

MITEN SOSIAALISESSA KUNTOUTUKSESSA VOI HYÖDYNTÄÄ ETÄKUNTOUTUKSEN JA DIGISOSIAALITYÖN MAHDOLLISUUKSIA?

Versio 1.0 (05/2020)

Tytti Hytti, Socca /HUS



SISÄLLYS

Tämä on raportin versio 1.0. Mikäli toivot lisäyksiä tai muutoksia raporttiin, ota yhteyttä Soccaan erikoissuunnittelija Tytti Hyttiin tytti.s.hytti@hus.fi

1 ALUKSI	2
2 MITÄ ON ETÄKUNTOUTUS?	3
3 SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA ETÄKUNTOUTUKSENA	4
4 HUOMIOITAVIA ASIOITA JA VINKKEJÄ ETÄTYÖSKENTELYYN	6
Kuntoutujan suostumus	6
Kuntoutujan valmiudet ja soveltuvuus	7
Kuntoutujan tunnistaminen	7
Asianmukaiset tilat, laitteet ja yhteydet	7
Tietoturva ja digitaaliset alustat	8
Esimerkkejä digitaalisista alustoista	8
Vinkkejä työskentelyyn ammattilaiselle videopuheluissa	11
5 VERTAISTUEN MAHDOLLISUUDET KUNTOUTUMISEN VÄLINEENÄ	12
6 TOIMINTAKYVYN JA ELÄMÄNTILANTEEN SELVITTÄMINEN	14
Kykyviisari: työ- ja toimintakyvyn arvioiminen	14
Aikuisväestön hyvinvointimittari	14
Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä	15
Whoqol bref maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari	15
Spiral-lautapeli kuntoutuksen tueksi	15
7 ETÄKUNTOUTUKSEN TOIMINTATAPOJA SEKÄ YKSILÖVALMENNUKSEN JA RYHMIEN SISÄLTÖJÄ	16
Talous	18
Hyvinvointi ja mielenterveys	18
Päihitteet ja riippuvuudet	20
Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen	21
Arjen hallinta	22
Työkaluja psykososiaaliseen ja elämäntarinalliseen työskentelyyn	22
Random workshop – tutustuminen videotapaamisina	23
Pelaamisen hyödyntäminen -peliryhmät	23
LÄHTEET	24

1 ALUKSI

Keväällä 2020 koronapandemia vaikuttaa rajusti sosiaali- ja terveyspalveluihin. Tässä raportissa keskiössä ovat työikäisten palvelut ja erityisesti sosiaalinen kuntoutus poikkeustilan aikana. Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaalihoitajien keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi (L 30.12.2014/1301, 17 § Sosiaalihuoltolaki).

Aikuissosiaalityön ja sosiaalisen kuntoutuksen osalta psykososiaalisen tuen tarve on suuri ja monelle työikäiselle asiakkaalle pandemiasta johtuvat rajoitukset esimerkiksi säännöllisissä ryhmissä tarkoittavat takapakkia sosiaalisessa kuntoutumisessa. Monelle asiakkaalle poikkeusaika tarkoittaa vähemmän sosiaalisia kontakteja ja mielekästä tekemistä sekä pelkoa oman elämäntilanteen heikkenemisestä. Sosiaali- ja terveysministeriö (2020) onkin kehottanut kuntia aktiivisesti kehittämään ja kokeilemaan poikkeustilanteessa uusia vaihtoehtoisia kuntouttavan työtoiminnan toimintamalleja yhteistyössä asiakkaiden, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Ohjeen mukaan kuntouttavan työtoiminnan ohjeistuksia voi tapauskohtaisesti soveltaa myös sosiaaliseen kuntoutukseen tai vammaisten henkilöiden työtoimintaan. Toiminta voisi koronavirustilanteessa olla esimerkiksi verkkovalmennusta, etätehtäviä ja yksilöohjeistusta. Uusia mahdollisuuksia tukea asiakkaita myös etänä onkin alettu kunnissa kokeilla ja kartoittaa (vrt. Tampereen kaupunki 2020).

Vuonna 2018 tehdyn selvityksen mukaan sosiaalihuollossa ollaan vielä alussa sähköisen palveluvalikoiman laajentamisessa. Mahdollisuus videoneuvotteluihin on lisääntynyt, mutta sosiaalisen kuntoutuksen kannalta tärkeitä olisivat myös muun muassa vertaistukiryhmät tai itsearviointi. (vrt. Kauppila ym. 2018.) Nyt poikkeustilanne mahdollistaa tarkastelemaan myös sosiaalihuollon palveluja uudella tavalla ja etsimään asiakkaiden kanssa yhdessä uusia tapoja vahvistaa sosiaalista toimintakykyä ja edistää osallisuutta.

Tähän raporttiin on koottu näkökulmia siitä, miten digitaalisuutta hyödyntävä ja etänä tehtävä sosiaalinen kuntoutus määrittyy ja mitä on syytä huomioida etänä toteutettavassa sosiaalisessa kuntoutuksessa: yksilövalmennuksessa ja ryhmissä? Millaisia digitaalisia alustoja on mahdollista hyödyntää sekä millaisia sisältöjä voisi etäkohtaamisissa käsitellä? Tässä raportissa ei esitellä valmiita sosiaalisen kuntoutuksen verkkovalmennusohjelmia vaan reunaehdot ja sisältöjä, joiden pohjalta työntekijät voivat suunnitella asiakaskohtaista sosiaalista kuntoutusta yhdessä asiakkaan kanssa.

Raportissa luvussa neljä on tuotu esille muilla kuntoutuksen osa-alueilla annettuja suosituksia etäkuntoutuksesta ja etäpalveluista (Kelan tutkimus 2016 & 2019, Valviran ja STM:n suositukset etäpalveluiden toteuttamisesta ja Terveyskylän etäkuntoutus-opas kuntoutujalle). Suositukset antavat viitekehyksen myös etänä toteutettavalle sosiaaliselle kuntoutukselle. Raportissa hyödynnetään lisäksi ajankohtaista tutkimusta sekä viimeaikaista kehittämistyötä digitaalisesta sosiaalityöstä kuten [Pelastakaa Lapset \(2020a\) Digitaalinen sosiaalityö lasten ja nuorten tukena -hankkeessa tuotetut materiaalit](#), Terveyskylän materiaaleja sekä kehittämistyötä sosiaalisen kuntoutuksen ja aikuissosiaalityön saralla kuten [PRO SOS -hankkeen materiaaleja](#).

Lisäksi raportissa hyödynnetään kokemustietoa ja ideoita asiakastyön arjesta. Raportin tueksi kysyttiin sosiaalisen kuntoutuksen työntekijöiltä pääkaupunkiseudulla digitaalisuuden hyödyntämisestä: sen mahdollisuuksista, haasteista ja kehittämissuunnitelmista. Työntekijät kertoivat myös luovista kokeiluista asiakkaiden kanssa. Tärkeää jatkossa on tukea sosiaalityön ja sosiaalisen kuntoutuksen sisältä lähtevää innovointia, jotta sosiaalialan ammattilaiset, asiakkaat ja kokemusosaajat voivat tuottaa yhdessä tietoa siitä, miten uusia digitaalisia toimintatapoja voidaan parhaiten hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa. Tämä raportti voi toimia ideoiden lähteenä jatkokehittämiselle.

2 MITÄ ON ETÄKUNTOUTUS?

Etäkuntoutusta ¹ on määritelty Kelan tutkimusosaston julkaisemassa selvityksessä (2016). Se on erilaisten etäteknologiaa (matkapuhelin, tietokone ml. tablettitietokoneet, puhelimen ja tietokoneen yhteiskäyttö, televisiosovellukset) hyödyntävien sovellusten tavoitteellista käyttöä kuntoutuksessa. On hyvä huomioida, että toimivat etämenetelmät, eivät aina vaadi pitkälle kehittyneitä teknologioita ja digitalisaatiota.

Etäkuntoutus on ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa ja sillä on selkeä tavoite sekä alku ja loppu, kuten muullakin kuntoutuksella. Etäkuntoutusta voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmämuotoisena. Etäkuntoutus on syytä erottaa itsehoidosta, joka on tietoista yksilön omalla vastuulla olevaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää toimintaa. Vaikka kuntoutuminen on kuntoutujan vastuulla, on kuntoutus ja etäkuntoutus aina ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa. Etäkuntoutus on menetelmä tai väline varsinaisen intervention toteuttamiseksi.

Kelan tutkimusosaston julkaisemassa selvityksessä (2016) etäkuntoutus jaetaan reaaliaikaisiin ja ajasta riippumattomiin menetelmiin sekä sekamalleihin, joissa yhdistetään reaaliaikaisia ja ajasta riippumattomia menetelmiä sekä mahdollisesti myös kasvokkaista kuntoutusta. Terveyskylän (2019) laaja-alaisen toimintakykykuntoutuksen etäkuntoutusopas muistuttaa, että etäkuntoutus voi olla itsenäinen osa kuntoutusta tai muiden kuntoutumiskeinojen lisänä ja tukena. Reaaliaikainen etäkuntoutus tarkoittaa sitä, että kuntoutuja ja palveluntuottaja ovat reaaliajassa yhteydessä toisiinsa etäteknologiaa hyödyntävien sovelluksien avulla. Kyseessä voi olla esimerkiksi kuntoutujan ohjaus, arviointi, kuntoutus tai kuntoutumisen seuranta puhelimen tai videoyhteyden tai internetin välityksellä. (Kelan tutkimus 2016.)

Ajasta riippumattomilla menetelmillä tarkoitetaan ammattilaisen suosittelemaa kuntoutusta, jonka asiakas toteuttaa omatoimisesti etäteknologian, esimerkiksi sähköpostin, ääni- ja videonauhointien sekä tietokoneharjoitusohjelmien, avulla. Ajasta riippumatonta etäkuntoutusta on esimerkiksi kuntoutumista tukeva verkkomateriaali, asiakkaan omatoimisesti toteuttamat harjoitteluohjelmat tai pelit, joita kuntoutuja käyttää omatoimisesti, sovellukset, jotka automaattisesti muistuttavat tai kannustavat omatoimiseen harjoitteluun ja kuntoutumiseen, ja tekstipohjaiset keskustelut (kuten, henkilökohtainen/ryhmämuotoinen sähköpostiviestintä, tekstiviestit). (emt., 2016.)

¹ Kelan selvityksessä tarkastellaan mahdollisuuksia soveltaa etäkuntoutusta kliiniseen työhön psykoterapiassa sekä vaativassa lääkinällisessä kuntoutuksessa. Etäkuntoutuksen mahdollisuuksia vaativassa lääkinällisessä kuntoutuksessa käsitellään fysioterapian, musiikkiterapian, neuropsykologisen kuntoutuksen, puhe-terapian ja toimintaterapian näkökulmista.

3 SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA ETÄKUNTOUTUKSENA

Sosiaalisen kuntoutuksen sisällöt tulee suunnitella asiakkaiden henkilökohtaisten tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Sosiaalinen kuntoutus perustuu aina asiakkaan toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen. (STM 2017.) Etätyöskentelynä voidaan käydä läpi asiakkaan itsearviointia omasta elämäntilanteestaan ja toimintakyvystään. Luvussa 6 on esitelty esimerkkeinä erilaisia toimintakyvyn ja elämäntilanteen selvittämiseen käytettäviä itsearviointimittareita sekä menetelmiä.

Sosiaalisella kuntoutuksella vahvistetaan henkilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista. Tavoitteena on asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen. (STM 2017.) Sosiaalista kuntoutusta voi toteuttaa yksilövalmennuksina ja ryhmäkuntoutuksena.

Etänä tehtävän sosiaalisen kuntoutuksen avulla on mahdollista tukea *arjessa selviytymistä*, kuten talouden hallintaa, arjen taitoja: päivärytmin rakentamista (ravitseminen, liikkuminen, uni, viikko-ohjelma) ja riippuvuuksien hallintaa. On myös digitaalisia sovelluksia, joita asiakas voi kotona käyttää oman hyvinvoinnin edistämisen ja kuntoutumisen tukena ammattilaisen suosittelemana. Etänä on myös mahdollista saada tukea *vuorovaikutussuhteisiin*: etänä voi esimerkiksi käsitellä perhe-elämään ja vanhemmuuteen liittyviä teemoja. Digitaalisesti voi auttaa asiakasta löytämään arkeen myös vertaistukea. Luvussa 5 on koottu erilaisia vertaistuen mahdollisuuksia.

