

Mikä on Kuntoapuri?

Kuntoapuri on vaativaa lääkinällistä kuntoutusta hakeville tehty sähköinen työkalu, joka perustuu Maailman Terveysjärjestön kehittämään ICF-järjestelmään. Kuntoapuri auttaa Kelan vaativan lääkinällisen kuntoutuksen hakijoita osallistumiskeskeisten kuntoutustavoitteiden hahmottamisessa sekä myönteisen kuntoutuspäätöksen saaneita GAS-tavoitteiden miettimisessä.

Kuntoapuri on kehitetty cp-vammaisille, mutta siitä voivat hyötyä myös aivoverenkiertohäiriön, aivovamman tai selkäydinvamman saaneet sekä MS-tautia, Parkinsonin tautia, ALS:ia tai lihassairauksia sairastavat.

Kenelle Kuntoapuri voi olla avuksi?

Kuntoapuri voi olla avuksi niille

- joille kehitettävien asioiden tai kuntoutustavoitteiden esittäminen tai ilmaiseminen on vaikeaa
- jotka eivät tiedä, miten kannattaisi valmistautua lääkärikäyntiin, jonka yhteydessä täytetään kuntoutushakemus
- jotka eivät ole varmoja, millainen olisi hyvä kuntoutustavoite
- jotka eivät tiedä, mitä ja miten kannattaisi kertoa haasteistaan ja tavoitteistaan lääkärille tai terapeutille, jotta nämä saisivat kuvan kyseisen henkilön arjesta
- jotka ovat saaneet hylkäävän kuntoutuspäätöksen
- jotka ovat saaneet myönteisen kuntoutuspäätöksen ja miettivät, mitkä voisivat olla hyvät tavoitteet tulevalle fysio-, toiminta-, tai puheterapiajaksolle
- joilla on lähipiirissään vaativan lääkinällisen kuntoutuksen piiriin kuuluva henkilö
- jotka työskentelevät sosiaali- tai terveysalan ammattilaisena vaativan lääkinällisen kuntoutuksen piiriin kuuluvien asiakkaiden/potilaiden kanssa

Millä tavalla Kuntoapuri voi olla avuksi?

Kuntoapuri

- auttaa vaativan lääkinällisen kuntoutuksen piiriin kuuluvia ihmisiä hahmottamaan ja ilmaisemaan haasteitaan ja tavoitteitaan
- tukee kuntoutustavoitteita miettiviä itselleen tärkeimpien tavoitteiden löytämisessä
- tukee henkilökohtaisten tavoitteiden asettamista
- auttaa kuntoutuksen hakijaa tunnistamaan sellaisia asioita, joita hän ei välttämättä itse kokisi kuntoutustavoitteena
- voi auttaa kuntoutuksen saajaa saamaan sellaisen kuntoutuksen, josta hän hyötyy eniten
- antaa käyttäjilleen pohjaa lisäpohdiskelua varten
- auttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka etsivät keinoja, joilla voisivat tukea asiakkaitaan/potilaitaan kuntoutustavoitteiden hahmottamisessa
- voi tehostaa lääkärin tai terapeutin työtä antamalla muutamalla lauseella kuvan asiakkaan/potilaan tärkeimmistä tavoitteista ja suurimmista haasteista

Mikä on Kuntoapurin merkitys moniammatillisessa kuntoutustyössä?

Kuntoapuri auttaa ihmistä tunnistamaan ja asettamaan omia osallistumiskeskeisiä kuntoutustavoitteitaan elämän eri osa-alueilla. Se muodostaa käyttäjän tunnistamista haasteista ja tavoitteista ICF-luokituksen mukaisen lyhyen kuvauksen fyysisen toimintakyvyn, suoritusten ja osallistumisen näkökulmista.

Tämän perusteella uskomme Kuntoapurin tukevan myös moniammatillista yhteistyötä kuntoutusprosessin aikana, sekä kuntoutuksen eri alojen ammattilaisia asiakkaiden / potilaiden tarpeita vastaavien kuntoutustoimenpiteiden löytämisessä.

Miten Kuntoapuri toimii?

Kuntoapuri toimii siten, että sen käyttäjä vastaa esitettyihin kysymyksiin valitsemalla valmiista vastausvaihtoehdoista ne, mitkä hänen mielestään kuvaavat häntä parhaiten. Kysymykset, jotka perustuvat toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseen ICF-luokitukseen, johdattavat vastaajan kehon rakenteiden ja toimintojen tasolta lähtien osallistumiskeskeisten tavoitteiden tasolle.

Kysymyksiä on kahta tyyppiä: valikkokysymyksiä (1, 2 ja 3) ja tarkentavia kysymyksiä (1a – 1e, 2a – 2i ja 3a – 3h). Valikkokysymys 1 ja siihen kuuluvat tarkentavat kysymykset (1a – 1e) vastaavat ICF-luokituksen ruumiin ja kehon toimintojen tasoa, valikkokysymys 2 ja siihen kuuluvat tarkentavat kysymykset (2a – 2i) vastaavat suoritusten tasoa ja valikkokysymys 3 sekä siihen kuuluvat tarkentavat kysymykset (3a – 3h) vastaavat osallistumisen tasoa.

Vastaaja etenee Kuntoapurissa siten, että hän valitsee ensin valikkokysymyksen vastausvaihtoehdoista sen ongelma- tai elämänalueen, mitä hän haluaa tarkastella päästen suoraan kyseistä aluetta käsittelevään tarkentavaan kysymykseen. Tarkentavien kysymysten vastausvaihtoehdoista käyttäjä valitsee niitä konkreettisia asioita tai toimintoja, joissa hänellä on vaikeuksia ja joissa hän haluaa kehittyä. Tarkentavista kysymyksistä on mahdollista palata valikkokysymykseen ja valita useampikin tarkasteltava ongelma- tai elämänalue. Eli kaikilla kolmella tasolla vastaaja voi koota vastauksiaan keskittyen yhteen tai useampaan alueeseen.

Kun vastaaja on vastannut tarkentaviin kysymyksiin 3a – 3h, Kuntoapuri rakentaa hänelle yhteenvedon vastausten perusteella. Yhteenveto on koottu siten, että osallistumisen tason tarkentaviin kysymyksiin (3a – 3h) annetut vastaukset muodostavat mahdolliset tavoitteet ja tarkentaviin kysymyksiin 1a – 1e ja 2a – 2i annetut vastaukset toimivat perusteluna siihen, miksi juuri kyseiset asiat olisivat hyviä kuntoutustavoitteita vastaajalle ja minkä takia hänellä on tällä hetkellä haasteita näillä elämänalueilla.

Miten Kuntoapuri syntyi?

Fysioterapeutti Dora Muzsik loi opinnäytetyössään mallin ja periaatteet apuvälineelle, jonka työnimenä oli Kuntori. Jorma Tarhio toteutti Kuntorin verkkopalveluna, jolle annettiin nimeksi Kuntoapuri. Päivi Ritvanen Suomen CP-liitosta osallistui Kuntoapurin viimeistelyyn.