

Sisältö

2	Kuntoutus	2
2.1	Kuntoutuksen yleinen toimintamalli	2
2.2	Kuntoutuksen määritelmä.....	4
2.3	Lääkinnällisen kuntoutuksen määritelmä	5
2.4	Mitä on kuntoutuminen?	7
2.5	Kuntoutuksen ja kuntoutumisen edellytyksiä.....	9

2 Kuntoutus

2.1 Kuntoutuksen yleinen toimintamalli

Kuntoutuksen yleinen toimintamalli (kuva 1.) voidaan kuvata monen eri osa-alueen muodostamana kokonaisuutena, jossa keskeisenä lähtökohtana on asiakkaan polku. Toimintamallissa esitellyjä osa-alueita käsitellään yksityiskohtaisemmin oppaan muissa luvuissa.



Kuva 1. Kuntoutuksen toimintamalli. (Lähde: Valkeinen Heli, Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelman hanketoimisto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022)

Kuntoutuksen eri osa-alueiden kokonaisuus

Kuntoutus on perinteisesti jaettu lääkinälliseen, sosiaaliseen, ammatilliseen ja kasvatukselliseen (pedagogiseen) kuntoutukseen. Kuntoutuksen eri osa-alueiden tavoitteet, keinot ja palvelut voivat olla samoja ja osittain toisiinsa yhdistyviä. Kuntoutuksessa on lähestymisnäkökulmasta riippumatta kyse kuntoutujan tukemisesta arjen toiminnoissa niissä elin- ja toimintaympäristöissä (esim. koti, koulu, työpaikka, opiskeluympäristö), joissa hän elää ja toimii. Laajassa keskustelussa on tuotu esille toive unohtaa nelikenttäjako ja käyttää esimerkiksi termiä toimintakykykuntoutus puhuttaessa lääkinällisestä tai sosiaalisesta kuntoutuksesta. Koska nykyinen lainsäädäntö ohjaa lääkinällisen ja sosiaalisen kuntoutuksen sekä ammatillisen kuntoutuksen palveluita, käytetään tässä oppaassa perinteisiä käsitteitä.

Lääkinnällisellä kuntoutuksella parannetaan ja ylläpidetään kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Lääkinällisen kuntoutuksen järjestäminen on terveydenhuollon vastuulla ja sen sisältö määritellään terveydenhuoltolain (1326/2010) 29 §:ssä¹. Kunnalla ei ole velvollisuutta järjestää kuntoutusta silloin, kuin se on laissa (566/2005, 9 §) säädetty Kelan tehtäväksi². Kela järjestää vaativaa lääkinällistä kuntoutusta alle 65-vuotiaille, jolla on merkittäviä vaikeuksia selviytyä arjen toiminnoista tai osallistua niihin vamman tai sairauden vuoksi. Kuntoutustarpeen tulee kestää yli vuoden. Kunnan on kuitenkin järjestettävä kuntoutussuunnitelmassa määriteltä lääkinällinen kuntoutus, jos kuntoutuksen järjestämis- ja kustannusvastuu ei selkeästi ole osoitettavissa. Kuntoutuksella tuetaan kuntoutujan elämäntilanteen hallintaa sekä selviytymistä arkitoiminnoista.

Mikäli kuntoutuja tarvitsee muuta kuin lääkinällistä kuntoutusta tai lääkinällisen kuntoutuksen lisäksi myös muuta kuntoutusta, on hänelle annettava tietoa muista kuntoutusmahdollisuuksista. Hänet on myös tarpeen mukaan ohjattava sairaanhoitopiiriin, sosiaali-, työhallinto- tai opetusviranomaisen taikka Kansaneläkelaitoksen tai muun palvelujen järjestäjän palvelujen piiriin yhteistyössä näitä palveluja järjestävien tahojen kanssa (30 §).³

Lääkinällisen kuntoutuksen päätökset ovat hoitopäätöksiä eikä niistä voi valittaa. Ks. luku 17.1.7 Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992, potilaslaki).