Luvussa 7 on kuvattu lisää käytännön vinkkejä etäsosiaalisen kuntoutuksen toimintatavoista, esitelty työntekijöiden ideoita toimintamalleiksi sekä listattu vinkkejä teemoittain digitaalisiin sekä ei-digitaalisiin tehtäviin ja työvälineisiin, joita voi käyttää etänä tehtävän yksilövalmennuksen tai ryhmätyön apuna. Raportin sisältöjen pohjalta työntekijät voivat suunnitella sosiaalisen kuntoutuksen sisältöjä yhdessä asiakkaan kanssa.

Tässä luvussa käsitellään seuraavaksi etänä tehtävän sosiaalisen kuntoutuksen reunaehdot, mahdollisuuksia sekä seikkoja, joita on hyvä huomioida uudenlaisen työtavan opettelmissa työyhteisöissä.

DIGIOSALLISUUDEN TUKEMINEN

Palveluiden käyttäjien tilanteet ja olosuhteet suhteessa digitalisaatioon vaihtelevat. Jokaisen asiakkaan etäkuntoutuksen mahdollisuudet on arvioitava yksilöllisesti ja yhdessä asiakkaan kanssa sovittava työskentelytavasta. Talentian ammattieettisissä ohjeissa (2017, 46–47) korostetaan eettisen pohdinnan ja ammatillisen harkinnan tarvetta teknologiaa hyödynnettäessä. Sosiaalityössä on oltu huolissaan siitä, että digitaaliset palvelut eivät ole kaikkien asiakkaiden saavutettavissa tai asiakkaat eivät kykene käyttämään niitä esimerkiksi osaamattomuuden, vammaisuuden tai laitteiden puuttumisen vuoksi (Kairala 2018). Pääkaupunkiseudun sosiaalisen kuntoutuksen osaajat toivat myös esille, että usein asiakkailla ei ole älypuhelimia. Halpakin aivan tavallinen puhelin on monelle tukien varassa elävälle iso investointi. Monella on käytössä prepaid-liittymä, josta puheaika on usein loppu. Monet asiakkaat eivät myöskään osaa käyttää älypuhelin tai heillä ei ole sähköpostiosoitteita. Sosiaalisen kuntoutuksen kontekstissa tuleekin huomioida asiakkaat, joilla ei ole tietoteknisiä taitoja tai laitteita ja näin ollen he ovat riippuvaisia kasvatusten tehtävästä työstä. Sosiaalityön etiikan mukaista on myös huolehtia digisyrjäytymisen vähentämisestä ja auttaa digipalveluista hyötyviä sen pariin. (vrt. Granholm 2016; Kivistö 2017.) On tärkeää tarjota kokemuksia osallisuudesta digimaailmassa sekä kokemuksia omasta pystyvyydestä toimia ja oppia. Työntekijät pääkaupunkiseudulla pohtivat muun muassa voisiko vanhoja työyhteisö-

sössä käytöstä poistettuja älypuhelimia antaa asiakkaille ja tukea myös taloudellisesti liittymien hankkimista. Työntekijät ehdottivat myös digityöpajoja yhteistyössä kirjastojen ja mediapajojen kanssa, joissa asiakkaat voivat saada yksilökohtaista ja omatahtista opetusta.

ETÄKUNTOUTUKSEN MAHDOLLISUUKSIA

Nykyään monet sosiaalityön asiakkaista ovat tavoitettavissa fyysisten toimitilojen sijaan paremmin verkossa. Pääkaupunkiseudun sosiaalisen kuntoutuksen työntekijät toivat myös esille, kuinka hyvin moni asiakas on suhtautunut videopuheluihin ja digitaalisten laitteiden kokeilemiseen. Koettiin esimerkiksi, että vuorovaikutuksen kannalta vieraskielisen asiakkaan kanssa videopuhelut ovat olleet pelastus molemminpuolisessa ymmärtämisessä. Myös joidenkin nuorten aikuisten kanssa etätöysoykentely ja videoyhteydet ovat olleet toimivia ratkaisuja. Osalle heistä osallistuminen videoyhteydellä on ollut jopa helpompaa ja ajanvarauksia on peruttu aiempaa vähemmän. Osalle nuorista aikuisista etätöysoykentely sopii paremmin ja uudenlaiset tavat palvella ovat madaltaneet kynnyistä saada palvelua.

Kelan Etäkuntoutus-hankeessa etäkuntoutus osoittautui asiakkaalle vähintään yhtä hyödylliseksi kuin kasvokkain toteutettu kuntoutus. Huomattiin, että etäkuntoutuksen avulla voidaan tuoda kuntoutukseen joustavuutta ja vaihtelua. Etäkuntoutus on tehokas tapa tuottaa kuntoutuspalveluita maantieteellisesti laajalla alueella asiakkaan asuinpaikasta riippumatta. Se mahdollistaa kuntoutuksen tuomisen asiakkaan arkeen ja myös läheisten osallistumisen kuntoutukseen. Etäkuntoutus palvelee myös silloin, kun asiakkaan terveydentila kuten sosiaalisten tilanteiden pelko tai liikkumisrajoitteet ovat esteenä kasvokkaisille tapaamisille. (Kelan tutkimus 2019.) Sosiaalityössä etäasiointi voi myös esimerkiksi väkivaltatilanteissa avata uusia mahdollisuuksia työskentelylle (Pelastakaa Lapset 2020b).

Ryhmäetäkuntoutus voi olla tehokasta myös sosiaalisen osallisuuden edistämässä. Esimerkiksi ikäihmisten kohdalla ryhmäetäkuntoutuksen avulla on ollut mahdollista lisätä ikäihmisten sosiaalisia kontakteja ja tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään liittyviin päätöksiin. Keskeistä on vuorovaikutus. Sosiaalinen osallisuus syntyy yhteenkuuluvuuden kokemuksista ja sosiaalisista suhteista, kohtaamisista, keskusteluista ja huomioiduksi tulemisesta. Ohjaajan on mahdollista omalla toiminnallaan ja sanavalinnoillaan edistää kuntoutujien osallisuuden tunnetta esimerkiksi puhuttelemalla osallistujia nimillä, edistämällä kommunikointia kuntoutujien kesken sekä antamalla jokaiselle puheenvuoroja ja riittävästi aikaa puhua. (Laaksoharju & Rannamäe 2019.) Pääkaupunkiseudulla vieraskielisten asiakkaiden etäryhmiin osallistuneet asiakkaat ovat antaneet samankaltaista palautetta.

TYÖNTEKIJÖIDEN OSAAMISEN VAHVISTAMINEN ON TÄRKEÄÄ

Käytännössä monet digitaaliset välineet, joita sosiaalisessa kuntoutuksessa voidaan hyödyntää perustuvat vuorovaikutteisuudelle, sosiaaliselle verkostoitumiselle sekä uusille yhteisöllisyyden muodoille. Kyse on vahvasti edelleen suhdetyöstä, jossa tarvitaan uudenlaista osaamista. (vrt. Pohjola 2017.) On huomioitava, että etänä toteutettavan sosiaalisen kuntoutuksen opetteluun on varattava työyhteisöissä aikaa. Henkilöstö tarvitsee aikaa teknologian ja sovellusten selvittämiseen ja opetteluun, uudenlaisen kuntoutuksen toteuttamistavan ja materiaalien suunnitteluun sekä vuorovaikutukseen ja kommunikointiin verkkoympäristössä. Etäkuntoutuksessa on myös hyvä olla tarjolla jatkuvaa teknistä tukea sekä kuntoutuksen toteuttajalle, että kuntoutujille. Henkilökunnan koulutus, etämenetelmien käytön harjoittelu sekä osaamisen jatkuva päivittäminen ovat oleellisia etämenetelmien käyttöön motivoinnille ja niiden onnistuneelle käytölle. (vrt. Kelan tutkimus 2016 & 2019.) Pääkaupunkiseudun työntekijät korostivat myös, että uudenlaisen työtavan opetteluun tarvitaan paljon käytännön harjoittelua: kokeilemistä, yrittämistä ja erehdyttä.

4 HUOMIOITAVIA ASIOITA JA VINKKEJÄ ETÄTYÖSKENTELYYN

Valvira on antanut ohjeet [etäpalveluiden toteuttamisesta terveydenhuollossa](#) ja [STM on linjannut terveydenhuollossa annettavista etäpalveluista](#). Vastaavia ohjeita ei ole annettu sosiaalihuoltoon. Alla on tiivistetysti ohjeita, jotka ovat tärkeitä ottaa huomioon ja soveltaa myös sosiaalihuollossa ja sosiaalisen kuntoutuksen kontekstissa. Ohjeistuksia käsitellään tämän luvun alaluvuissa yksityiskohtaisemmin keskeisiin lähteisiin viitaten. Näiden näkökulmien valossa etänä tehtävää sosiaalista kuntoutusta voidaan (maa)kunnissa kehittää eteenpäin.

- Etäpalveluun on oltava potilaan tietoinen suostumus.
- Terveydenhuollon ammattihenkilön on arvioitava huolellisesti, soveltuuko annettava palvelu etäpalveluna toteutettavaksi.
- Ammattihenkilön tulee arvioida yksilöllisesti, soveltuuko potilas hoidettavaksi etäyhteyden välityksellä.
- Potilaan tunnistamisen on perustuttava luotettavaan menetelmään. Tunnistamiseen käytetty menetelmä on oltava todennettavissa jälkikäteen.
- Potilaalle on tarvittaessa varattava mahdollisuus henkilökohtaiseen vastaanottokäyntiin tai potilas tulee ohjata vastaanotolle muuhun hoitopaikkaan.
- Etäpalvelun antajalla on oltava asianmukaiset tilat, laitteet ja yhteydet.
- Toiminnan edellyttämä asianmukaisen koulutuksen saanut henkilökunta.
- Etäpalvelun on oltava lääketieteellisesti asianmukaista ja siinä tulee ottaa huomioon potilasturvallisuus.
- Etäpalvelusta on laadittava asianmukaiset potilasasiakirjamerkinnät.
- Etäpalveluissa potilastietojen välitykseen ja tallentamiseen käytettävien tietojärjestelmien on täytettävä salassapitoa, tietosuojaa sekä tietoturvaa koskevien säännösten vaatimukset. Vastuu tietosuojasta ja tietoturvasuudesta niin etäpalveluissa käytettävien yhteyksien kuin siinä syntyvien henkilötietojen käsittelyn osalta on palvelujen antajalla.
- Etäpalvelujen antajan on täytettävä asianomaista toimintaa koskevan lainsäädännön lisäksi muun ohella [henkilötietolaissa \(523/1999\)](#) ja [sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastietojen sähköisestä käsittelystä annetussa laissa \(159/2007\)](#) asetetut vaatimukset.
- Etäpalvelujen antajan on muun muassa laadittava tai päivitettävä [Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määräyksen \(2/2015\)](#) (thl.fi) mukainen omavalvontasuunnitelma etäpalvelujen sisältö huomioiden.

KUNTOUTUJAN SUOSTUMUS

- Asiakkaat sekä lähettävä taho tarvitsevat riittävää ja ymmärrettävää informaatiota etäkuntoutuksen edellytyksistä, mahdollisuuksista ja käytännön toteutuksesta (Kelan tutkimus 2019).
- On suositeltavaa käyttää kirjallista suostumus- ja/tai sopimuslomaketta ja antaa kuntoutujalle mahdollisuus kysyä etämenetelmiin liittyvistä järjestelyistä. Suostumus voi sisältää teknologian ja kuntoutuspalvelun kuvailun, selvityksen siitä, miten etäkuntoutus eroaa kasvokkain tapahtuvasta kuntoutuksesta sekä erityistoimenpiteet, joita vaaditaan etäkuntoutuksessa esimerkiksi yksityisyyden sekä salassapidon osalta. (Kelan tutkimus 2016.)

- Etäkuntoutus on osa kuntoutujan asiakassuunnitelmaa, johon etäkuntoutuksen sisältö kirjataan (vrt. Terveyskylä 2019). Suunnitelmaan on hyvä kirjata myös yhdessä sovittu digitaalisten välineiden käyttäminen ja asiakkaan suostumus etäkuntoutukseen.

