoutusta. Verkkokuntoutuksessa nuori työskentelee pääosin omatoimisesti. Anna palautetta nuoren edistymisestä omissa tavoitteissaan ajasta riippumattomasti valitsemanasi ajankohtana.
- Dokumentaatio / Asiakaskohtaisen kirjauksen sisältö
 - omakuntoutusta edistävät keinot (ml. sovittu toiminta ja harjoitukset)

Omakuntoutus Kelan kuntoutuksen palvelukuvauksissa

Palvelukohtainen osa

- Hyvä kuntoutuskäytäntö
 - Toteuta Nuotti-valmennus siten, että
 - nuori osallistuu valmennuksen suunnitteluun (mukaan lukien omakuntoutus), ja itseään koskevaan päätöksentekoon sekä saa sitä varten yleistä sekä kohdennettua tietoa
- Omakuntoutus tulee osaksi nuoren arkea
- Valmennuksellinen työote tukee toimijuutta ja osallisuutta

- Valmennuksen toteutustavat
 - Nuoren omakuntoutuksen ohjaus
 - Yhteydenpito
 - Pidä nuoreen yhteyttä tapaamisten väliajoilla ja anna hänelle palautetta omakuntoutusta tukevista toiminnallisista harjoituksista.
- Valmennuksen päättäminen, opiskelu- ja työelämäsuunnitelma sekä kuntoutuspalaute
- Valmentajan tehtävät

Omakuntoutus Kelan järjestämissä kuntoutuspalveluissa -tutkimus

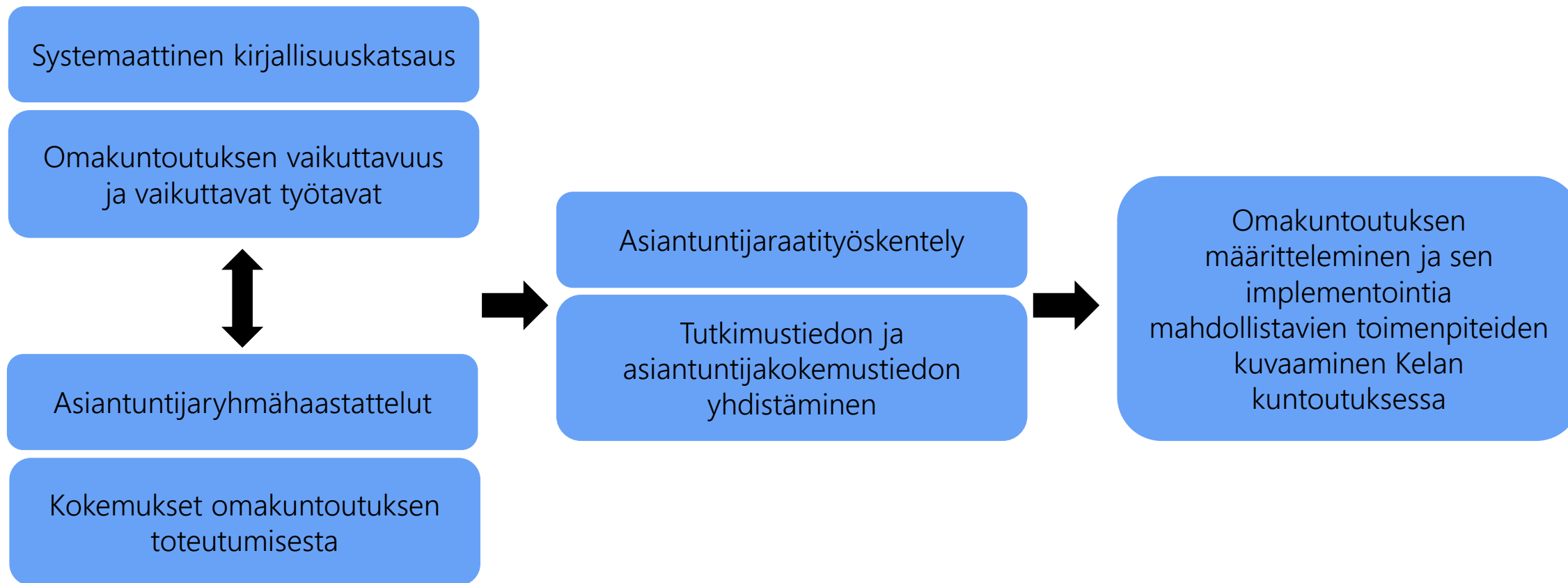
- Tutkimuksen tavoite on tuottaa tietoa omakuntoutuksen vaikutuksista sekä sen toimivuuden ja toimeenpanon eli implementoinnin edellytyksistä Kelan järjestämissä kuntoutuspalveluissa.
- Tutkimus toteutetaan vuosina 2023–2024.
- Tutkimushanke on osa Kelan Muutos III -hankkeen tutkimuskokonaisuutta.

