

# **Avokuntoutuksen sopeutumis- valmennuskurssin sisällön kehittäminen Syöpäjärjestöille**

Minna Puoliväli

Opinnäytetyö

Maaliskuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Kuntoutuksenohjaaja (AMK), kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulu-  
tutusohjelma

Tekijä(t) Puoliväli, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 14.3.2016
	Sivumäärä 64	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskurssin sisällön kehittäminen Syöpäjärjestöille</b>		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Teppo Karapalo; Pirjo Walden		
Toimeksiantaja(t) Suomen Syöpäyhdistys		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Suomen Syöpäyhdistys. Suositus avokuntoutuksen kehittämisestä tuli heille Raha-automaattiyhdistyksen taholta. Suomen Syöpäyhdistys teki kyselyn sopeutumisvalmennuskursseista jäsenjärjestöilleen helmi-maaliskuussa 2015. Kyselyn yhteydessä pyydettiin nähtäviksi avokuntoutuksen kurssiohjelmaa. Tätä opinnäytetyötä varten analysoitavaksi saatiin kyselyssä kerätyt 19 kurssiohjelmaa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa kurssisisällöistä. Työn tavoitteena oli luoda kerätyn teorian tiedon sekä aineiston analyysin pohjalta ehdotelma avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskurssin sisällöstä Suomen Syöpäyhdistykselle.</p> <p>Analyysin tulokset osoittivat, että järjestetyt kurssit oli pääosin kohdennettu tietyille, rajatulle ryhmälle, kurssiosallistujien määrä oli maksimissaan 12, järjestettyjen kurssikertojen määrä vaihteli ja tapaamiset kestivät noin 3 tuntia. Kurssien yleiset tavoitteet oli pääosin määritelty, sisältöinä kurseilla oli muun muassa vertaistuki, keskustelu, asiantuntijainfot ja tiedottaminen. Sen sijaan henkilökohtaisia tavoitteita oli laadittu vain yhdellä kurseista, myöskään seurantatapaamisia ei järjestetty kaikilla kurseilla. Kurssien aihealueista vähäisemmälle käsittelylle jäivät myös esimerkiksi hoitoväsymys, uupumus sekä sosiaaliset etuudet.</p> <p>Lopputuotoksena luotu malliehdotus avokuntoutuskurssin sisällöstä Syöpäjärjestöille syntyi vertaamalla kurseista tehdyn analyysin tuloksia kerättyyn teorian tietoon sopeutumisvalmennuskurssien yleisistä tavoitteista ja avokuntoutuksen vaikuttavuudesta. Mallia peilattiin myös raha-automaattiyhdistyksen kriteereihin. Mallissa kurssisisällöiksi erityisesti nousivat kurssien huolellinen suunnittelu ja ryhmien kokoaminen, yhteisten ja yksilöllisten tavoitteiden asettaminen, henkilökohtaiset kurssitehtävät, asiantuntijaluennot, palautteet ja seurantatapaaminen. Yhtenäisellä kurssirungolla pyritään sisällöltään samantasoisin kurseihin eri puolella Suomea ja näin myös parempaan kurssien keskinäiseen vertailtavuuteen.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Suomen Syöpäyhdistys, avokuntoutus, syöpäsairaudet, sopeutumisvalmennus		
Muut tiedot Sivuja 64, Liitteitä 3		