KUNTOUTUJAN VALMIUDET JA SOVELTUVUUS

- Etämenetelmien käyttöä ei tule rajata vain joillekin asiakasryhmille tai tietynlaisiin asiakastilanteisiin. Etäkuntoutuksen soveltuvuus tulee arvioida aina yksilöllisesti. (Kelan tutkimus 2016 & 2019.)
- Päätös etätyövälineen käytöstä on aina asiakaskohtainen ja tapauskohtainen. Etäkuntoutuksesta tulee keskustella ja tehdä päätös yhdessä asiakkaan kanssa. Aluksi on hyvä tarkistaa, onko kuntoutuja itse halukas etätyöskentelyyn, millaisia välineitä ja ohjelmistoja asiakkailla on käytettävissä. Millä tavoin asiakas itse haluaa työskennellä ja millaisia vaihtoehtoja on tarjolla? Sopiiko esimerkiksi videopuhelut asiakkaan arkeen. Kuntoutujan tiedot, taidot, toimintakyky sekä saatavilla oleva tuki on arvioitava kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti etäkuntoutuksen soveltuvuutta ja menetelmiä valittaessa. (Kelan tutkimus 2016.) Asiakkailta tulee aina henkilökohtaisesti tiedustella halukkuutta etänä tehtävään kuntoutukseen ja antaa aikaa pohtia vaihtoehtoja. Joskus asiakkaalla voi olla digitaitoja ja tietokonekin, mutta ei välttämättä intoa digityöskentelyyn.
- Asiakkaan sitoutuminen ja halu kokeilla uudenlaisia kuntoutumisen muotoja on keskeistä (vrt. Terveyskylä 2019). Asiakkaan motivaatioon vaikuttaa myös se, miten etäkuntoutuksella voidaan tukea asiakkaan omia tavoitteita.

KUNTOUTUJAN TUNNISTAMINEN

- Yksi tapa on pyytää asiakasta näyttämään kuvallinen henkilötodistus (esim. ajokortti/kuvallinen Kela-kortti). Ammattilainen tarkistaa potilaan henkilöllisyyden henkilöllisyystodistuksesta videon kautta etävastaanoton aluksi. (HUS Tietohallinto 2020.) Asiakas voidaan myös tuntea ennalta.

ASIANMUKAISET TILAT, LAITTEET JA YHTEYDET

- Tulee pohtia, miten voidaan tukea asiakkaiden väline- ohjelmahankintoja sekä tukea tekniikan käytössä. Jos teknologiset ratkaisut ovat helppokäyttöisiä tai alun mahdollisissa käytön haasteissa saa apua, voi myös alun kielteinen asenne kuntoutujalla muuttua. (Kelan tutkimus 2019.) Etäkuntoutus voi palvelusta riippuen toteutua omilla tai palveluyksiköstä lainatuilla laitteilla (Terveyskylä 2019).
- Etäkuntoutuksen valmistautumiseen ja tekniikan opetteluun kannattaa varata riittävästi aikaa, jotta siihen ei kulu varsinaista kuntoutusaikaa (Kelan tutkimus 2019).
- Ladattaessa mobiilisovelluksia täytyy asiakkaalla olla älypuhelin, mahdollisuus käyttää nettiä ja riittävästi tilaa puhelimessa. Työntekijän on myös hyvä kokeilla sovelluksia itse.
- Reaaliaikainen etäkuntoutus, kuten videoneuvottelu, edellyttää riittävän nopeita internetyhteyksiä, hyvän kuvan ja äänen laadun. Kameroiden asetteluun on kiinnitettävä erityistä huomiota tilanteissa, joissa kuntoutujan ja työntekijän on nähtävä toisensa kokonaan. Samalla tavoin mikrofonin ja kuulokkeiden käytössä on huolehdittava äänen kuuluvuudesta. (Kelan tutkimus 2016.)
- Muistilista etävastaanottoa varten (HUS Tietohallinto 2020, Ohje Microsoft Teams - työkalun käytöstä etävastaanotossa):
 - Asiakkaalla tulee olla kuvallinen henkilötodistus
 - Internetyhteys, jotta voi liittyä etävastaanottoon

- Tietokone tai älylaite
 - Kamera videoyhteyttä varten ja kuulokkeet tai kaiuttimet
 - Mikrofoni
 - Rauhallinen, hyvin valaistu ja turvallinen tila
- On huomioitava, että asiakas käsittelee tietoa kotonaan. On tärkeää huomata, että siihenkin voi liittyä ongelmia. Pienessä asunnossa, jossa asuu useita henkilöitä, ei voi välttämättä käyttää palveluita yksityisesti, erityisesti, jos ne edellyttävät kuvayhteyttä. Aina on tärkeää kysyä, sopiiko asiakkaalle käsitellä asioitaan mahdollisten läsnä olevien henkilöiden kanssa. Tapaamisen alussa työntekijä voi videoyhteydellä myös näyttää, ettei tapaamistilassa ole muita henkilöitä. Lisäksi työntekijän kotitoimistossa on myös huolehdittava siitä, etteivät sivulliset pääse näkemään tietoja tietokoneen ruudulta eikä tulosteita jää lojumaan esille. (vrt. Kelan tutkimus 2016; Pelastakaa Lapset 2020b.)

TIETOTURVA JA DIGITAALISET ALUSTAT

- Etäkuntoutus on samalla tavoin luottamuksellista kuntoutusta kuin kasvokkain toteutettu kuntoutus. Etäkuntoutuksessa asiakastietojen välitykseen ja tallentamiseen käytettävien järjestelmien on täytettävä salassapitoa, tietosuojaa sekä tietoturvaa koskevien säännösten vaatimukset kuten yhteyksien salaaminen ja luottamuksellisten tietojen säilyttäminen. (Kelan tutkimus 2016.)
- Tietoturvallisia alustoja: Kela on listannut etäkuntoutukseen suosittelemat [maksulliset alustat](#). Videovisiti on jo useammalla kunnalla käytössä (Apotissa) ja Movendos voisi soveltua sosiaalityöhön. (Pelastakaa Lapset 2020b.) Apotin Maisa-videovastaanotto on käytössä HUS:issa ja Apotti-kunnissa.
- Täysin tietoturvallisia maksuttomia videopuhelupalveluita ei ole. Joissain organisaatioissa hyväksytään Microsoft Teams ja Skype for Business -ohjelmistojen käyttö etätapaamisissa asiakkaiden kanssa. Koska tietoturva näissä ohjelmistoissa ei ole paras mahdollinen, niitä kannattaa käyttää vain videopuhelun tekemiseen. Tietoturvan takia Teamsiin ei tule tallentaa mitään salassa pidettävää tai luottamuksellista materiaalia. (Pelastakaa Lapset 2020b.)
- Ohjelmiston valinnassa olennaisia valintakriteerejä ovat riittävä tietosuoja ja se, että asiakas pystyy ja haluaa käyttää kyseistä ohjelmistoa (Pelastakaa Lapset 2020b).
- **Tarkista aina omasta organisaatiostasi millaisia videopuhelupalveluja ja digitaalisia alustoja suositellaan käytettäväksi.**

ESIMERKKEJÄ DIGITAALISISTA ALUSTOISTA

Microsoft Teams²

Lyhyt kuvaus: Microsoft Teams on digitaalisen ryhmätyön väline, jonka avulla voi keskustella, pitää kokouksia, jakaa ja muokata tiedostoja yhdessä. Se toimii selaimessa, työpöytäsovelluksena ja mobiililaitteissa. Microsoft Teams on sovellus, joka korvaa yrityskäytössä olevan Skype for Business -viestintäsovelluksen. Skype for Business poistuu organisaatioiden käytöstä heinäkuussa 2021.

Tietoturva: Tietoturvan takia Teamsiin ei tule tallentaa mitään salassa pidettävää tai luottamuksellista materiaalia. Videopuhelun osalta ei ole rajoitteita, mutta ei kannata jakaa näytössä arkaluontoisia asioita tai dokumentteja. Sellaisen dokumentin, joka on muutenkin menossa asiakkaalle, voi jakaa näytössä.

Kokemuksia: Microsoft Teams on käytössä laajalti kunnissa. HUS:ssa Microsoft Teamsiä voi käyttää useamman kuin kahden henkilön etävastaanottoihin.

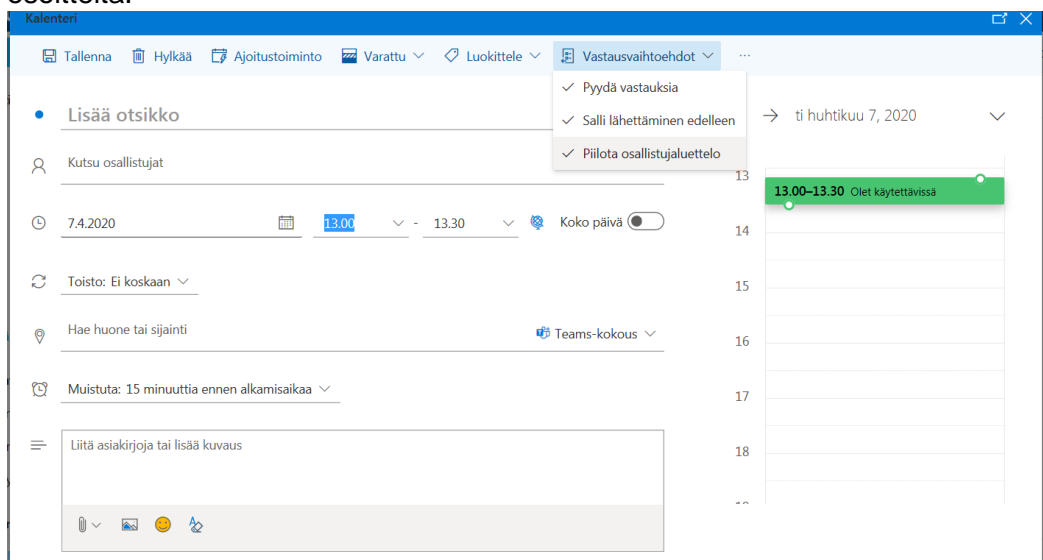
² Kuvauksessa on hyödynnetty HUS Tietohallinnon ohjeita ammattilaisille ja potilaille.

Mitä käytössä voi huomioida?

- Teams-etävastaanotot eivät toimi Internet Explorer (IE) selaimella.
- Jos asiakkaalla on käytössä mobiililaitte, vaatii Teamsin käyttö aina Teams-sovelluksen lataamisen laitteeseen. Ilmaisen sovelluksen voi ladata puhelimen sovelluskaupasta (esim. Play-kauppa tai App Store). Etävastaanotolle osallistuminen ei vaadi Teams-sovellukseen kirjautumista.
- Etävastaanotto luodaan tekemällä Teams-kalenterikutsu asiakkaalle.
- Asiakas vastaanottaa kutsun etävastaanottoon omaan sähköpostiinsa ja klikkaa kutsussa olevaa Teams-linkkiä.
- Jos asiakkaalla ei ole Teams-työpöytäsovellusta asennettuna, linkki aukeaa selaimen. Mobiililaitteella voi liittyä vain, jos Teams-sovellus on asennettuna.
- Teams pyytää lupaa käyttää mikrofonia ja kameraa. Nämä tulee sallia.
- Tämän jälkeen asiakas syöttää oman nimensä *Anna nimi*-kenttään ja klikkaa *Liity nyt*
- Asiakas yhdistetään vastaanottoon. Hän saapuu aluksi odotusaulaan, tästä kertoo teksti *"Jonkun kokouksen osallistujista pitäisi päästää sinut pian sisään"*. Kun ammattilainen liittyy kokoukseen, kokous alkaa automaattisesti.
- Teams-sovelluksella liityttäessä ei ole pakko kirjautua Teamsiin sisään, vaan voidaan valita *liity vieraana*. Tällöin sovellus pyytää käyttäjää antamaan oman nimensä vastaanotolle liityttäessä.
- Etävastaanoton päätyttyä tulee etävastaanotto lopettaa punaisesta luurista.

Ryhmävastaanotot Teamsissä:

- Ryhmävastaanottoon osallistuu useampi asiakas samaan aikaan. Siksi henkilöllisyystodistusta ei voi kysyä videoyhteyden aikana. Ryhmävastaanotoilla asiakkaat tunnistetaan joko soittamalla etukäteen tai lähettämällä kokouslinkki erikseen sähköpostilla piilokopioina tai tunnistautumista vaativan palvelun kautta (esim. Oma polku/Suomi.fi), jotta muut osallistujat eivät näe toisten osoitteita.
- **Tietoturvasyistä johtuen on tärkeää, että kutsun lähettäjä piilottaa osallistujien sähköpostiosoitteet. Osallistujat eivät saa nähdä toisten osallistujien sähköpostiosoitteita.**
- Ryhmävastaanoton kutsu luodaan tekemällä kalenterikutsu Outlook kalenterin **verkoversiolla**. Luo kalenterissa uusi kutsu. Valitsemalla Vastausvaihtoehdot > Piilota osallistujaluettelo estät osallistujia näkemästä kutsuttujen henkilöiden sähköpostiosoitteita.