Omakuntoutus Kelan järjestämissä kuntoutuspalveluissa -tutkimus

Tutkimuksessa vastataan seuraaviin kysymyksiin:

- 1 millaisia vaikutuksia omakuntoutusinterventioilla on havaittu, millaisia elementtejä vaikuttaviin omakuntoutusinterventioihin sisältyy sekä millaisia taitoja ja osaamista omakuntoutuksen toteuttaminen vaatii asiakkailta ja ammattilaisilta
- 2 mitä omakuntoutuksella tarkoitetaan Kelan järjestämissä kuntoutuspalveluissa
- 3 miten omakuntoutuksen toimeenpanoa eli implementointia voidaan edistää Kelan kuntoutuspalveluissa (esim. ammattilaisten roolit omakuntoutuksen toteutumisessa, Kelan kuntoutuksen palvelukuvausten rooli).

Tutkimuksen toteuttaminen



Tutkimuksen toteuttaminen

- Tutkimuksen toteuttamisessa huomioidaan omakuntoutuksen mahdolliset erityispiirteet erilaisilla asiakasryhmillä, kuten lapsilla ja perheillä sekä maahanmuuttaneilla henkilöillä (esim. tulkkauksen järjestäminen).
- Tutkimuksen perusteella kirjoitetaan tutkimusjulkaisuja sekä **yleiskielinen opas** omakuntoutuksen toteuttamiseen Kelan kuntoutuksessa.

Tutkimuksen toteuttaminen

- **Tutustu alustaviin havaintoihin:** [Omakuntoutuksen käsite korostaa asiakkaan aktiivista roolia | Kelan tietotarjotin](#)
- **Laita muistiin!** Tutkimuksen tuloksista kerrotaan tiistaina 17.12.2024 avoimessa hybridiseminaarissa.
- Lisäksi kuntoutuksen tutkimusseminaari tämän viikon torstaina (5.9.) (etänä mahtuu vielä mukaan).
 - [Seminaari 5.9.2024: Kela tutkii kuntoutusta: kuntoutus kaikkien ulottuville | Kelan tietotarjotin](#)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

- PROSPERO-rekisteröinti: kesäkuu 2023
(‘Effects of self-rehabilitation on functioning and quality of life. A systematic review.’)
- Tiedonhaut: elokuu 2023
- Tällä hetkellä käynnissä hakutulosten läpiluku (COVIDENCE)
- Joulukuun (17.12.) seminaarissa raportoidaan yhteenveto systemaattisista katsauksista.

Esimerkkejä hakutermeistä	‘home based’ TAI ‘self guided’ TAI ‘self manage*’ TAI ‘self directed’ TAI ‘self monitor*’ TAI ‘self supervised’ TAI ‘self rehabilitation’
---------------------------	---

‘rehabilitation’ TAI ‘intervention’ TAI ‘therapy’ TAI ‘treatment’

Hakutietokannat	<u>Embase, PubMed, CINAHL, PsycArticles, Cochrane Library ja Medic</u>
-----------------	--

Hakutulokset	14 638 otsikkoa ja abstraktia
--------------	-------------------------------

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

- Poissulkuperusteita
 - Omahoito ('self care', 'self-management')
 - Sairauden hallinta
 - Terveysten edistäminen tai riskien ennaltaehkäisy (esim. kohderyhmän perusteella)
 - Ammattilaisen kotona toteuttamat terapiakerrat
 - Itsehoito-ohjelmat (esim. verkossa; ellei osa laajempaa kuntoutusprosessia)
 - Ainoastaan tiedon antaminen

