

Sisältö

6	Sopeutumista tukevat palvelut.....	2
6.1	Sopeutusvalmennus.....	2
6.2	Kelan järjestämä sopeutusvalmennus.....	4
6.3	Vertaistoiminta	4
6.4	Kokemusasiantuntijatoiminta.....	5

6 Sopeutumista tukevat palvelut

Sairauteen, vammaan tai diagnoosin saamiseen liittyvään sopeutumisprosessiin vaikuttavat monet tekijät kuten:

- sairauden luonne (esim. sairauden äkillisyys, vakavuus, oirekuva, hoidettavuus),
- yksilölliset tekijät (esim. psyykkiset hallintakeinot ja selviytymisstrategiat, ikä, kehitysvaihe, aikaisemmat kokemukset) ja
- ympäristötekijät (esim. sosiaalinen tuki, ympäristön asenteet, kulttuuri).¹

Sosiaalisella tuella on laaja-alaista merkitystä sairauteen tai vammaan sopeutumiseen, selviytymisen tunteeseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Kuntoutuksessa sosiaalinen tuki toteutuu erilaisten ympäristöjen, verkostojen ja suhteiden kautta kuten oman lähiyhteisön tai organisaation ammattilaisten kautta. Kuntoutuksessa tavoiteltava sosiaalinen tuki voi olla emotionaalista, tiedollista tai välineellistä.²

Vertaistuki on sosiaalista tukea, joka perustuu kokemusten jakamiseen yhden tai useamman henkilön kesken. Heitä voi yhdistää joko samanlainen ominaisuuspiirre (esim. ikä, sukupuoli, sairaus) tai kokemus (esim. sairauden hoitoa ja kuntoutus). Jaetut kokemukset vertaisten kanssa voivat tuottaa tiedollista, emotionaalista ja sosiaalista tukea muuttuneessa elämäntilanteessa. Vertaistuen avulla voi kuntoutuja löytää selviytymiskeinoja ja ongelmanratkaisutekniikoita. Se voi vahvistaa myös minäpystyvyyttä.³

6.1 Sopeutumisvalmennus

Sopeutumisvalmennus on psykososiaalista kuntoutusta, joka on suunnattu henkilöille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Sopeutumisvalmennus on kuntoutujan ja hänen omaistensa ohjausta ja valmentautumista sairastumiseen tai vammautumiseen liittyvissä muutostilanteissa. Sopeutumisvalmennus on asiantuntijavetoista, strukturoitua ja tavoitteellista ryhmäohjausta, jossa ryhmän jäsenet saavat tietoa sairaudesta tai

¹ Kippola-Pääkkönen A. 2020. [Perheiden sopeutumisvalmennus ja vertaistuen merkitys kuntoutuksessa \(ulapland.fi\)](#)

² Kippola-Pääkkönen A. 2020

³ Kippola-Pääkkönen A. 2020

vammasta, sen hoidosta ja tukitoimista sekä tukea eri alojen ammattilaisilta sekä toisiltaan¹⁵. Sopeutumisvalmennusta voidaan järjestää erimittaisina kursseina, ryhmätoimintana sekä yksittäisinä ensitieto- ja teemapäivinä. Sopeutumisvalmennusta järjestetään lääkinnällisen kuntoutuksen lisäksi vammaispalvelulain, Kelan kuntoutuslain sekä tapaturma- ja liikennevakuutus kuntoutusta koskevien lakien mukaan.¹⁶

Ensitieto- ja teemapäivät

Ensitieto- ja teemapäivät ovat luonteeltaan luontopainotteisia ryhmäohjaustilanteita eri sairaus- ja diagnoosiryhmille painottuen alkuvaiheeseen. Sairaanhoidopiirit järjestävät pääasiassa ensitieto-, informaatio- ja teemapäiviä asiakkaille, joiden sairaus tai vamma on erikoissairaanhoidon hoito- ja kuntoutusvastuulla. Erikoisalot määrittelevät ja järjestävät asiakasryhmäkohtaiset teemapäivät keräten samassa tilanteessa olevat potilaat ja omaiset yhteen usein yhdessä kuntoutusohjaajan kanssa. Vammaan tai sairauteen liittyvän tiedon voi koota ns. tietopaketti, jota voidaan jakaa ensitieto- tai teemapäivissä.

Perusterveydenhuollossa on omana toimintana tai ostopalveluina järjestetty ensitieto- tai teemapäiviä vähäisissä määrin.