[Microsoftin sivuilta löytyy ohje](#) kokoukseen liittymiseen ilman Teams-tiliä ja Ihan diginä -hanke on koonnut [materiaalipankkiin](#) kuvallisia ohjeita muun muassa Teamsin mobiilikäytöstä ja muista sovelluksista.

Jitsi³

Lyhyt kuvaus: Jitsi on avoimen lähdekoodin videoneuvottelupalvelu, joka ei seuraa käyttäjiään eikä myy tietoja mainostajille. Sen käyttöön ei tarvita käyttäjätunnuksia. Open Knowledge Finland tarjoaa Suomessa toimivan palvelimen, jossa kuka vain saa järjestää 2-200 henkilön välisiä videokokouksia. Jitsi toimii selaimilla sekä Android- ja Apple-laitteilla.

Tietoturva: Kokouksia ei tallenneta, keneltäkään ei kerätä kirjautumistietoja, eikä kokoushuoneesta jää mitään jälkeä palvelimelle sen päätyttyä.

Mitä käytössä voi huomioida? Kuka vain voi perustaa kokouksen osoitteessa <https://meet.jit.si>, mutta Suomen sisällä voitte myös käyttää Open Knowledge Finland ry:n pystyttämää Jitsi-palvelinta osoitteessa <https://meet.okf.fi>. Myös Electronic Frontier Finlandilla on tuore serveri osoitteessa <https://jitsi.effi.org>.

Discord

Lyhyt kuvaus: Discord on pelaajille suunnattu puhe- ja tekstichat, joka on ilmainen ja toimii sekä tietokoneella että puhelimella. <https://discordapp.com/> Selain versiota on mahdollista käyttää täysin anonyyminä.

Tietoturva: Discordin viestit kulkevat HTTPS:n avulla suojattuna, mutta Discordin virallisilta sivuilta ei löydy sen tarkempaa selvitystä heidän käyttämistään salausrakenteista. Discord on ollut myös kritiikin kohteena käyttäjiensä datan jakamisen suhteen, mutta mitään pitäviä todisteita datan myymisestä ei ole. (Filppula 2019.)

Kokemuksia: Monet järjestöt käyttävät Discordia. Esimerkiksi Mieli ry käyttää Discord-sovellusta esimerkiksi [Sekaisin chatissa](#), samoin SOSPED-säätiön Digipeliraja't käyttää Discordia vertaisryhmissä. Myös Diakonissalaitoksen Vamos on siirtänyt ryhmävalmennuksia nuorille entuudestaan tutulle alustalle.

Mitä käytössä voi huomioida?

[Viisi vinkkiä Discordin käyttöön](#) & Palvelupolut kuntoon- hankkeen [Discord –esittely](#)

WhatsApp

Lyhyt kuvaus: WhatsApp on suosittu pikaviestipalvelu. Sen avulla voi viestiä sekä kahden kesken, että ryhmissä. [WhatsAppilla](#) pystyy tekstin lisäksi lähettämään kuvia, videoita ja ääniviestejä, tiedostoja sekä soittamaan ääni- ja videopuheluja. WhatsApp toimii kaikilla laitteilla (ei vanhimmilla käyttöjärjestelmillä eikä [Windows-puhelimilla](#)).

Tietoturva: Whatsappin ongelmana on pidetty salaamattomia varmuuskopioita. Oletusasetus on, että sisältö tallentuu pilveen. Viestit menevät salaamattomina pilvipalveluun, esimerkiksi Google Driveen. Se on ongelma tietosuojan kannalta, mutta asetuksen saa pois päältä. Jos Whatsappia käytetään asiakastyössä, niin tulisi huolehtia, että asetus on pois päältä sekä työntekijän että asiakkaan puhelimesta.

Näin otat asetuksen pois päältä:

Androidilla: Asetuksiin pääsee näpäyttämällä oikean yläkulman valikkokuvaketta (kolme pistettä) ja valitsemalla Asetukset – Keskustelut – Varmuuskopiointi- Varmuuskopioi Google Driveen – Ei koskaan.

IPhonella: Varmuuskopiointiasetukset löytyvät seuraamalla polkua Asetukset (oikean alakulman ratakuvake) – Keskustelut – Varmuuskopiointi.

Kokemuksia: WhatsAppia käytetään asiakkaiden kanssa yhteydenpitoon nykyisin muun muassa kuntien etsivässä nuorisotyössä (lukuisilla paikkakunnilla), nuorten valtakunnallisissa Ohjaamoissa (useilla paikkakunnilla) sekä nuorten aikuisten sosiaalityössä Vantaalla ja Laukaassa. Lisäksi poliisi käyttää WhatsAppia ja Kelan lukuun toimivat palveluntuottajat voivat käyttää etäkuntoutuksen yhteydenpidossa kuntoutujan kanssa viestimisen välineenä sosiaalista mediaa (ml. WhatsApp). WhatsAppia on kokeiltu mm. Espoon sosiaalisessa

³ <https://www.okf.fi/fi/2020/04/11/okfi-tarjoaa-maksuton-ja-turvallinen-videoneuvottelu/>

kuntoutuksessa. Asiakkailta digiryhmistä on tullut hyvää palautetta. Haittana on se, että videopuheluissa voi olla enintään neljä keskustelijaa.

Mitä käytössä voi huomioida?

[Ryhmän perustaminen ja muut vinkit WhatsApin käyttöön](#)

WhatsApp-viestittelyä tehdään ainoastaan asiakkaan suostumuksella. Tällöin asiakas itse lataa sovelluksen puhelimeensa ja myöntää käyttöluvan WhatsAppille. Asiakasta on hyvä ohjeistaa, ettei laita työntekijälle sovelluksen kautta tunnistetietoja, kuten henkilötunnusta.

Ylen Digitreeneistä löytyy lisätietoa [ilmaisista videopuheluista](#) ja [etäpalaverityökaluista](#). **Huomioi, että digitaalisten alustojen käytössä tietoturvasäilytykset on eri tasoista ja tarkista aina ohjeet käyttömahdollisuuksista omasta organisaatiostasi.**

VINKKEJÄ TYÖSKENTELYYN AMMATTILAISELLE VIDEOPUHELUISSA

- Pelastakaa Lapset 2020b on koonnut tietoa [videopuheluista asiakkaan kanssa](#). Sivuilta löytyy koulutusmateriaali Videopuhelut asiakastyössä -diaesitys ja Vuorovaikutus videopuhelussa -video.
- Ennen ensimmäistä videotapaamista kannattaa ottaa asiakkaaseen testiyhteys, jolloin tekniset ongelmat voidaan pyrkiä ratkaisemaan ennen varsinaisen tapaamisen aloittamista. On hyvä testata kamera ja mikrofoni. Kannattaa tehdä etukäteen toimintaohjeet tilanteisiin, joissa tulee teknisiä ongelmia, kuten esimerkiksi internetyhteyden katkeaminen. On hyvä varmistaa, että on vaihtoehtoinen kanava ottaa yhteyttä asiakkaaseen, esimerkiksi puhelinnumero. (Kelan tutkimus 2019 & HUS Tietohallinto 2020.)
- Tietokone kannattaa käynnistää uudestaan ennen tärkeää videoneuvottelua ja sammuttaa turhia ohjelmia. Laitteen asetuksista tulee laittaa pois päältä kaikki ilmoitukset, jotta ne eivät häiritse keskittymistä videopuhelun aikana. (HUS Tietohallinto 2020.)
- Liity videoneuvotteluun ajoissa ja keskity toiseen osapuoleen.
- Luottamusta voi luoda kysymällä asiakkaalta, onko etävastaanotto hänelle tuttua ja miltä etänä vastaanotolle osallistuminen tuntuu. Muistuta, että videoyhteys on turvallinen ja että etäkäynti vastaa tavanomaista, luottamuksellista ja salassa pidettävää vastaanottoa.
- Asiakkaan kanssa on hyvä ennen varsinaista tapaamista keskustella yhteisistä pelisäännöistä koskien etäyhteyttä. On hyvä käydä läpi esimerkiksi, milloin ollaan yhteydessä ja miten tapaamiset kirjataan tai mainita muistiinpanojen tekemisestä. (Pelastakaa Lapset 2020b).
- On tärkeää kiinnittää huomioita vuorovaikutukseen. Asiakas esimerkiksi näkee, jos katseesi vaeltelee etkä kiinnitä huomiota häneen. Jos kirjoitat tai etsit tietoa verkosta videoyhteyden aikana, huomioi ettei asiakas näe kuten vieressä istuessa. Sanoita tekemisesi tällöin ääneen.
- Joskus työskenneltäessä on hyvä pystyä tarkastelemaan samoja tiedostoja yhtäaikaaisesti asiakkaan kanssa. Joissakin alustoissa (esim. Teams) voi työpöydän jakaa osallistujien/osallistujan kanssa tai asiakas voi puhelun aikana omalta tietokoneeltaan katsoa sähköpostilla lähetettyjä dokumentteja.
- Arvioi yhdessä asiakkaan kanssa etävastaanoton onnistuminen. Myös vuorovaikutuksesta kannattaa pyytää palautetta ja pyytää asiakasta kertomaan, mikäli videotapaamisen aikana työskentely tuntuu haastavalta (Pelastakaa Lapset 2020b).
- Asiakkaalla on oikeus tallentaa videopuhelut halutessaan, mutta niitä ei saa julkaista tai näyttää ulkopuolisille. Julkaisukielto pätee erityisesti, jos puheluissa keskustellaan myös muista ihmisistä kuin asiakkaasta itsestään. (Kelan tutkimus 2016 & Pelastakaa Lapset 2020b.)

5 VERTAISTUEN MAHDOLLISUUDET KUNTOUTUMISEN VÄLI- NEENÄ

Vertaistuki on sosiaalista tukea, jota annetaan ja vastaanotetaan saman kokoneiden ihmisten välillä. Vertaisuus voi muodostua jostakin yhteisestä ominaisuudesta, kuten samasta ikäryhmästä, elämäntilanteesta, ammatista tai sairaudesta. Kuntoutuksen ammattilaiset voivat osaltaan jakaa tietoa, kannustaa osallisuuteen ja mahdollistaa erilaisia vertaistuen areenoita kuntoutujien yksilölliset tarpeet huomioiden. Vertaisilta saatua tukea voidaan hyödyntää tietoisesti kuntoutumisen yhtenä välineenä. (Kippola-Pääkkönen 2018.)

Tutkimusten mukaan vertaistuki voi muun muassa lisätä sosiaalisia verkostoja ja parantaa sosiaalista toimintakykyä, päivittäisistä toiminnoista selviytymistä ja elämänlaatua. Vertaistuki voi lisätä toiveikkuutta, vähentää huolia ja lisätä selviytymiskeinoja. On syytä huomioda, että vaikka vertaistukeen liittyy paljon koettuja hyötyjä, kaikki vertaisuuden kokemukset eivät ole välttämättä pelkästään myönteisiä. (kts. emt.,2018.) On tärkeää arvioida yhdessä asiakkaan kanssa vertaistuen hyötyjä osana sosiaalista kuntoutusta.

Sosiaalisen kuntoutuksen etäryhmätoimintoja voi perustaa vertaisuuden pohjalle. On todettu, että ammattilaisten osallistumisella verkkovertaisryhmiin on etuja. (Granholm 2016.) Vertaistuki ei synny itsestään vaan vaatii ammattitaitoisia työntekijöitä ohjaamaan ryhmäprosessia, vuorovaikutusta ja yhteistä oppimista. Ryhmässä tapahtuvassa kuntoutuksessa ammattilaisen ohjauksella ja ryhmän kokoonpanolla on tärkeä merkitys ryhmädynamiikkaan (Kippola-Pääkkönen 2018). Yksi mahdollisuus on myös hyödyntää vertaisuutta toteuttamalla verkossa tapahtuvia sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiä yhdessä kokemusasiantuntijan tai vertaisohjaajan kanssa. Tämä vaatii verkkopalveluiden yhteiskehittämistä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Ihan diginä -hanke on koonnut [materiaalipankkiin](#) mm. tukea vertaistuen toteuttamiseen.