Asiantuntijahaastattelut (n = 70)

- 21 kuntoutuksen palveluntuottajien ryhmä- tai yksilöhaastattelua (n = 52)
 - Yksilöterapiat (lapset ja perheet, aikuiset)
 - Kurssit ja moniammatillinen yksilökuntoutus (lapset ja perheet, aikuiset)
 - Valmentavat palvelut
 - Mielenterveyskuntoutus (kurssit, psykoterapia)
 - Ammatillinen kuntoutus (nuoret, aikuiset)
- 6 järjestötoimijoiden ryhmä- tai yksilöhaastattelua (n = 12)
- 2 Kelan kuntoutuksen asiantuntijoiden ryhmähaastattelua (n = 6)

Havainnot haastatteluaineistosta

Tuttu ilmiö, uusi käsite

Oma kokemus tästä käsitteestä oli sellainen, että minun piti googlettaa se, että ymmärsin ihan kunnolla mitä se tarkoittaa. Mutta tuttuhan se on. Sehän on ihan kaikissa näissä palveluissa hyvinkin tuttu käsite ja koko ajan mukana. (Valmentavat palvelut)

No ei ehkä ihan tuolla termillä, mutta tavallaan tuo sisältö kuulostaa kyllä hyvin loogiselta ja normaalilta. Yritin äsken tuossa ihan miettiä, että mitä sanaa tästä on aikaisemmin käytetty, että eihän tämä sisältönä mitään uutta ainakaan minulle sinällään ole, mutta kai tällä on joku muukin sana ollut. Tai sitten ei ole ollut. (Ammatillinen kuntoutus)

Omakuntoutuksen toteutustapoja

Omakuntoutuksen toteutustapoja

- Ajattelu- ja toimintamallien sekä kehollisten tuntemusten havainnointi (esim. psykoterapia)
- Uusien toimintamallien käyttöönotto tai opettelu (esim. yksilöterapiat, valmentavat palvelut)
- Taidon opetteleminen (esim. yksilöterapiat, valmentavat palvelut)
- Välitehtävien tekeminen materiaalipankista (esim. valmentavat palvelut, kurssit)
- Tiedon etsiminen palveluista tai palveluissa asiointi, työkokeilupaikan etsiminen (esim. valmentavat palvelut, ammatillinen kuntoutus)

Omakuntoutuksen toteutustapoja

- Uusien toimintamallien harjoittelu tai käyttöönotto arjessa

Valmentavat palvelut (H3)

- - me alustetaan asiakkaiden kanssa joku teema tai asia. Sitten koska molemmat pohjautuu sellaiseen konkreettiseen kuntoutukseen, eli siellä arjessa tapahtuu se toimintamallin muutos, niin me etsitään pieniä asioita, millä hän voi lähteä harjoittelemaan sitä muutosta omaan toimintamalliinsa.

Ne voi olla arjessa tekoja. Esimerkiksi jos puhutaan ravitsemuksesta niin mietitään, että miten opetellaan aamupalaa syömään - - Jopa joittenkin kanssa kellonajat valmiiksi. Sitten aina riippuen noita välikysymyksiä ja yhteydenottoja siitä, miten on onnistunut. Jos hän haluaa, niin hän ottaa vaikka kuvan siitä ja lähettää minulle puhelimella. Tai sovitaan että soittelenko minä, että miten menee.

- - On vähän sellainen positiivinen paine tehdä se asia siellä kotona omassa arjessa, kun tietää että valmentaja soittaa.

Omakuntoutuksen toteutustapoja

- Uusien toimintamallien harjoittelu tai käyttöönotto arjessa

Valmentavat palvelut (H3)

Joidenkin kanssa on sitten **kirjallisiakin tehtäviä**, sellaisia tosi lyhyitä, jotka ei esimerkiksi nepsy-opiskelijaa kuormita hirveästi. Omia pohdintoja, vaikka että **missä on onnistunut tämän päivän aikana tai mitkä minun vahvuudet oli tähän liittyen.**

Tai jos on **opiskeluun liittyen**, niin opetellaan ensin valmentajan kanssa jotakin tiettyä opiskelutekniikan käyttöä ja sitten hän sitä tiettyyn aineeseen kohdentaa ja opettelee. Vaikka juuri historiassa pomodoron käyttöä. Sitten katsotaan, että mikä tähän sopii - - miten matikkaan voisi lähteä, millä tekniikalla sitä voisi lähteä parantamaan. Sitten me mietitään siihen omat.

