



Polkuja työelämään 2015–2018

Kuntoutuskursseista ja valmennuksista tukea työkykyyn – kokemuksia hankkeen kehittämistyöstä

Kuntoutuskeskus Kiipula, Kuntoutumiskeskus Apila, Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos sekä UKK-instituutti



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Polkuja työelämään 2015–2018

Tules-kurssit

Kuntoutumiskeskus Apila

Sanna Väättänen



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



apila

Yleistä

- Kahdeksan Tules-kurssia 2016-2017
- Kohderyhmä:
 - työtön, jolla tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet tai oireet pitkittäneet työllistymistä
 - mm. fyysinen selviytyminen arjessa, mieliala ja tarmokkuus heikentynyt
- Tarkoituksena:
 - oppia itsehoito- ja kivunhallintakeinoja tule-oireiden hallitsemiseksi ja vähentämiseksi
 - lisätä voimaantumista, toiveikkuutta ja jaksamista
 - kohentaa mielialaa
 - suuntautua tavoitteellisesti kohti työelämää

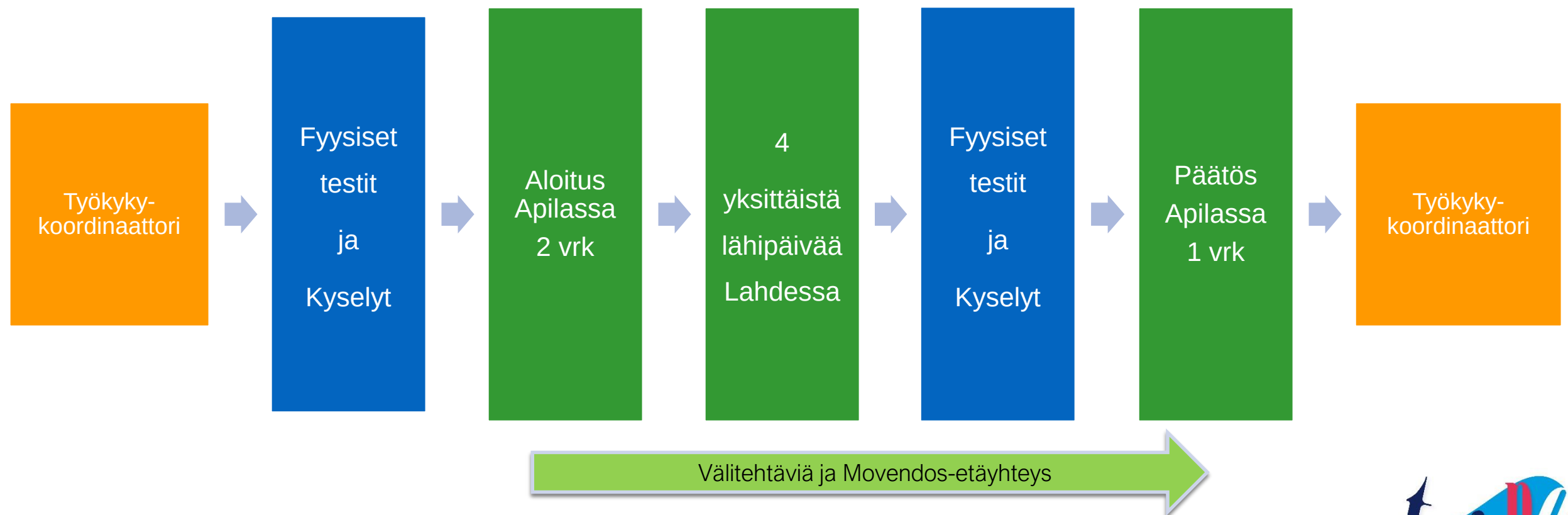


Yleistä

- 7-8 kk
- Ryhmämuotoinen / 10 osallistujaa / kurssi
- Kuntouttava työtap
- Moniammatillinen työryhmä
 - Työfysioterapeutti / työkykykoordinaattori
 - Psykologi
 - Fysioterapeutti
 - Muita tarpeen mukaan: liikunnanohjaaja, ravitsemusneuvoja, sairaanhoitaja, sosiaaliohjaaja



Kurssin rakenne



Mittarit ja kyselyt



- Fyysisen kunnon testit / UKK-instituutti
- RAND-36, hyvinvointiin liittyvä elämänlaadun kysely
- Työhönpaluuvalmius -kysely
 - Valmiusvaihe omaan työhön palaamiselle
 - Työhön paluuta estävät / haittaavat tekijät
 - Työhön paluuta edistävät tekijät
- Omat tavoitteet



Sisältö



Kurssien sisällöt ja tapaamisten teemat vaihtelivat kuntoutujien tilanteista ja tavoitteista riippuen.