Esimerkkinä hyvästä käytännöstä ovat videoyhteyden avulla toteutetut kotoutumista edistävät vertaisryhmät. Suomen Pakolaisapu ry on tehnyt [Etävertaisryhmät – Vertaistoimintaa videoyhteyden välityksellä -oppaan](#), joka on tarkoitettu kaikille kotoutumista edistävistä vertaistoiminnasta kiinnostuneille toimijoille. Oppaassa on suositus siitä, miten videoyhteydellä toimivaa vertaisryhmää kannattaa suunnitella ja toteuttaa.

Vertaistukea voidaan löytää myös Internetin välityksellä, esimerkiksi tunnettujen ja luotettavien järjestöjen tarjoamilla vertaistukisivustoilla. Ammattilaisten eettisenä tehtävänä on tällöin tiedottaa asiakkaille palvelun luonteesta ja mahdollisista riskeistä (Granholm 2016). Tutkimuksissa on todettu, että vertaisryhmillä verkossa voi olla paljon hyötyjä asiakkaille (emt, 2016). Internet-vertaistuen käyttöä tutkineen Satu Taskisen (2017) mukaan internetvälitteisestä vertaistuesta saatuun osallisuuden kokemuksiin ja hyvinvointivaikutuksiin vaikuttaa erityisesti keskustelutalot. Lisäksi vertaistuen käyttäjien keskuudessa arvostetaan anonymiteettiä, vertaistuen piiriin nopeasti ja helposti pääsemistä sekä yhteyttä saman kokoneiden kanssa.

Alle on koottu esimerkkejä netin vertaistukiryhmistä ja nettisivustoista, joilta toimintaa voi löytää. Lista ei ole kaiken kattava.

YLEISIÄ HAKUKONEITA

- Terveyskylän [Vertaistalo](#) kokoaa vertaistukea tarjoavia yhdistyksiä. Tavoitteena on mahdollisimman vaivaton pääsy vertaistukipalveluihin ja mahdollisuus vertaistuen välitykseen. Hakutuloksista näkee, tarjoaako yhdistys vertaistukea verkossa.

- Tukinetin teemojen kautta voi osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Tukinetin teemoja ovat muun muassa mielenterveyden haasteet, parisuhde- ja perheasiat, nuoruus ja aikuisuus, identiteetti, erilaiset sairaudet ja vammat, elämän kriisitilanteet.

MIELENTERVEYS JA SEKSUAALISUUS

- MIELI ry:n vertaistukiryhmät järjestetään toistaiseksi etäyhteyksien avulla koronaviruksen vuoksi. Vertaistukiryhmiä järjestetään muun muassa nuorille, äkillisen kuoleman kautta läheisensä menettäneille, maahanmuuttajille, koronapandemian vuoksi työttömäksi jääneille aikuisille ja yrittäjille.
- SETA on koonnut sukupuolivähemmistöille ja läheisille eri toimijoiden tai yksityishenkilöiden järjestämää verkkovertaistukea.

VANHEMMUUS JA PERHE

- TUKEAVANHEMMILLE.FI -Sivusto kokoaa yhteen vanhemmille suunnattuja verkon vertaistukipalveluja ja -sivuja sekä chatteja.
- Ensi- ja turvakotien liiton chat -keskusteluissa saa apua moneen elämäntilanteeseen: väkivaltaan, lapsiperheen erotilanteessa, vauvan unipulmiin ja muihin vauvaperheen haasteisiin tai, kun päihteet aiheuttavat huolta.

TALOUSASIAT

- Takuusäätiön sivuille on kerätty tahoja, joissa vapaaehtoiset antavat talous- ja velkahojausta.

KOTOUTUMINEN

- Kotoutumista tukevaa vertaistoimintaa voi hakea Kotoutumisen tukena.fi palvelusta.

PÄIHTEET JA PELAAMINEN

- A-klinikkasäätiön Päihdelinkin keskustelualueet tarjoavat vertaistukea alkoholinkäytön vähentämiseen ja lopettamiseen, peliongelmaan, huumeidenkäytön lopettamiseen, lääkkeiden käyttämisestä, päihteistä perheessä sekä läheisille.
- SOSPED-säätiön Pelirajat`on tarjoaa pelaajille ja läheisille monipuolista vertaistukea netin välityksellä.
- SOSPED -säätiön Digipelirajat`on-ryhmät pohjaavat pelaajien vertaisuuteen. Vertaisuus ryhmissä tarkoittaa sitä, että kaikki ryhmäläiset jakavat samankaltaisia kokemuksia digipelaamisesta. Kevään 2020 ryhmätoiminta alkaa suljettuina verkkoryhminä. Discordissa ryhmät käyvät reaaliaikaista keskustelua tekstin ja ääniyhteyden välityksellä.

6 TOIMINTAKYVYN JA ELÄMÄNTILANTEEN SELVITTÄMINEN

Sosiaalinen kuntoutus perustuu aina asiakkaan toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen (STM 2017). Etätyöskentelynä voi käydä läpi asiakkaan itsearviointia omasta elämäntilanteesta ja toimintakyvystä. Työn vaikuttavuuden osoittamiseksi itsearviointimittareita kannattaa toistaa työskentelyjakson aikana ja päätyttyä. Tässä luvussa on listattu erilaisia itsearviointimittareita ja menetelmiä sekä kuvattu, miten niitä voisi käyttää etätyöskentelyssä.

KYKYVIISARI: TYÖ- JA TOIMINTAKYVYN ARVIOIMINEN

Kykyviisari on verkossa toimiva työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä.

Kykyviisarin etäkäytön vaihtoehdot asiakastyössä:

- Lähetä Kykyviisari-kyselyn vastauslinkki asiakkaallesi sähköpostiin
- Lähetä Kykyviisari-kyselyn vastauslinkki asiakkaallesi tekstiviestinä, jos käytät Kykyviisari-palvelua puhelimen kautta.
- Postita paperinen versio palautuskuorineen asiakkaallesi. Kun kysely palautuu sinulle, muista tallentaa vastaukset Kykyviisari-palveluun asiakkaan tunnistenumeralle ja oikealla täyttöpäivämäärällä.
- Osa asiakkaista voi haluta myös täyttää mittarin työntekijän kanssa keskustellen.

Kykyviisari-tulosten läpikäynti etänä:

- Teamsin tai vastaavan sovelluksen kautta keskustellen
- Puhelimessa
- Tarvittaessa pyydä asiakkaalta lupaa tulosten jakamiseen muiden hoitotahojen kesken.

AIKUISVÄESTÖN HYVINVOINTIMITTARI

Aikuisväestön hyvinvointimittari on kokonaisvaltainen, asiakaslähtöinen ja helppokäyttöinen työväline, joka mahdollistaa asiakkaan hyvinvoinnin arvioinnin ja muutoksen seuramisen. Mittari jäsentää ja havainnollistaa asiakkaan kokonaishyvinvointia yhdeksän eri osa-alueen avulla. Mittari koostuu kysymyslomakkeesta ja Excel-taulukosta, jonka työntekijä täyttää asiakkaan vastausten pohjalta ja joka piirtää tuloksista graafisen yhteenvedon.

Etäkäytön vaihtoehdot asiakastyössä:

- Lähetä asiakkaalle postissa tai s-postilla saatetekstin mukana.
- Jos asiakas palauttaa vastaukset etukäteen, täytä Excel-lomake ennen asiakastaamista ja tallenna se asiakkaan tietoihin.
- Jos käytössäsi on Apotti, lähetä mittarin linkki asiakkaalle Maisa-palvelun kautta. Täytetyn mittarin tulokset löytyvät asiakkaan profiilista. Apotti-demosta löytyy ohjevideota mittarin käyttöön.

Mikäli mittari ei ole vielä kunnassasi käytössä ja kiinnostuit, ota yhteyttä [Soccaan](#).

Hyvinvoinnimitari-tulosten läpikäynti etänä:

- Teamsin tai vastaavan sovelluksen kautta keskustellen. Voit jakaa yhteenvetograafin asiakkaasi kanssa ruudulla tai sähköpostitse.
- Puhelimessa
- Osa asiakkaista voi haluta myös täyttää mittarin työntekijän kanssa keskustellen.
- Tarvittaessa pyydä asiakkaalta lupaa tulosten jakamiseen muiden hoitotahojen kesken.

ELÄMÄNTILANTEEN SELVITTÄMISEN YMPYRÄ

ESY-menetelmä on kehitetty työ- ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten sosiaalisen kuntoutuksen työväliseksi. Muutoksen seurannan tueksi on rakennettu kymmenestä elämän osa-alueesta koostuva ympyrä. Elämäntilanteen osa-alueet on purettu sitä arvioiviksi positiivisiksi väittämiksi. Asiakas arvioi itse ESY- ympyrän kunkin teemaan väittämät arviointiasteikolla 1 – 10. Vieraskielisille asiakkaille kehitetty selkokielen versio löytyy tästä [linkistä](#).

Etäkäytön vaihtoehdot asiakastyössä ja läpikäynti etänä:

- Lähetä asiakkaalle postissa tai s-postilla [käsikirja](#), jonka voi tallentaa hyperlinkistä.
- Asiakas voi täyttää osa-alueet itsenäisesti kotona tai yhdessä työntekijän kanssa puhelun tai videopuhelun aikana. Kaikki Esyn kymmenen osa-alueita käydään läpi keskustellen videopuhelussa tai puhelimessa. Anna asiakkaan valita ne osa-alueet, joita hän haluaa aloittaa ja joita hän pitää tärkeimpinä. Yhdellä etätapaamisella on hyvä käydä 1-3 osa-alueita kerralla läpi ja keskustella asiakkaan tilanteesta. Työntekijä kirjaa ylös jokaisesta osa-alueesta asiakkaan vahvuudet, voimavarat ja tuentarpeiden alueet.
- Jokaisen osa-alueen väittämien pisteistä lasketaan väittämien keskiarvo, jonka tulos merkitään ESY- ympyrään. Työntekijä laatii tapaamisten päätteeksi yhteenvedon asiakkaan elämäntilanteesta, jonka hän voi lähettää asiakkaalle suojatulla sähköpostilla tai postissa. Yhteenvedosta on hyvä puhua asiakkaan kanssa ja tarkistaa mitä asiakastietojärjestelmään dokumentoidaan.

WHOQOL BREF MAAILMAN TERVEYSJÄRJESTÖN ELÄMÄNLAATUMITTARI

Etäkäytön vaihtoehdot asiakastyössä ja läpikäynti etänä:

- Lähetä lomake asiakkaalle postissa tai sähköpostilla.

Tulosten läpikäynti etänä:

- Teamsin tai vastaavan sovelluksen kautta keskustellen
- Puhelimessa

SPIRAL-LAUTAPELI KUNTOUTUKSEN TUEKSI

SPIRAL on perinteinen lautapeli, jossa on pelilaudan lisäksi toimintakyvyn eri puolia kuvaavia kysymyskortteja, joiden avulla pelaajat pelin sääntöjen mukaisesti arvioivat itseään. Pelin aikana jokainen pelaaja täyttää laaja-alaisesti toimintakyvyn eri osa-alueita käsittävän SPIRAL-itsearviointilomakkeen. SPIRAL-osa-alueet perustuvat kansainväliseen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitusjärjestelmään (ICF). Peliä voi hyödyntää mielenterveyskuntoutujien, autismin kirjon nuorten, kielellisistä vaikeuksista kuntoutuvien kanssa sekä päihdeongelmasta toipuvien kanssa.

Etäkäytön vaihtoehdot asiakastyössä:

- Lähetä asiakkaalle postissa tai s-postilla (asiakkaan kyettävä tulostamaan) vastauslomake. Lähetä myös sähköpostilla tai chat-palvelussa [linkki pelistä](#), johon asiakas voi perehtyä.
- Peliä voi soveltaa etäkuntoutuksessa esimerkiksi käymällä läpi pakasta kysymyskortteja. Osa tehtävistä on mahdollista myös tehdä. Pelin aikana ohjaaja voi nostaa kysymyskortteja pakasta ja esittää kysymyksiä, joista keskustellaan. Keskustelun jälkeen jokainen arvioi omaa tilannetta vastauslomakkeelle. Pelin jälkeen asiakas voi esimerkiksi ottaa valokuvan vastauslomakkeesta ja lähettää sen työntekijälle ilman nimeä ja henkilötunnusta tai sähköpostilla.