Hyvin konkreettisia asioita.

Omakuntoutuksen toteutustapoja

- Uusien toimintamallien harjoittelu tai käyttöönotto arjessa

Valmentavat palvelut (H3)

Tunteiden tunnistaminen on hyvin tärkeä osa myös autismin kirjolle ja ADHD:lle. Mulla on esimerkiksi sellainen tunneympyrä, jonka minä annan nuorelle mukaan ja hän saa vaikka viikon aikana värittää sieltä niitä tunteita, mitä hän tunnistaa. Sitten niitä käydään yhdessä läpi, ja niitä tilanteita.

Viikko-ohjelmahan on sellainen perinteinen, jota nuoret toteuttavat sen mukaan mitä ollaan suunniteltu. - -

Sitten on näiden palveluiden hakeminen tai ohjaus palveluihin - - Ihan kädestä pitäen niitä käydään täällä läpi ja otetaan yhteyttä. - - Sillä lailla ne siirtyvät kuitenkin hänen arkeen, että kun kuntoutus loppuu niin se ei ole enää niin pelottavaa. Ja joku verokortin hakeminen myös.

Omakuntoutuksen toteutustapoja

Valmentavat palvelut (H3)

nuorille kun sanoo että tässä on sinulle kotitehtävä niin se on sellainen, olen ainakin tulkinnut, että se nostaa hirveen herkästi niskakarvat pystyyn. - -

Mutta sitten kun puhuu arjen muutoksista, että mitä me muutetaan arjessa, että sinä voisit paremmin, niin silloin on aivan erilainen kaiku. - - Omakuntoutus ja tehtävä on ehkä tällaisia mitä ammattilaiset käyttävät keskenään, mutta asiakkaille vähän houkutellen sen myy, että miten sitä tekee.

Ammattilaisen antama tuki

Ammattilaisen antama tuki - Onnistumisen kokemukset

Ammatillinen kuntoutus (H16)

- - Että se on varmaan sellainen, että kyky reagoida siihen ja vastata siihen asiakkaan tilanteeseen, että kuka minkäkin verran pystyy ottamaan vastaan - -

että asiakkaalle tulisi se fiilis, että hei, minä selviän tästä, tämä on nyt minulle hyvä juttu ja tämä veisi eteenpäin.

sitten jos se meidän antama syöttö uuvuttaa tai painaa sitä asiakasta, että no minä en tätäkään osaa ja tätäkään en osaa, niin se ei varmaan vie kokonaisprosessia sitten eteenpäin. - - niistä onnistumisen kokemuksista, niin se, että pystyisi niitä tarjoamaan jokaiselle jollakin asteella - -

Ammattilaisen antama tuki - Motivoitumisen opetteleminen

Valmentavat palvelut (H3)

Monesti nuorilla, 16—29-vuotiaille, kenelle tämä palvelu kohdistuu, on ajatus että se motivaatio on tai se ei ole. **Sitten lähdetäänkin opettelemaan, että miten motivoitua asioista jotka ei motivoi.** Sekin on tosi tärkeää.

Valmentajan rooli on siinä valmentava ja kannustava.

- - pääsee katsomaan sitä nuoren arkea ja antaa niitä konkreettisia kehuja. Koska hyvin usein nämä nuoret on juuri niitä, jotka on saanut koko elämänsä vaan haukkua tai moitteita.

Ammattilaisen antama tuki - Mahdollisuuksien oivalluttaminen

Valmentavat palvelut (H3)

Sitten jos ajatellaan autismin kirjon nuorten kanssa, niin me ollaan joskus ihan opeteltu tällaista haaveilua. Kun ei ole sellaista ajatusta, että mitä on tämän päivän jälkeen.