Sosiaalinen kuntoutus on sosiaalipalvelu, joka perustuu aina asiakkaan toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelusta säädetään sosiaalihuoltolaissa (17§). Palvelun antamisesta tehdään oikeasuvaatimuskelpoinen hallintopäätös. Sosiaalisessa kuntoutuksessa yksilöllinen tuki

¹ <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P29>

² Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja... 566/2005 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®

³ Terveydenhuoltolaki 1326/2010 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®

yhdistyy toiminnalliseen. Asiakaskohtaisessa päätöksessä määritellään asiakkaan tuen tarpeisiin vastaavan sosiaalisen kuntoutuksen sisällöt. Sosiaalisella kuntoutuksella vahvistetaan asiakkaan kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista.

Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on työkyvyn säilyttäminen, työhön paluun ja työllistymisen mahdollistaminen. Kela järjestää ammatillista kuntoutusta henkilöille, jotka eivät ole olleet pidempään työelämässä tai joiden työelämäkytkös on aikaa siten katkennut kuten nuorille ja ja pitkäaikaistyöttömille. Työeläkelaitokset järjestävät ammatillista kuntoutusta työelämässä oleville vuosittain tarkistettavan ansiotulorajan mukaisesti sekä hakemusta edeltäneen viiden kalenterivuoden ajalta. Työterveyshuolto koordinoi useiden työelämässä olevien ammatillista kuntoutusta.

Pedagoginen kuntoutuksella (aiemmin kasvatuksellinen kuntoutus) tarkoitetaan vammaisen tai henkilön kasvatusta ja koulutusta sekä niiden vaatimia erityisjärjestelyitä, tukea ja apuvälineitä. Sen tavoitteena on henkilön kehitysprosessin tukeminen sekä hänen yksilöllisyytensä ja elämänhallinnan kehittyminen. Kasvatuksellinen kuntoutus kohdistuu useimmiten tukea tarvitseviin vammaisiin, pitkäaikaissairaisiin tai syrjäytymisvaarassa oleviin lapsiin tai nuoriin, mutta myös aikuisille.⁴ Aikuisen oppijan kohdalla käytetään termiä opinnollinen kuntoutus.⁵

Pedagogisen kuntoutuksen lähtökohtana on oppimisen ja kuntoutumisen rinnakkaisuus. Käytännössä kasvatuksellista kuntoutusta ei voida tarkasti rajata omaksi alueekseen ja se menee osittain päällekkäin erityisopetuksen ja vammaisten lasten varhaiskasvatuksen ja hoidon kanssa.⁶ Pedagogisesta kuntoutuksesta vastaavat pääasiassa kunnat ja erityisoppilaitokset sekä järjestöt ja yhdistykset.

2.2 Kuntoutuksen määritelmä

Kuntoutus tulee ensisijaisesti nähdä henkilön oikeudesta päästä osalliseksi yhteiskunnan toimintaan (kuva 1.)

“Kuntoutuksessa ei saa olla kyse yhteiskunnan hyödyn maksimoinnista, vaan yksilön oikeudesta päästä osalliseksi yhteiskunnan toimintaan”

⁴ Kasvatuksellinen kuntoutus | Kuntoutumistalo.fi | Terveyskylä (terveyskyla.fi)

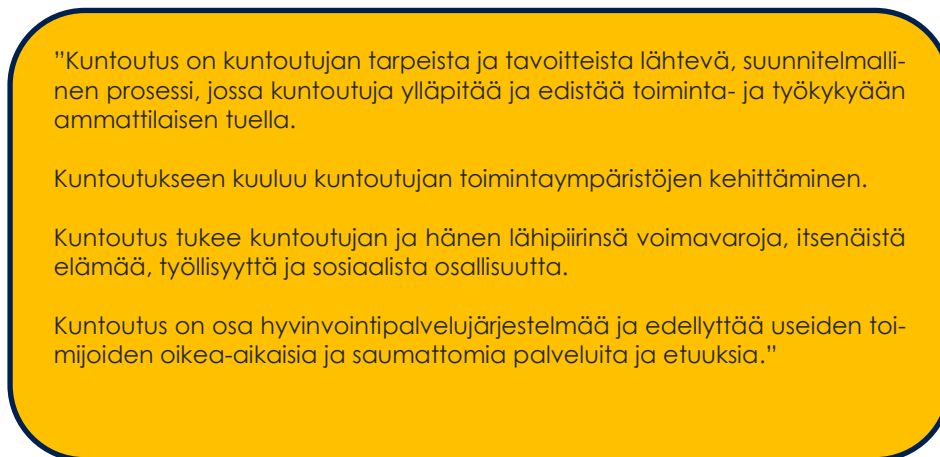
⁵ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutuksen uudistamiseksi, s.12.