7 ETÄKUNTOUTUKSEN TOIMINTATAPOJA SEKÄ YKSILÖVALMENNUKSEN JA RYHMIEN SISÄLTÖJÄ

Tässä luvussa on jatkettu sosiaalisen kuntoutuksen jäsentämistä etäkuntoutuksena sekä koottu sosiaalisen kuntoutuksen työntekijöiden ideoita toimintatavoiksi. Tähän osioon on myös koottu teemoittain (*talous, hyvinvointi ja mielenterveys, päihteet ja riippuvuudet, vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen, arjen hallinta sekä työkaluja psykososiaaliseen ja elämäntarinalliseen työskentelyyn*) vinkkejä tehtäviin sekä ei-digitaalisiin ja digitaalisiin työvälineisiin, joita voi käyttää sosiaalisessa kuntoutuksessa yksilövalmennuksen tai ryhmätyön apuna. Näiden ideoiden pohjalta työntekijät voivat suunnitella sosiaalisen kuntoutuksen sisältöjä yhdessä asiakkaan kanssa. Sosiaalisen kuntoutuksen sisällöt tulee aina suunnitella asiakkaiden henkilökohtaisten tavoitteiden ja tarpeiden mukaan.

YHTEENVETOA SOSIAALISESTA KUNTOUTUKSESTA ETÄKUNTOUTUKSENA

- Sosiaalisessa kuntoutuksessa on mahdollista käyttää sekä ajasta riippumattomia menetelmiä, että reaaliaikaisia menetelmiä asiakkaan tilanteesta ja tarpeista riippuen (vrt. Kelan tutkimus 2016). Sosiaalista kuntoutusta voi toteuttaa etänä sekä yksilövalmennuksina että ryhmäkuntoutuksena.
- Reaaliaikaisesti asiakas ja ammattilainen ovat reaaliajassa yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi videopuheluiden avulla voi yhdessä keskustella ja työskennellä työntekijän tai ryhmän kanssa. Videopuheluissa voi keskittyä kuntoutustarpeiden selvittämiseen, sosiaalisen kuntoutuksen teematapaamisiin, kotitehtävien läpikäymiseen, ohjaamiseen käytännön asioissa tai pitää seurantatapaamisia, joissa voi myös toistaa aikaisemmin täytettyjä toimintakyky- ja itsearviontimittareita.
- Ajasta riippumattomina menetelminä asiakkaalle tai ryhmälle voi antaa pohdintatehtävän tai välitehtävän ennen seuraavaa tapaamista. Asiakas voi kokeilla itselleen sopivia digitaalisia sovelluksia, omahoito-ohjelmia tai pelejä ammattilaisen ohjauksessa ja yhteiseen suunnitelmaan pohjautuen. Tässä koonnissa on esitelty muutamia mahdollisia digitaalisia hyötypeljä, joita asiakas voi pelata omalla ajallaan. [PRO SOS – hankkeessa koottiin tietoa](#) ja lista hyötypelieistä sekä sovelluksista. Pelastakaa Lapset (2020c) on myös koonnut tietoa [digitaalisista sovelluksista](#) asiakastyön tueksi. On hyvä huomioida, että kaikki toimivat etämenetelmät eivät vaadi digitalisaatiota, etätehtäviä voi myös postittaa ja käydä läpi äänipuhelussa.
- Tehtävien luonne riippuu aina asiakkaan tilanteesta ja tavoitteista. Työskentelyssä tavoitteellisuus ja systemaattisuus ovat tärkeitä. Asiakasta ei saa jättää tehtävien kanssa yksin vaan niihin on tärkeää palata osana työskentelyä. Prosessiluoteinen työskentely vaatii sekä työntekijältä että asiakkaalta sitoutumista. Yhteydenpidon käytännöistä, työskentelytavoista ja työskentelyn intensiteetistä on tärkeää sopia yhdessä asiakkaan kanssa: milloin ja millä tavalla kotitehtäviin palataan ja kuinka usein ollaan yhteydessä. On myös tärkeää pohtia yhdessä syitä miksei tehtävää ole pystynyt tekemään tai mikä tehtävissä oli vaikeaa.
- Työntekijä voi pitää asiakkaaseen yhteyttä tekstiviestein, sähköpostilla tai chat-palvelun avulla reaaliaikaisten videotapaamisten välillä sekä antaa asiakkaalle kirjallista palautetta, joka tukee kuntoutumisprosessia. Videopuhelut mahdollistavat asiakkaan tilanteen ja tarpeen mukaan myös lyhyempiä yhteydenottoja ja nopeita kuulumisen vaihtoja.
- Kuntoutuja voi myös itsenäisesti reflektoida omaa prosessiaan verkkopäiväkirjan avulla.

- Etätuki voi toimia yhtenä keinona, jos asiakas ja työntekijä yhdessä kokevat sen hyväksi työskentelytavaksi ja sopiva teknologia tukee työskentelyä. Usein kasvokkainen tunteminen edesauttaa digitaalisten välineiden kokeilua. Oikeiden toimintatapojen löytäminen vaatii sosiaalialan työntekijöiltä arviointia ja kykyä muuttaa työskentelytapaa, joka palvelee asiakasta parhaiten. *Ihannetilassa työntekijöillä voisi olla hallussa asiakkaiden tilanteiden ja tarpeiden mukaan erilaisia kommunikointimuotoja* (mm. anonyymi chat, tekstiviestit, äänipuhelut, tapaamiset, chat-palvelut, videopuhelut), joita voisi sosiaalisessa kuntoutuksessa soveltaa ja integroida päivän, tilanteen ja asiakkaan voinnin mukaan. Työskentelymuodot tulisi nähdä joustavina mahdollisuuksina, eikä staattisina joko-tai vaihtoehtoina. (vrt. Granholm 2016.)
- Työskentelyssä on tärkeää painottaa voimavaralettoisia lähestymistapoja, joissa keskitytään asiakkaan omiin vahvuuksiin ja ratkaisujen mahdollisuuksiin. Tavoitteena on vahvistaa ihmisen pystyvyyttä, pärjäämistä ja toivon perspektiiviä. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018.) Esimerkiksi kotitehtävissä voi ammentaa positiivisen psykologian keinoista kuten kiitollisuusharjoituksista tai tietoisuustaitojen harjoittelusta sekä luovista työskentelytavoista, kuten valokuvauksesta, musiikista, kuvataiteesta, luonnosta tai pelillisyydestä.

TOIMINTATAVOISTA ESIMERKKEJÄ

- Yksilövalmennuksessa annetaan tehtävä, jonka asiakas tekee päivän aikana. Asiakas palauttaa tehtävän ja saa siitä palautteen työntekijältä sovittuna ajankohtana. Esimerkiksi asiakasta, jonka on vaikeaa lähteä kotoaan liikkeelle, voi pyytää valokuvamaan oman asuinalueensa, lempipaikkoja tai voimaa antavia asioita.
- Yksilövalmennuksessa voi aktivoida masentunutta asiakasta esimerkiksi lähtemään ulos kävelyille niin, että työntekijä ja asiakas puhuvat videopuhelua samanaikaisesti, mutta kävelevät omassa ympäristössään. Samalla asiakas voi halutessaan näyttää myös asioita omasta kodistaan ja lähiympäristöstään työntekijälle.
- Videoyhteyden avulla voi päästä lähelle asiakkaan kotiympäristöä ja tukea arjenhallintaa esimerkiksi opastamalla etänä ruoanlaitossa.
- Ryhmäetätapauksia voi tehdä myös matalalla kynnyksellä esimerkiksi virtuaalikaiveina. Asiakkaat voivat osallistua aiheiden ideointiin ja jokaisella kerralla voi olla teemoja, joista ohjaajat kertovat ja niistä käydään yhteistä keskustelua.
- Taideryhmä, jossa työskennellään omatoimisilla tehtävillä. Tehtäviä lähetetään asiakkaille sähköpostilla ja pohditaan myös WhatsAppissa sekä ryhmän kokoontuessa videotapaamiseen.
- Sosiaalisessa kuntoutuksessa voi hyödyntää työvälineinä myös ei-digitaalisia pelejä, joita voi etäyhteyden avulla soveltaa yksilövalmennuksessa ja ryhmissä. Pelejä löytyy alla olevasta koonnista esimerkiksi hyvinvoinnin tarkasteluun tai vanhemmuuden tukemiseen.
 - Alussa peli pitää esitellä osallistujille ja sopia yhdessä asiakkaan kanssa pelin pelaamisesta. On hyvä kertoa pelin ideasta ja työskentelyn tavoitteesta. Koonnissa esiteltävien ei-digitaalisten pelin materiaalit löytyvät netistä, jolloin asiakkaalle voi sähköpostilla tai chat-palvelussa lähettää linkin, josta saa auki lautapelin kortit ja pelilaudan.
 - Pelaamista voi soveltaa esimerkiksi niin, että pelistä valikoidaan etätyöskentelyyn ja päivän aiheeseen sopivat pelikortit. Usein voidaan pelata koko peliä tai valikoida tietyt teemat. Pelillisyyttä saa lisää, kun voidaan heittää noppiä tai valita kortit satunnaisilla luvuilla.

- Tärkeää on asioista yhdessä keskustelu. Työntekijä voi havaita asiakkaan voimavaroja ja tuen tarpeita. Asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä mitä asioita kirjataan tietojärjestelmään.

TEEMOITTAIN VINKKEJÄ TEHTÄVISTÄ JA TYÖVÄLINEISTÄ

Huomio, että tämän luvun työvälineet on koottu keväällä 2020. Digitaaliset mahdollisuudet kehittyvät koko ajan ja erityisesti digitaaliset työvälineet muuttuvat ja kehittyvät nopeasti.

Talous

PRO SOS –hankkeessa tuotettuun [materiaalipankkiin](#) on koottu keskeisiä talousosaamista edistäviä tahoja ja heidän tuottamia työvälineitä. Muuta materiaalia löytyy [nettisivuilta](#). ISO-Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus on koonnut [yhteenvedon asiakkaan taloustilanteen selvittämisestä](#). Alla esimerkkejä yksilövalmennukseen ja ryhmiin.

- Yksilövalmennus - [Täältä löydät Taloustaitohankkeen Raha-Amigo -mentoroinnissa käytettyjä tehtäviä ja työvälineitä](#).
 - **Asiakkaalle voi lähettää sähköpostilla tai chat-palvelulla etukäteistehtävän pohdittavaksi ennen puhelua tai videopuhelua.**
- [Penno](#) on verkossa toimiva ilmainen palvelu, jolla voi seurata omaa taloutta.
 - **Asiakas voi ladata sovelluksen ja tehdä omalla ajalla. Työntekijä voi käydä palvelua yhdessä läpi asiakkaan kanssa ja suunnitella rahankäyttöä.**
- [Taloudellisen ahdingon omahoito-ohjelma](#) löytyy Terveyskylän Mielenterveystalosta ja on sosiaalityöntekijöiden kehittämä.
 - **Asiakas voi käyttää sovellusta itse tai työntekijä voi käydä ohjelmaa asiakkaan kanssa läpi. Työskentelyssä voi asettaa tavoitteita ja palata niihin uudestaan.**
- [Takuusäätiön](#) sivuilta löytyy erilaisia talouden hallinnan työkaluja.
- Ryhmävalmennus- [Täältä löydät Taloustaitohankkeen ryhmävalmennuksessa käytettyjä tehtäviä ja työvälineitä](#).
 - **Ryhmäläisille voi lähettää sähköpostilla tai chat-palvelulla etukäteistehtävän pohdittavaksi ennen videopuhelua. Tehtäviä pitää soveltaa käytettävissä olevien laitteiden ja digitaalisten alustojen mukaan.**

Hyvinvointi ja mielenterveys

- [Hyvinvointitupla](#) on peli hyvinvoinnin tarkasteluun. Pelissä on hyvinvointi, ihmissuhteet, liikunta, luonto, ravinto, stressi ja terveystalot. Etäyhteyden avulla sitä voi soveltaa yksilötyössä sekä ryhmissä. Peliä voi hyödyntää puheeksi ottamisen tukena ja asiakkaan tilanteen selvittämisessä.
 - **Katso pelin käyttämisestä vinkki s. 16-17.**
- [Oivan](#) harjoitukset kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja sekä auttavat kohti itselle tärkeitä asioita elämässä. Harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan tietoisesti läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä asioita. Yhteensä 46 harjoitusta,

kestoltaan 2-3 minuuttia. Kehittäjinä VTT:n ja Jyväskylän yliopiston tutkijat. Alustat: Android/iOs, Ei vaadi rekisteröitymistä.