Kyllä minä sanoisin, että on hyvin vaativaa tämä yksilövalmennus ja se, että nuori saadaan siihen omakuntoutus-ajatukseen, että hänellä on mahdollisuuksia. Hän voi haaveilla, hän voi ajatella, että hän haluaa jotain muuta elämässä vaikka vuoden päästä. - - että ne nuoret pystyvät ajattelemaan, että heillä on tavoiteltavia ja haluttavia asioita elämässä, tulevaisuudessa.

Omakuntoutuksen edellytyksiä

Omakuntoutuksen edellytyksiä

- Oma motivaatio muutokseen

Valmentavat palvelut (H3)

Tuo motivaatio on tosi tärkeä. Joillekin se on vielä tärkeämpi kuin toisille. Se ei välttämättä riitä, että vaikka vanhemmat sanoo että sinun pitää mennä tähän tai ohjaava- Ohjaamon tai jonkun työntekijä sanoo, että sinun pitää hakea NUOTTiin tai Oma väylään ja se on sinulle hyväksi. Joillekin se riittää, tämä toisten ihmisten mielipide, mutta miten kauaksi, niin se on aika lyhytaikaista.

Kyllä painotan kanssa tuota **omaa motivaatiota siihen muutokseen.**

Omakuntoutuksen edellytyksiä

- Luottamus, yhteistyösuhde

Valmentavat palvelut (H3)

Mutta se, että omakuntoutus lähtee käyntiin vaatii kyllä aikaa siihen, että sinä opit tuntemaan tämän sinun nuoren. Sinä saat siihen luottavaisen ja yhteistyöhaku-, suhteen. Ja sitten kun me puhutaan esimerkiksi Oma väylästä, niin osa syttyy hitaammin. Varsinkin jos siellä on autismin kirjoja takana, niin tuo aika, vuoden kuntoutusaika tuntuu hirveän lyhyeltä, koska sinulla saattaa mennä paljon pitempään jonkun kanssa se että sinä saat toimivan suhteen ja luottamuksen. Varsinkin jos on luottamuspulaa jollakin tavalla. - -

Omakuntoutus on tärkeä osa kuntoutusta ja oikeastaan se on se suurin osa kuntoutusta. Mutta jotta sen saa tavallaan päälle, niin vaatii sen, että valmentaja saa luotua nuoreen sen suhteen. Valitettavasti minun mielestä NUOTTI-valmennus ja Oma väylä -valmennus on ajallisesti liian lyhyitä ihmisille, joilla on neuropsykiatrinen diagnoosi. Varsinkin jos siellä on autismin kirjoja.

Omakuntoutuksen edellytyksiä

- Verkostot

Valmentavat palvelut (H3)

on ihana huomata, että kun saadaan sellainen asiakasta edesauttava verkosto, niin sillä on hyvin merkittävä rooli tuon omakuntoutuksen toteutumisessa

Koska siellä voi olla verkostoissa se **koulu**, jossa koulukuraattori ottaa vastaan tai erityisopettaja lähteekin katsomaan vähän tarkemmin tämän kyseisen oppilaan kanssa asioita. Siellä voi olla kouluterveydenhoitaja.

Sitten jos on- nuori asuu vaikka kotona, niin voidaan miettiä että miten **vanhempi** voi pienesti tukea siihen oikeaan suuntaan, mitkä on ne.

Sitten voi olla ihan vaikka sellaisia, että mitkä **kaverit** sinulla on sellaisia, jotka vähän liikaa sinua höystää tiettyyn tunnetilaan ja mitkä kaverit on taas sellaisia, että ne vähenee.

Omakuntoutuksen edellytyksiä - "terveydenhuollon tukipilarit"

Valmentavat palvelut (H3)

Sitten tukipilarit, että kun minun mielestä Oma väylä ja NUOTTI ei ole, ne ei voi olla ainoa tukipilari tällä nuorella. Siellä pitää olla niitä, jos vaikka on diagnooseja, niin ne terveydenhuollon tukipilarit mukana. Jos ne ei ole, joka on tällä hetkellä aika yleistä, nuoret ei pääse terveydenhuollon palveluihin, niin se vie myös meidän työn vaikuttavuutta. Koska aika voi mennä siihen, että yrittää saada vaikka terveyskeskuksen lääkärinaika hankittua tälle nuorelle.