Sopeutumisvalmennuskurssit

”Sopeutumisvalmennuskurssi on tärkeä kuntoutumisen ja voimaantumisen mahdollistaja sairauden tai vamman diagnoosivaiheessa sekä esimerkiksi elämän muutosvaiheissa.”¹⁷

Julkinen terveydenhuolto on viime vuosina järjestänyt tai ostanut vähän sopeutumisvalmennuskursseja. Joissakin sairaanhoidopiireissä on linjattu, että erikoissairaanhoidossa ei järjestetä sopeutumisvalmennuskursseja kuin erityistapauksissa.

Sopeutumisvalmennustoiminnan kehittäminen ja työnjaosta sopiminen järjestäjien, palveluntuottajien ja terveydenhuollon kesken¹⁸ on tarpeellista.

¹⁶ Streng H. (toim. 2014): [67906_RAY_Sopeutumisvalmennus_kirja_A5_10pt_v5.indd \(kela.fi\)](#)

¹⁷ HYKS-erva kuntoutuksen alatyöryhmä. Kuntoutuspalvelujen järjestäminen HYKS-erva-alueella. 2018, s. 57

¹⁸ [Kuntoutuksen uudistamiskomitean ehdotukset kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#), ehdotus 45.

6.2 Kelan järjestämä sopeutumisvalmennus

Kela järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja lapsille, nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen ja läheisilleen.

Kelan sopeutusmiskursseille haettaessa edellytetään julkisessa terveydenhuollossa laadittua kuntoutussuunnitelmaan kirjattua suositusta sopeutumisvalmennuksesta.

Lisätietoa: Kela – [Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit](#)

6.3 Vertaistoiminta

Vertaistoimintaa voidaan toteuttaa useilla eri tavoilla (esim. kahdenkeskinen tuki, vertaistukiryhmät tai vertaistukikurssit). Vertaistoimintaa järjestävät järjestöt ja muut yhteisöt, julkinen palvelujärjestelmä tai se voi olla vapaamuotoista kansalaistoimintaa.

OLKA -toiminta

OLKA® -toiminta on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Sitä toteutetaan monissa Suomen yliopisto- ja keskussairaaloissa. OLKA-toiminnassa on aina yhteistyössä sairaala ja koordinoiva järjestö, joka kutsuu mukaan kaikkia yhdistyksiä. Toiminnan tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa.

Lisätietoa: [OLKA-toimijat Suomessa](#) • [OLKA \(olkatoiminta.fi\)](#)

Järjestöjen vertaistuki

Vammais- ja kansanterveysjärjestöt järjestävät vertaistukea sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen (STEA) myöntämällä rahoituksella. STEA ei enää rahoita järjestöjen sopeutumisvalmennusta. Kurssit tai muut toiminnot voi olla ammattilaisten ohjaamia tai ne voivat perustua vapaaehtoisten vahvaan panokseen.¹⁹

Lue lisää:

[Vertaistoiminta | Toimeksi.fi](#)

¹⁹Järjestöjen sopeutumisvalmennustoiminta - STEA

[Vertaistalo.fi | Terveyskylä \(terveyskyla.fi\)](#)
[Vertaistuki - Selkäydinvammaiset Akson ry](#)
[Vertaistuki | Invalidiliitto](#)
[Tietoa palvelusta | Toimeksi.fi](#)

6.4 Kokemusasiantuntijatoiminta

*”Kokemusasiantuntijatoiminta tuo tietoa asiakkaiden ja potilaiden kokemuksista osaksi palveluiden kehittämistä ja asiakastyötä esimerkiksi asiakaslähtöisyyden vahvistamiseksi ja palveluihin hakeutumisen helpottamiseksi”.*²⁰

Kokemusasiantuntijalla on oma tai läheisen kokemus haastavasta elämäntilanteesta, sairaudesta tai vammasta. Kokemusasiantuntija on koulutettu tehtäväänsä ja välittää tietoa eri alojen ammattilaisille tai opiskelijoille, muille saman kokeneille tai suurelle yleisölle. Kokemusasiantuntijatoimintaa koordinoi esim. organisaatiot ja järjestöt. Järjestölähtöisessä toiminnassa kokemuksen asiantuntijasta käytetään kokemustoimija nimitystä.

Lue lisää:

[Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki - THL](#)
[Kokemososaaminen \(THL\)](#)
[Kokemustoimintaverkosto - Kokemustoimintaverkosto](#)
[KoKoA – Koulutetut kokemusasiantuntijat ry](#)

²⁰ [Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki - THL](#)