- **Asiakas voi käyttää sovellusta itse tai työntekijä voi käydä sisältöjä asiakkaan kanssa läpi ja tukea pitämään mieliala-päiväkirjaa sekä tehtävälisteriä hyvinvoinnin parantamiseksi. Työskentelyssä voi asettaa tavoitteita ja palata niihin uudestaan.**
- Mielialapäiväkirjat (kuten Daylio) auttaa pitämään päiväkirjaa kirjoittamatta. Mielialat sekä päivän tekemiset merkitään muistiin sovelluksen antamien kuvien avulla. Sovellus pitää niistä kirjaa ja sen avulla voi tarkastella esimerkiksi edellisen kuun mielialoja tilastona. Auttaa tutkailemaan omaa mielialaa. Etsi iOS ja Android sovelluskaupasta hakusanalla mielialapäiväkirja.
 - **Asiakas voi seurata sovelluksen avulla mielialaa ja tilanteista voi keskustella etänä yhdessä työntekijän kanssa sovituin väliajoin. Yhdessä voi löytää voimavaroja ja pohtia mikä vaikeina aikoina voi auttaa selviämään. Videopuhelussa asiakas voi näyttää työntekijälle halutessaan omia päiväkirjamerkintöjä.**
- Google playsta ja appstoresta löytyy myös paljon hengityksen harjoitteluun tarkoitettuja pelejä ja sovelluksia, kuten täysin ilmainen ja mainokseton Breathe.
 - **Asiakas voi ladata haluamansa sovelluksen ja tehdä omalla ajalla.**
- [Motivisti](#) HUSin tuottama mobiilisovellus, joka kannustaa elämänlaatua parantaviin muutoksiin. Sovelluksessa voi laittaa muistutuksia pieniin tavoitteellisiin tehtäviin liittyen terveyteen, itsensä kehittämiseen ja ihmissuhteisiin. Tehtävien lomassa tulee motivoivia mietelauseita. Kieli: Suomi Maksullisuus: Ilmainen Alustat: Android/iOS
 - **Asiakkaan asettamaa hyvinvointiin liittyvää tavoitetta voi kannustaa toteuttamaan sovelluksen avulla. Tavoitteita voi pohtia yhdessä työntekijän kanssa ja kokeilla miltä sovelluksen käyttäminen tuntuu.**
- [Chillaa-sovellus](#) on HUS:n nuorille kehittämä sovellus, jonka tavoitteena on vähentää stressiä, jännittämistä, ahdistusta ja helpottaa sosiaalisten tilanteiden kohtaamista. Löytyy Google playsta ja appstoresta.
- Mielenterveystalo.fi tarjoaa [Omahoito-ohjelmia mielen hyvinvoinnin tueksi](#). Ne sopivat asiakkaan omatahtiseen työskentelyyn ja teemoista/harjoituksista voi keskustella yhdessä videoyhteyden kautta työntekijän kanssa tai ryhmässä. Ohjelmia muun muassa:
 - Hyväksyvä tietoinen läsnäolo, Tunnelukkojen omahoito
 - Työkaluja mielen hyvinvointiin, Sosiaalisen jännittämisen omahoito
 - Ahdistuksen omahoito, Masennuksen omahoito
 - Pakko-oireiden omahoito, Paniikin omahoito
 - Unettomuuden omahoito, Vihan hallinta ohjelma
- Suomen Mielenterveys ry:n [Selma-oma-apuohjelma aikuisille](#), jotka kokeneet traumaattisen kriisin. Järkyttävä tapahtuma voi olla esimerkiksi parisuhteen päättymisen, läheisen kuoleman, vakava sairastuminen tai liikenneonnettomuus. Pitkäaikaista traumatisoitumista kokeneille (esimerkiksi toistuva lähisuhdeväkivalta tai läheisen päihdeongelma) ohjelma ei sovellu. SELMA on rakennettu niin, että tavoitteena on viikoittain käydä läpi uusi istunto, jossa käsitellään tapahtumaa tekstisisältöjen sekä erilaisten kirjoitustehtävien ja kehollisten harjoitusten avulla. Koska kyseessä on oma-apuohjelma, osallistujan täytyy olla kiinnostunut käsittelemään kriisiä itsenäisesti ja kirjoittamalla. SELMA ei sisällä vertaistukea.

- MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Nuorten Mielenterveystalo (HUS) ovat ensimmäisinä Suomessa kehittäneet nuorille suunnatun verkkopohjaisen [TOIVO -OMA-APUOHJELMAN](#), jonka tarkoituksena on olla tukena vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Oma-apuohjelmassa on paljon harjoituksia, joista kuntoutuja ja työntekijä voivat keskustella yhdessä videoyhteyden kautta tai ryhmässä.
- Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista: [Mielenterveystalon opas](#) sisältää myös kahdeksan lyhyttä metsämieliharjoitusta ja neljä virtuaalista luontokävelyvideota. Videoita voit katsoa esimerkiksi tilanteessa, jossa luonnosta nauttiminen ei ole mahdollista.
- Harjoituksia eri kielillä mielenterveyden tueksi [Mielenterveystalossa](#).
- Suomen mielenterveys ry:n [Mielenterveyden käsi](#) ja [Millainen selviytyjä- materiaali](#) voi toimia keskustelun pohjana keskusteltaessa hyvinvoinnista ja selviytymiskeinoista. Materiaalin voi jakaa etukäteen osallistujille chat-palvelussa tai sähköpostilla ja pyytää pohtimaan omia arkisia valintoja. Työskenneltäessä etäyhteyden välityksellä voi myös asiakasta pyytää piirtämään oman käden ääriviivat ja kirjoittamaan siihen omia tavoitteita.
- Asiakasta voi motivoida liikkumaan, syömään terveellisemmin tai seuraamaan unen laatua pelien ja nettisovellusten avulla.
 - Google playsta ja appstoresta löytyy sovelluksia hakusanoilla kuten ruokapäiväkirja, askelmittari tai treeni.
 - Parempi vire- palvelussa voi seurata omaa liikkumista, ruokailutottumuksia, lepoa ja palautumista ja se muokkautuu käyttäjän tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaan. Sovelluksessa voi trimmata työkykyä, asettaa viikkotavoitteita ja muodostaa terveellisiä tapoja töissä ja vapaa- ajalla. Kieli: Suomi Maksullisuus: Ilmainen. Löytyy sovelluskaupasta.
 - Zombies, Run! –peli: maailmaa on kohdannut zombie-epidemia ja pelaajana olet yksi harvoista ihmisistä, jotka ovat epidemiasta selvinneet. Pelaaja lähtee suorittamaan tehtäviä liikkumalla juosten tai kävellen. Pelin tarina kerrotaan pelaajalle kuulokkeiden kautta, joten liikunnan aikana ei tarvitse jatkuvasti tuijottaa älypuhelimien näyttöä. Kieli: Englanti Maksullisuus: Ilmainen/kuukausimaksullinen Pro-jäsenyys. Alusta: Android/ iOS Kesto: 30 minuutista pariin tuntiin.
 - Sleep Cycle sovelluksen avulla voi seurata omaa unta ja saada analyyseja, kuinka saada laadukkaammin unta. Sovellus voi laskea nukkujan kevyen unen ja herättää oikeaan aikaan ja sovelluksen avulla voi ymmärtää omia nukkumistottumuksia Kieli: Englanti, venjä, ruotsi ja 9 muuta Maksullisuus: Ilmainen Alusta: Android/ iOS

Päihteet ja riippuvuudet

- Mielenterveystalon [Juomisen hallinnan opas](#). Oppaan tehtävistä voi keskustella yhdessä työntekijän kanssa.
- Päihdelinkki tarjoaa [omatoimisen muutoksen ohjelmia](#), joista kuntoutuja ja työntekijä voivat keskustella yhdessä videoyhteyden kautta tai ryhmässä. Oma-apuosioista löytyy harjoituksia, oppaita ja ohjelmia liittyen alkoholin huumeiden ja lääkkeiden käytön vähentämiseen, rahapelaamiseen sekä läheisille.
- [Peluurista](#) löytyy oma-apuvälineitä ja tukea ongelmapelaamiseen.

- [OttoMitta](#) -sovellus on tarkoitettu alkoholinkäytön riskien tunnistamiseen sekä omaan terveyteen vaikuttavien elämäntapamuutosten tueksi.
- [Jumipuisto](#) on verkkopalvelu 15-29 -vuotiaille huumeita käyttäville ja niitä kokeilleille nuorille. Palvelun avulla voi pohtia omaa käyttöään, suhtautumistaan huumeisiin ja saada apua silloin kun se itselle parhaiten sopii.
- [Recovery App](#) tarjoaa tietoa päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta.
- [Kannabisinterventio](#)-sivusto nuorille.
- [KoHo-app](#) on kehitetty helpottamaan opioidikorvaushoidon suunnitelmallista lopettamista.
- [Smoke free applikaatio](#) pyytää asentamaan päivän, kun aiot lopettaa tupakoinnin. Siitä eteenpäin sovellus laskee esimerkiksi säästettyä rahaa, pyytää kirjaamaan kuinka paljon on tehnyt mieli tupakkaa sekä kysyy sortumisista. Sovellus antaa vinkkejä, kuinka hallita mielitekoa polttaa. Sovellus laskee polttamatta jätettyjä savukkeita ja antaa ”mitaleja”. Sovellukselle voi kirjata millaisissa tilanteissa polttaa ja millaisissa tilanteissa yleensä tekee mieli tupakoida.
- Spiral- lautapelistä on kehitetty versio [alkoholinkäytön vähentämisen tueksi](#).

Etäkäytön vaihtoehdot asiakastyössä:

- Lähetä asiakkaalle postissa tai s-postilla (asiakkaan kyettävä tulostamaan) vastauslomake. Lähetä myös sähköpostilla tai chat-palvelussa linkki, johon asiakas voi perehtyä.
- Peliä voi soveltaa etäkuntoutuksessa käymällä läpi pakasta kysymyskortteja. Osa tehtävistä on mahdollista myös tehdä. Pelin aikana ohjaaja voi nostaa kysymyskortteja pakasta ja esittää kysymyksiä, joista keskustellaan. Keskustelun jälkeen jokainen arvioi omaa tilannetta vastauslomakkeelle.

Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen

- Mielenterveystalo.fi tarjoaa Omahoito-ohjelmia parisuhteen ja vanhemmuuden tueksi. Ne soveltuvat asiakkaan omatahtiseen työskentelyyn ja teemoista/harjoituksista voi keskustella yhdessä videoyhteyden kautta työntekijän kanssa tai ryhmässä.

[Parisuhteen omahoito](#)

[Mustasukkaisuuden omahoito](#)

[Seksuaalisuuden omahoito](#)

[Eron omahoito](#)

- [Elämän värit -pelin](#) avulla voi käsitellä perhe-elämää, lastenkasvatusta ja omia voimavaroja vanhempana. Kysymyskorttien teemat ovat ”Minä ja ystävät”, ”Parisuhte ja luottamus” ja ”Lapsi Suomessa”. Tehtäväkortit sisältävät erilaisia yksilö- tai ryhmätehtäviä. Peli on kehitetty vieraskielisten naisten kanssa, mutta sitä voi pelata kaikki leikki- ja murrosikäisten vanhemmat. Ohjaajan tueksi on myös positiivisen kasvatuksen tietokortteja, jotka liittyvät pelin Lapsi Suomessa –kysymyksiin. (*tulossa Soccan nettisivuille*)

Etäkäytön vaihtoehdot asiakastyössä:

- Lähetä asiakkaalle s-postilla tai chat-palvelussa linkki peliin ja [tutustumisvideoon](#). Sopikaa yhdessä asiakkaan kanssa pelin pelaamisesta.
- Peliä voi soveltaa etäkuntoutuksessa yksilövalmennuksessa tai ryhmässä. On mahdollista pelata peliä tai valikoida tietyt teemat. Asiakas voi valita itse teemat, joita haluaa käsitellä. Pelillisyyttä saa lisää, kun voidaan heittää noppiä tai valita kortit satunnaisilla luvuilla. Pelin aikana ohjaaja voi nostaa kysymyskortteja pakasta ja esittää kysymyksiä, joista keskustellaan yhdessä. Osa tehtävistä on myös mahdollista tehdä etänä. Työntekijä voi kirjata ylös

asiakkaan voimavaroja ja tuen tarpeita. Asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä mitä asioita kirjataan tietojärjestelmään.