- Alussa omat yksilölliset tavoitteet
- Tuki- ja liikuntaelinten kunto / fyysinen toimintakyky
 - Tuki- ja liikuntaelimistön kunnon tiedostaminen
 - Kunnon kohentaminen
 - Liikuntakokeiluja, sopivien harjoitusmuotojen löytäminen
 - Tule-ongelmien ja kivun hallinta
 - Terveelliset elintavat
 - Ergonomia
 - Palautuminen



Sisältö



- Henkinen ja sosiaalinen työ- ja toimintakyky
 - Elämänhallinta
 - Stressinhallinta
 - Tietoisuustaidot
 - Itsemyötätunto
 - Tavoitteellisuuden merkitys ja tavoitteellinen suuntautuminen elämässä
- Työ
 - Työelämän muutokset
 - Työn monimuotoistumisen haasteet
 - Keinoja pärjätä muuttuvassa työelämässä



Havaintoja ja kokemuksia



- Kursseja ei saatu täyteen
- Lopussa yksilölliset tavoitteet täyttyivät noin puolella
- Osa koki intervention erittäin tarpeelliseksi ja motivoivaksi omassa elämäntilanteessaan
- Fyysiseen harjoitteluun liittyvät henkilökohtaiset ohjeet ja kokeilut koettiin pääasiassa positiivisina
 - _ Osa kertoi saaneensa tärkeitä oivalluksia -> aktiivisuus kunnon kohentamiseen oli lisääntynyt
- Osa koki ryhmän tuen tarpeelliseksi - vertaistuki



Havaintoja ja kokemuksia



- Elämänlaadussa vähäistä kohenemista:
 - Koettu terveys
 - Fyysinen roolitoiminta
 - Psyykkinen hyvinvointi
 - Tarmokkuus



Havaintoja ja kokemuksia



- Työhönpaluuvalmius
 - Keskimääräistä sekä alussa että lopussa
 - Estäviä tekijöitä
 - Fyysiset kivut ja heikko fyysinen kunto
 - Psyykkisten voimavarojen puute
 - Pitkä tauko työelämästä
 - Koulutuksen puute nykyisen työelämän haastavuus
 - Työmarkkinoiden epävarmuus
 - Edistäviä tekijöitä
 - Terveiden paraneminen ja fyysisen kunnon kohentuminen
 - Kipujen vähentyminen
 - Psyykkisen terveyden kohentuminen