⁶ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutuksen uudistamiseksi, s.12.

Kuva 1. Kuntoutuksen lähtökohta ja tarkoitus (Lähde Autti-Rämö ja Komulainen. 2013)

Kuntoutus on osa saumatonta palvelujärjestelmää. Kuntoutuksen lähtökohtana on kuntoutujan yksilölliset tarpeet ja asettamat tavoitteet. Sen tavoitteena on edistää yksilön toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, osallistumismahdollisuuksia, työ- ja opiskelukykyä, työllistymistä ja työssä jatkamista. Asiantuntija ja kuntoutuja arvioivat yhteistyössä kuntoutustarpeen ja asettavat tavoitteet siten, että ne ovat kuntoutujalle merkityksellisiä. Tavoitteet määrittävät kuntoutuksen sisällön, intensiteetin ja keston. Kuntoutuksen toteuttamisen päävastuu on kuntoutuksen eri ammattiryhmillä.

Kuntoutuksen uudistamiskomitea⁷ määritteli kuntoutuksen seuraavasti (kuva 2):



Kuva 2: Kuntoutuksen määritelmä

2.3 Lääkinnällisen kuntoutuksen määritelmä

Lääkinnällinen kuntoutus on osa sujuvaa terveystalouden palvelujärjestelmää, jossa hoito ja kuntoutus täydentävät toisiaan. Aina ei ole mahdollista eikä edes tarpeellista erottaa, mikä asiakkaan toimintakyvyn tukemisessa on hoitoa ja mikä kuntoutusta. Kuntoutus on

⁷ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi - Valto (valtioneuvosto.fi), s.35

nivottava tiiviisti osaksi hyvää hoitoa heti sairastumisen tai vammautumisen alusta alkaen. Kuntoutuksen ja hoidon lähtökohtana ja tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn ja siten yhteiskunnan toimintaan osallisuuden tukeminen (kuva 1.)⁸

Lääkinnällinen kuntoutus katsotaan asiakaan fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä parantaviksi toimenpiteiksi, jotka on käynnistetty lääketieteellisten tutkimusten pohjalta. Lääkinnällisestä kuntoutuksesta käytetään myös termiä toimintakyvykuntoutus tai toimintakykyä tukeva ja parantava kuntoutus.⁹ Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (1362/2010) 29 pykälässä käsitteenä käytetään edelleen lääkitieteellisen kuntoutuksen käsitettä ja määritellään sen sisältö.

Lääkinnällinen kuntoutus voidaan määritellä seuraavasti (kuva 3)¹⁰.

- Lääkinnällisellä kuntoutuksella tarkoitetaan terveydenhuoltolain 29§:ssä määritellyjä kuntoutuksen ammattilaisten suorittamia kuntoutustoimenpiteitä, kun toimintakyvyn tukeminen niitä edellyttää
- Lääkinnällisen kuntoutuksen toimenpiteet voivat toteutua sekä avopalveluissa että sairaalajaksoilla
- Hoito ja kuntoutus täydentävät toisiaan. Aina ei ole mahdollista eikä edes tarpeellista erottaa, mikä potilaan toimintakyvyn tukemisessa on hoitoa ja mikä kuntoutusta.
- Lääkinnällinen kuntoutus ei sisällä ennalta ehkäisevää (primaaripreventio) toimintaa

Kuva 3: Lääkinnällisen kuntoutuksen määritelmä

Lääkinnällisen kuntoutuksella on alku ja loppu. Sitä ei tule jatkaa, kun kuntoutujan toimintakykyyn ei kuntoutuksen keinoin voi vaikuttaa. Kuntoutustarve voi olla pitkäaikainen, jolloin toimintakyvyn ylläpitäminen on keskeinen lääkitieteellisen kuntoutuksen teh-

⁸ Autti-Rämö ja Komulainen (2013). Kuntoutus perustuu tietoon – kuntoutumisen mahdollistavat asenteet, prosessit, osaaminen ja yksilöllisyys

⁹ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi - Valto (valtioneuvosto.fi)

¹⁰ Kuntoutuskomitean mietintö ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi (2017, 35)

tävä (Ks. Luku 2.5 Kuntoutuksen ja kuntoutumisen edellytyksiä). Kun kuntoutustoitmenpiteet liittyvät sairauden hoitoon, järjestetään ne yksilöllisen tarpeen ja hoitosuunnitelman mukaisesti (Ks. luku 14 Hoitoa tukevat terapiat).