- [Muksuoppi](#) on maksuton käsikirja, jossa on luotettavaa tietoa kaikista tavallisista lasten ongelmista ja diagnooseista. Sovellus kertoo, miten ongelmat voidaan ratkaista luovalla tavalla yhdessä lapsen kanssa. Lisätietoa löytyy [Muksuoppi](#)-sivulta ja lisäksi menetelmä on arvioitu [Kasvun tuki](#) -sivustolla.
- [Baby trail oppimispeli](#) – polku hyvinvoivaan vauvaperhe-elämään. Tutkimusperustainen peli välittää perheille tietoa vauvaperhe-elämästä ja sen avulla vahvistetaan vanhemmuutta, vanhemman ja lapsen välistä suhdetta sekä vanhempien keskinäistä kommunikaatiota. Peli kannustaa keskustelemaan, pohtimaan, tekemään harjoitteita ja viemään opittua arkeen. Peliä voi pelata vanhemmat yhdessä ja peliä voi kokeilla pelata myös työntekijän kanssa etäyhteyden avulla.

Arjen hallinta

- Google playsta ja applestoresta löytyy sovelluksia, joiden avulla voi tehdä muistiinpanoja ja tehtävälistoja. Hakusanoilla muistiinpanot ja tehtävälistat löydät ilmaisia sovelluksia. Esimerkkinä Evernote, johon voi lisätä usealla tavalla muistiinpanoja ja muistiinpanoja voi jakaa muille.
- [Papunetin kuvatyökalulla](#) voi muokata kuvilla havainnollisen päivä- ja viikko-ohjelman. Kuntoutuja voi tehdä sen itse tai videopuhelun aikana keskustellen niin, että näyttöruutu on jaettuna. Viikko-ohjelman saa talteen ja sitä voi jatkaa myöhemmin sekä sen voi tallentaa pdf-muotoon.

Työkaluja psykososiaaliseen ja elämäntarinalliseen työskentelyyn

- Paljon pelaavien nuorten aikuisten ja eri-ikäisten asiakkaiden kanssa voi kokeilla kartoittaa elämäntilannetta ja tutustua asiakkaan elämäntarinaa [Pelitarinan](#) avulla. Digitaalisesti pelimuistot voi sijoittaa aikajanelle esimerkiksi [Padletin](#) avulla. Pelitarinassa oma elämäntarina kerrotaan pelimuistojen kautta. Menetelmää voi soveltaa esimerkiksi musiikki- tai elokuvatarinana.
- Papunetin [Minun haaveeni ja Minun suunnitelmani](#) ovat sovelluksia, joilla voi tehdä kuva-koosteen omista haaveista ja itselle tärkeistä asioista. Valmiin kuvataulun voi tallentaa omalle laitteelle tai tulostaa paperille. Kuvatauluun tallentuu päivämäärä, jolloin se on tehty. Näin haaveiden ja suunnitelmien toteutumista voi myös seurata.
- [Elämäni kuvat –ryhmämallia](#) voi soveltaa yksilövalmennuksessa ja etäryhmissä. Ideana on valita tai ottaa teemojen mukaisia valokuvia ja keskustella niistä yhdessä työntekijän /tai ryhmän kanssa. Osallistujat tarvitsevat kännykät, joilla voi valokuvata. Valokuvia voi lähettää nähtäväksi esimerkiksi s-postilla. Teemoina ovat minulle tärkeät asiat, unelmat, arki, kuka minä olen ja oma tarina. Menetelmää voi soveltaa elämäntilanteen kartoittamisessa tai narratiivisuutta hyödyntävässä muutostyössä.
- Vahvuuksista puhumiseen voi hyödyntää mm. Suomen mielenterveys ry:n [vahvuuskortteja](#), joita voi käyttää myös pelillisesti. Materiaalin voi jakaa etukäteen osallistujille chat-palvelussa tai sähköpostilla ja keskustella etäyhteyden välityksellä.
- [Sosiaalinen verkostokartta 1](#) ja [sosiaalinen verkostokartta 2](#) pdf-muodossa. Verkostokartan voi lähettää asiakkaalle etukäteen sähköpostilla ja pyytää häntä täyttämään se etukäteen ennen etätapaamista.

Random workshop – tutustuminen videotapaamisina

- Toiminta suunnitellaan osallistujien kanssa niin, että jokainen osallistuja saa suunnitella yhdelle tapaamiskerralle oman sisällön, jonka esittelee muille. Tavoitteena on voimavaralähtöinen työskentely, jossa jokainen osallistuja tulee esille omana itsenään ja tutustuminen helpottuu. Työskentely sopii uuden ryhmän aloitukseen ja asiakkaiden voimavarojen tunnistamiseen. PRO SOS –hankkeen [oppaasta](#) s. 26- 27 voi soveltaa livetapaamisiin mallinnettua ryhmää. On hyvä huomioida millaisia asioita toisille voi opettaa videopuhelun avulla. Mahdollisuuksia on esimerkiksi videopuhelussa esitellä oma lempikirja, opettaa uutta kieltä, kertoa omasta harrastuksesta, pyytää osallistujia etukäteen katsomaan elokuva tai dokumentti tai kuuntelemaan oma lempilaulu.

Pelaamisen hyödyntäminen -peliryhmät

Sosiaalisessa kuntoutuksessa voi perustaa asiakkaiden ja työntekijöiden virtuaalisen peliryhmän. Siinä voi soveltaa PRO SOS –hankkeessa mallinnettua livepeliryhmää. ([Opas](#) s. 10-13). Peliryhmän tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn ja vuorovaikutustaitojen tukeminen pelaamisen avulla. Toimintamallissa pelaaminen muodostaa sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan sisällön ja houkuttelee osallistumaan ryhmään. Toiminta on voimavarakeskeistä. Ryhmään osallistujilla voi olla haasteita sosiaaliin tilanteisiin liittyen ja/tai vaikeuksia lähteä kotoa liikkeelle.

- On mahdollista pelata videopuhelun välityksellä yhdessä lautapeliä, joka on esimerkiksi työntekijän pöydällä. Tällöin peliä täytyy ohjata ja toiset osallistuvat nettiyhteyden välityksellä.
- Pidempiä pelejä voi suositella myös itsekseen pelattavaksi ja sitten jutellaan etätaapaamisissa pelikokemuksesta tai sen synnyttämistä kokemuksista ja ajatuksista.
- Asiakkaille voi suositella myös digitaalisia lautapelialustoja, joilla voi myös vertaisryhmät kokoontua. Alla muutamia esimerkkejä. Selvitä omasta organisaatiostasi mahdollisuus asentaa pelialustoja tietokoneelle, jos pelaatte yhdessä.

[Board Game Arena](#)

Tällä englanninkielisellä sivulla on mahdollista pelata kymmeniä eri lautapelejä reaaliajassa yhdessä. Valikoimista löytyy myös hyvin suosittuja pelejä, kuten Carcassonne ja se opettaa selkeinä vaiheina kunkin pelin pelaamisen. Käyttö on pääasiassa ilmaista, mutta jotkin lisäominaisuudet vaativat maksullisen Premium-tilin. Sivustoa käytetään tietokoneen tai mobiililaitteen selaimessa.

[Steam](#)

Steam on videopelien jakelu-, moninpeli- ja viestintäalusta. Pääosa Steamin peleistä on maksullisia, mutta joukosta löytyy myös runsaasti ilmaisia pelejä, joita voi pelata yksin tai yhdessä muiden kanssa. [Tähän hakuun](#) on rajattu sellaiset pelit, jotka ovat ilmaisia, monen pelaajan pelejä.

Lisätietoja pelaamisen hyödyntämisestä:

<https://muropaketti.com/pelit/peliuutiset/pysykaa-sisalla-ja-pelatkaa-lautapeleja-testa-simme-miten-hyvin-peli-illan-voi-jarjestaa-etayhteydella/>

<https://www.lautapeliopas.fi/artikkelit/lautapelit-verkossa/>

LÄHTEET

- Filppula, Harri. 2019. TIETOTURVALLINEN JA YKSITYINEN TEXT JA VOICE CHAT - SOVELLUS PC:LLE Satakunnan ammattikorkeakoulu, Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma. Saatavana www-muodossa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161004/Filppula_Harri.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Granholm, Camilla. 2016. Social work in digital transfer – blending services for the next generation. ACADEMIC DISSERTATION Saatavana www-muodossa <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/231820/GranholmSlutlig210316.pdf?sequence=1>
- HUS Tietohallinto. 2020. Ammattilaisten ohje Microsoft Teamsin käyttö etävastaanottoihin. Ohje Microsoft Teams -työkalun käytöstä etävastaanotossa. Päivitetty 17.3. 2020. (Julkaisematon lähde)
- Kairala, M. 2018. Sosiaalityön teknologiaosaaminen. Teoksessa Juvonen, T. & Lindh, J. & Pohjola, A. & Romakkaniemi, M. (toim.) Sosiaalityön muuttuva asiantuntijuus, Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2018.
- Kauppila, Tarja, Kiiski, Kati & Lehtonen, Mari. 2018. Sähköhelmenkalastus Sosiaalihuollon sähköisten palvelujen nykytila ja kehittämistarpeet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 14/2018. Saatavana www-muodossa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160653/STM_rap_14_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Keskitalo, Elsa & Vuokila-Oikonen, Päivi. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Kostilainen, Harri & Nieminen, Ari (toim.) 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. DIAK TYÖELÄMÄ 13. Saatavana www-muodossa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Kivistö, Mari. 2017. Sosiaalityö digitalisaatiossa ja eettisyyden vaade. Teoksessa Kivistö, M & Pääkkönen, K. 2017. Sosiaalityö digitalisaatiossa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 58. Saatavana www-muodossa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo_digitalisaatiossa_pdfA.pdf
- Kippola-Pääkkönen, Anu. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, Jari, Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.) 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press.
- Laaksoharju, Päivi & Rannamäe, Dagne. 2019. ”Tuntuu hyvältä, että ohjaaja sanoo mun nimen, niin oikein piristyy!” Ikäihmisten näkemyksiä sosiaalisesta osallisuudesta etäkuntoutuksessa. Opinnäytetyö Syksy 2019 SeAMK Sosiaali- ja terveysala Geronomi (AMK). Saatavana www-muodossa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261514/Laaksoharju_P%c3%a4ivi_%20Rannam%c3%a4e_Dagne.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pelastakaa Lapset. 2020a. Digitaalinen sosiaalityö lasten ja nuorten tukena. Saatavilla www-osoitteessa <https://www.pelastakaalapset.fi/digisosiaalityo/>
- Pelastakaa Lapset. 2020b. Videopuhelut asiakastyössä. Saatavilla www-osoitteesta: <https://www.pelastakaalapset.fi/digisosiaalityo/videopuhelut-asiakastyossa/>

Pelastakaa Lapset 2020c. Sovellukset sosiaalityön asiakastyön tukena. Saatavana www-muodossa <https://www.pelastakaalapset.fi/digisosiaalityo/sovellukset-sosiaalityon-tukena/>

Pohjola, Anneli. 2017. Sosiaalityöohjautuva digitalisaation kehittäminen. Teoksessa Kivistö, M & Pääkkönen, K. 2017. Sosiaalityö digitalisaatiossa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 58. Saatavana www-muodossa: https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo_digitalisaatiossa_pdfA.pdf

Salminen, Anna-Liisa; Hiekkala Sinikka & Stenberg Jan-Henry. (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Helsinki: Kelan tutkimus. Saatavana www-muodossa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161341/Etakuntoutus.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Luettu 6.4.2020)

Salminen A-L ja Hiekkala S (toim.) 2019. Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Helsinki: Kelan tutkimus. Saatavana www-muodossa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019052416890>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön ohje kunnille kuntouttavan työtoiminnan ja eräiden sosiaalihuollon palveluiden toteutustavoista COVID-19 epidemian aikana. 8.4.2020. Saatavana www-muodossa <https://stm.fi/documents/1271139/21429433/STMn+ohje+kunnille+kuntouttavan+ty%C3%B6toiminnan+ja+er%C3%A4iden+sosiaalihuollon+palveluiden+toteutustavoista+COVID-19+epidemian+aikana.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Saatavana www-osoitteessa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Tampereen kaupunki. 2020. Ensimmäinen kuntouttavan työtoiminnan etäryhmä starttasi Tampereella. Tiedote. Saatavilla www-sivuilla: https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2020/04/01042020_7.html

Taskinen, Satu. 2017. Vertaistuki verkossa – kuinka internet-välitteistä tukea käytetään? Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Saatavana www-muodossa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170840/urn_nbn_fi_uef-20170840.pdf

Terveyskylä. 2019. Etäkuntoutus -opas kuntoutujalle. Saatavana www-muodossa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-kuntoutumisen/et%C3%A4kuntoutus-opas-kuntoutujalle>