Havaintoja ja kokemuksia

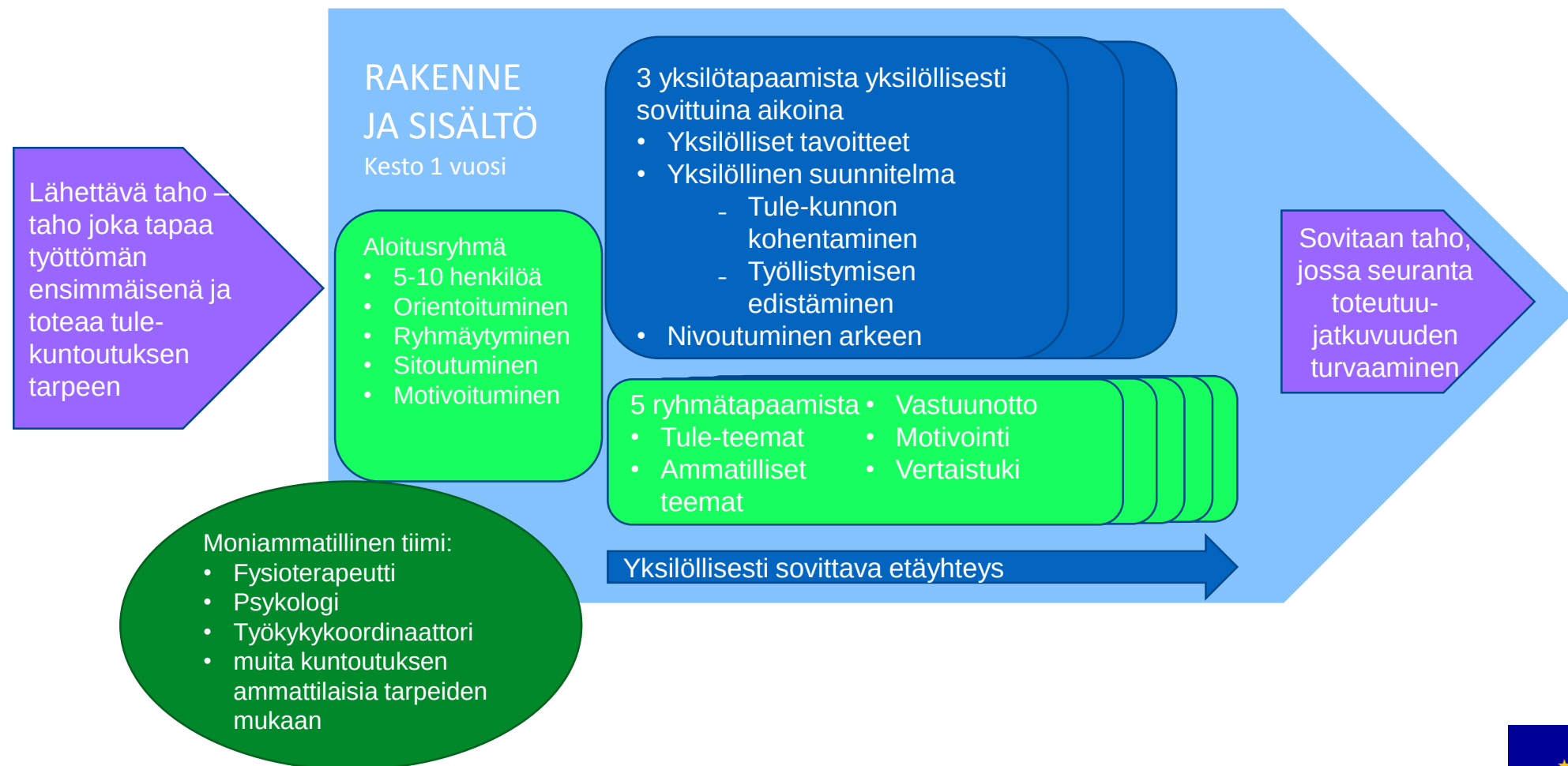


- Kuntoutuksellisen tuen tarve on olemassa: fyysiset ongelmat heikentävät aktiivisuutta ja kykyä edistää omaa työllistymistä
- Oikein kohdennettu tuki
- Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa saatu tuki
- Ryhmän hyödyntäminen
 - _ Yhdistävä teema
 - _ Vertaistuki
- Yksilöllinen ohjaus vai ryhmäohjaus
- Riittävän pitkä ajanjakso: motivaatio ja oppiminen
- Helposti saavutettavissa – mahdollisimman lähellä
- Jatkon turvaaminen ja seuranta



Kuntoutuskurssi hiljattain työttömäksi jääneille henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelinsairaus tai -oireita

Joka viidennellä työikäisellä suomalaisella on jokin työ- ja toimintakykyä rajoittava pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten (tule) sairaus tai oireita. Työttömäksi jääneen fyysiset ongelmat voivat jopa estää työhön paluun. Hoidolla ja kuntoutuksella voidaan parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua, ja siten tukea henkilön työllistymismahdollisuuksia. Tämän palvelutuotteen tarkoituksena on moniammatillisen kuntoutuksen avulla tukea työtöntä suuntaamaan työelämään tuki- ja liikuntaelinten vaivoista huolimatta. Kuntoutusta ei tarvitse keskeyttää työllistymisen tai koulutukseen pääsyn vuoksi.



apila

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