2.4 Mitä on kuntoutuminen?

Kuntoutuminen on kuntoutujan prosessi, jossa kuntoutuja on aktiivinen ja tavoittelee itselleen tärkeitä ja merkityksellisiä taitoja (kuva 4).^{11,12} Kuntoutumisen keskiössä on kuntoutujan voimavarojen huomioiminen, kuntoutujan motivoituminen ja sitoutuminen sekä oikea-aikainen ja saumaton kuntoutusketjun jatkuminen organisaatiosta toiseen.^{13, 14} Kuntoutumiseen vaikuttavat yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet ja ympäristön mahdollistavat tai estävät tekijät. Kuntoutuminen voidaan nähdä myös oppimisprosessina, jossa kuntoutuja siirtää kuntoutuksessa opittuja taitoja osaksi arjen toimintoja.

"Kuntoutumisessa ihminen ryhtyy toimimaan itsensä hyväksi, pyrkimään kohti jotain hänelle itselle tärkeää ja tavoittelemaan mielekkäitä mahdollisuuksia ja kykyjä.

Kuntoutuminen on matka tuntemattomaan. Tuon matkan varrella heikentynyt tai jopa menetetyksi koettu toimintakyky vahvistuu ja ihminen alkaa toimimaan yhä paremmin oman itsensä hyväksi."

Lähde: Terveysylä – Kuntoutumistalo

Kuva 4. Mitä on kuntoutuminen?

Kuntoutuminen voidaan kuvata myös etenevänä kuntoutujan ja ammattilaisten yhdessä suunnittelemana prosessina (kuva 5). Sen eteneminen edellyttää kuntoutujalta riittäviä voimavaroja, motivaatiota ja sitoutumista. Kuntoutuminen ei aina välttämättä

¹¹ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi - Valto (valtioneuvosto.fi), s. 35

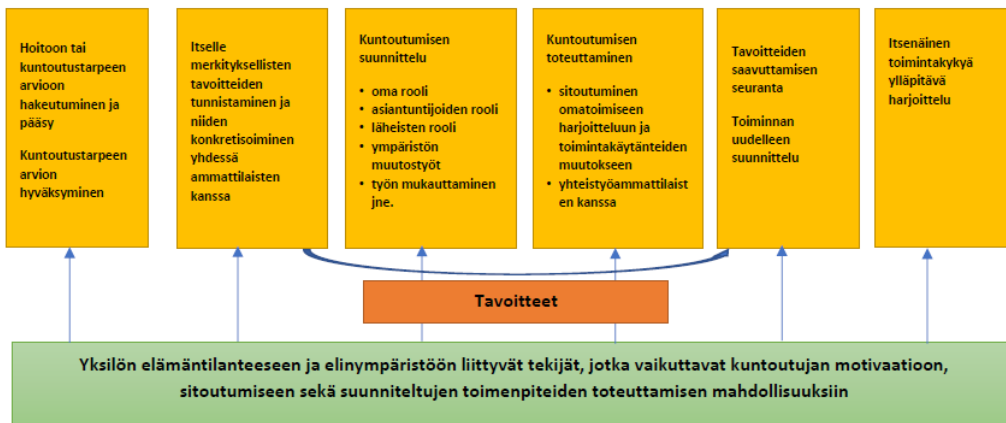
¹² Paltamaa ym. (2011, s.108)

¹³ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi - Valto (valtioneuvosto.fi)

¹⁴ Autti-Rämö ja Salminen (2016, s.14-16)

edellyttä ammattilaisten suorittamia kuntoutustoimenpiteitä vaan kuntoutumista voidaan tukea myös esimerkiksi itsenäisen harjoittelun ohjaamisella ja seuraamisella eli omakuntoutuksella (ks. luku 2.5 Omakuntoutus). Kuntoutumisen etenemisen tukemisessa tarvitaan yksilöllisen tarvearvioinnin mukaisesti myös ajallisesti rajattuja kuntoutustoimenpiteitä.¹⁵