Omakuntoutuksen edellytyksiä

- Taloudellinen tilanne

Kyllä minäkin nostan, että raha on myös nuorilla sellainen asia, joka huolestuttaa. Ei pelkästään omasta näkökulmastaan, vaan jos vanhemmilla on taloudellisesti tiukkaa, niin ainakin minulla nuoret kyllä reagoivat myös tähän hyvin vahvasti. (Valmentavat palvelut, H3)

NUOTI:ssa voi olla todella velkaantuneita ihmisiä. Siellä voi olla, asunto on lähtemässä alta tai parisuhteessa on tosi hankalia tilanteita, kun toinen ei ansaitse eikä oikein saa tehtyä mitään, jos on siellä vaikka autismin kirjo taustalla ja tällaisia. Se vaikuttaa tähän omaan työskentelyyn, että mistä löytyy ne omakuntoutuksen tavoitteet. (Valmentavat palvelut, H3)

Raha-asiat, ne minun mielestä tulee hyvin paljon esille näissä palveluissa, ainakin Oma väylässä ja NUOTI:ssa, että jos siellä on vaikka velkoja ja se hallinnan tunne niistä omista raha-asioista on huono, niin se kyllä vaikuttaa tietenkin motivaatioon ja siihen, et miten jaksaa sitä omaa arkeaan yleensä miettiä. (Valmentavat palvelut, H3)

Omakuntoutuksen rooli kuntoutuksessa

Omakuntoutuksen rooli kuntoutuksessa

Kyllähän nämä kuntoutukset mistä me puhutaan, kyllä se on lähestulkoon minun mielestä aina se ihminen itse, joka sen kuntoutusprosessinsa A) aloittaa ja B) vie loppuun ja tekee ne suuremmat askeleet siellä. Valmentaja on siinä tukena ja turvana ja ohjaamassa - - en oikein kanssa osaa oikein kuvitella kuntoutusta ilman omakuntoutusta. Enkä kyllä osaa antaa esimerkkiäkään, että mikä sellaista kuntoutusta sitten olisi, jossa ei olisi omakuntoutusta. (Valmentavat palvelut, H3)

se liittyy siis koko prosessiin kiinnittymiseen ja koko prosessiin motivoitumiseen, ja niin kun sanoit, se ei ole irrallaan vaan se on koko ajan se osa, mutta sillä punaisella langalla pidetään myös se prosessi kasassa ja viedään sitä eteenpäin suunnitelmallisesti. Että näkisin, että se on ihan olennainen osa sitä kuntoutusta kuitenkin. (Ammatillinen kuntoutus, H16)

LÄHTEET

Autti-Rämö I, Mikkelsen M, Lappalainen T. Kuntoutumisen prosessi. Julkaisussa: Autti-Rämö I, Salminen A-L, Rajavaara M, Melkas S, toim. Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 2022. Viitattu 25.10.2023.

Buckingham SA, Taylor RS, Jolly K, ym. Home-based versus centre-based cardiac rehabilitation. Abridged Cochrane systematic review and meta-analysis. *Open Heart* 2016; 3(2): e000463.

Ellis J, Boger E, Latter S, ym. Conceptualisation of the 'good' self-manager. A qualitative investigation of stakeholder views on the self-management of long-term health conditions. *Soc Sci Med* 2017; 176: 25–33. DOI: 10.1016/j.socscimed.2017.01.018.

Parsons CE, Crane C, Parsons LJ, ym. Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction. A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behav Res Ther* 2017; 95: 29–41. DOI: 10.1016/j.brat.2017.05.004.

Routasalo P, Pitkälä K. Omahoidon tukeminen. Opas terveydenhuollon ammattihenkilöille. Helsinki: Duodecim, 2009.

Salminen A-L. Omakuntoutuksesta yksilön hyvinvoinnin hallintaan. Helsinki: Kela, Työpapereita 168, 2022. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/343109>

Wierenga D, Engbers LH, Empelen PV, ym. What is actually measured in process evaluations for worksite health promotion programs. A systematic review. *BMC Public Health* 2013; 13: 1190. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1190.

Kiitos!

anna-marie.paavonen@kela.fi

maarit.karhula@kela.fi

Kela[®] tietopalvelut