Kuntoutujan osallistuminen tavoitteiden asettamisessa, päätöksenteossa ja muissa kuntoutumisen eri vaiheissa tulee edelleen vahvistaa. Kun ammattilaiset jakavat kuntoutujalle valtaa, vastuuta ja mahdollisuuksia vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon, vahvistavat ne hänen osallisuuden kokemustaan ja kuntoutukseen sitoutumistaan.¹⁶



Kuva 5: Kuntoutumisen prosessi. (Mukailtu Autti-Rämö ym. 2016, 57)

Omakuntoutus

Omakuntoutuksen (kuva 6) lähtökohtana ovat kuntoutuja yksilölliset edellytykset ja valmiudet. Omakuntoutusta tuetaan ammattitaitoisella vuorovaikutuksella, ohjauksella ja seurannalla. Omakuntoutuksen toteutuminen edellyttää kuntoutujan sitoutumista kuntoutumiseen sekä muun muassa ohjattujen harjoitteiden suorittamiseen.¹⁷

¹⁵ Autti-Rämö ym. (2016, s.56-58)

¹⁶ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi - Valto (valtioneuvosto.fi), s. 6

¹⁷ Omakuntoutuksesta yksilön hyvinvoinnin hallintaan (helsinki.fi)

"Omakuntoutus on kuntoutujan itsensä toteuttamaa, mutta sosiaali- ja tai terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa yhdessä suunnittelemaa kuntoutustarpeeseen parhaiten sopivaa näyttöön perustuvaa kuntoutusta"

Kuva 6: Omakuntoutus (Salminen A-L 2022)¹⁸

2.5 Kuntoutuksen ja kuntoutumisen edellytyksiä

Kuntoutustarpeen arvioinnissa ja suunnittelussa tulee arvioida kuntoutuksen edellytyksiä ja mahdollisia esteitä:

- Kuntoutujalla tulee olla lääketieteellisesti todettu toiminta- ja/tai työkyvyn alenema ja siitä johtuva toimintarajoite. Tämä koskee erityisesti lääkinnällistä kuntoutusta, mutta yleisesti kuntoutuksen käynnistymisen kriteerinä on ehdotettu, että myös sosiaalisen toimintakyvyn rajoite tai vaikea elämäntilanne voisi käynnistää kuntoutustoimenpiteet¹⁹
- Kuntoutuksen järjestämisen edellytyksenä on, että kuntoutujan toimintarajoitteeseen voidaan vaikuttaa kuntoutuksellisin keinoin.
- Kuntoutuksen edellytyksenä on kuntoutujan sitoutuminen yhdessä asetettuihin tavoitteisiin ja omakuntoutukseen.
- Kun tavoitteet ovat hoidollisia, ohjaa kuntoutuksen ammattilainen hoitotyöntekijöitä, avustajia ja asiakkaan läheisiä toimintakyvyn tukemisessa.
- Jos henkilöllä on kognitiivisia haasteita tai hän ei pysty ilmaisemaan sitoutumistaan, pyritään kuntoutujan osallisuutta vahvistaa vanhempien /huoltajien ja muiden henkilön arkeen osallistuvien henkilöiden yhteistyöllä sekä tavoitteiden asettamisessa ja niiden saavuttamisen toteuttamisessa.
- Fyysisen kuntoutumisen esteeksi voi muodostua muu toimintakyvyn ongelma, joka vaikeuttaa kuntoutujan arjessa pärjäämistä. Tällaisia voivat

¹⁸ Omakuntoutuksesta yksilön hyvinvoinnin hallintaan (helsinki.fi)

¹⁹ Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi - Valto (valtioneuvosto.fi); 2017, s.11

olla esimerkiksi vaikea päihdeongelma, vaikea mielenterveyden häiriö (esim. psykoosi), aggressiivisuus, asosiaalisuus ja vaikea muistisairaus. Kuntoutumisen esteet tulee pyrkiä poistamaan tai hoitamaan siten, että kuntoutujalla on riittävät voimavarat ja edellytykset sitoutua kuntoutumiseen.