Author(s) Puoliväli, Minna	Type of publication Bachelor's thesis	Date 14.3.2016
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 64	Permission for web publication: x
Title of publication The development of outpatient rehabilitation content in adaptation training for the Cancer Society of Finland		
Degree programme Degree Programme in Rehabilitation Counseling and Planning		
Supervisor(s) Karapalo, Teppo; Walden, Pirjo		
Assigned by Cancer Society of Finland		
<p>Abstract</p> <p>The assignor the thesis was the Cancer Society of Finland, which had received a recommendation for the development of outpatient rehabilitation from the Finnish Slot Machine Association, RAY. The Cancer Society of Finland conducted a survey to its member organisations in February-March 2015. As part of the survey the organisations were also asked to present their outpatient rehabilitation programs. 19 programs obtained in the survey were analysed in this thesis.</p> <p>The purpose of this thesis was to provide information on the content of the courses. The aim was to create a proposal for the content of outpatient rehabilitation of adaptation training. The proposal was based on the results of the content analysis and the theoretical information collected for the thesis.</p> <p>The results of the analysis showed that the courses had mostly been targeted at specific, limited groups with the maximum number of the participants being 12. Moreover, the number of organized meetings varied, and the sessions lasted approximately three hours. The general objectives of the courses were mainly defined, and their content included, for example, peer support, discussions, expert information and communication. However, individual goals were drawn up in only one of the courses, and some of the courses did not include follow-up meetings. The courses also included only a little coverage of topics, such as treatment fatigue, exhaustion and social benefits.</p> <p>The final model proposal for the open rehabilitation course content was created by comparing the results of the course analysis to the collected theoretical information about the general objectives of adaptation training and the effectiveness of outpatient rehabilitation. The model was also reflected against the criteria of the Slot Machine Association. The content of the model included, among other things, careful planning and assembling of the groups, the setting of collective and individual objectives, personal course assignments, expert lectures, feedback and follow-up appointments. The uniform course design aims at training courses with similar content in different parts of Finland and thus also at a better mutual comparability of the courses.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Cancer Society of Finland, adaptation training, cancer, out-patient rehabilitation		
Miscellaneous Pages 64, attachments 3		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Syöpä sairautena</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Avokuntoutus</b> .....	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Sopeutumisvalmennus</b> .....	<b>7</b>
4.1	Sopeutumisvalmennuksen historiaa .....	8
4.2	Sopeutumisvalmennuksen yleiset tavoitteet ja syöpäpotilaan sopeutumisvalmennuksen tavoitteet.....	9
4.3	Milloin ja miten sopeutumisvalmennusta järjestetään .....	14
4.4	Sopeutumisvalmennuksen rahoitus .....	14
<b>5</b>	<b>Syöpäkuntoutuksen sopeutumisvalmennuksen nykytila, kurssiteemat ja tulevaisuus</b> .....	<b>15</b>
5.1	Erot sopeutumisvalmennuskurssien, kuntouttavien kurssien ja virkistyskurssien välillä .....	18
5.2	Sopeutumisvalmennuskurssien kriteerit .....	18
<b>6</b>	<b>Kuntoutusohjauksen merkitys syöpäsairauksissa ja sopeutumisvalmennuskursseilla</b> .....	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>Syöpäkuntoutuksen ja muiden sairausryhmien kuntoutuksen vaikuttavuus ja vaikuttavuuden arviointi</b> .....	<b>23</b>
<b>8</b>	<b>Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimusongelmat</b> .....	<b>27</b>
<b>9</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>27</b>
<b>10</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>30</b>
<b>11</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>33</b>
11.1	Opinnäytetyön tulokset .....	33
11.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	37
11.3	Malli sopeutumisvalmennuskurssien sisällöstä .....	40
11.4	Kuntoutusohjaajana sopeutumisvalmennuksessa .....	41
	<b>Lähteet</b> .....	<b>42</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>49</b>
	Liite 1. Käsitteistö .....	49

Liite 2. Malli kurssirungosta .....	51
Liite 3. Sopeutumisvalmennuskurssi-ohjelmat aputaulukko sisällönerittelyyn.	54

### **Kuviot**

Kuvio 1. Syöpäpotilaan kuntoutumisketju .....	11
Kuvio 2. Tulevaisuuden syöpäkuntoutuksen malli .....	13
Kuvio 3. Kurssien kohderyhmät .....	31
Kuvio 4. Kursseille osallistuneet asiantuntijat.....	32
Kuvio 5. Kurssien aihealueet .....	33
Kuvio 6. Tuloksista ja teoriasta sisältörungon malliksi.....	40

### **Taulukot**

Taulukko 1. Sopeutumisvalmennuskurssien yleiset tavoitteet ja syöpäkuntoutuksen sopeutumisvalmennuksen tavoitteet .....	10
Taulukko 2. Erot sopeutumisvalmennuskurssien, kuntouttavien kurssien ja virkistyskurssien välillä .....	20
Taulukko 3. Toimenpidesuosituksia syöpäpotilaiden sairauteen sopeutumisvalmennuksen edistämiseksi (Nurmi-Hannukainen 1997, teoksessa Kuntoutus) .....	25

## 1 Johdanto

Sopeutumisvalmennus ja avokuntoutus ovat yksi tärkeä psykososiaalisen kuntoutuksen muoto myös syöpäsairauksissa. Oikein toteutettu ja kohdennettu kuntoutus tukee syöpään sairastuneen kuntoutumista, mahdollistaa työhön paluun sekä vähentää laitoshoidon säästämällä näin myös yhteiskunnan voimavaroja. Suomen väestö ikääntyy, syövät kroonistuvat, sairauden kanssa eletään entistä pidempään ja siitä toivutaan entistä paremmin jatkuvasti lisääntyvän tiedon ja kehittyvien hoitojen ansiosta, joten kuntoutustoiminnan kehittäminen nähdäänkin hyvin tärkeänä osana syöpähoitoja. (Vartiainen, Karjalainen, Pylkkänen, Vertio, Jalava, Järvisalo, Koivuranta-Vaara, Malilla, Nurminen, Pajari, Reijula, Remes, Rosenberg-Ryhänen, Tammela & Virtamo 2014, 11 - 13, 23, 75 - 84.)

Syöpäjärjestöt on ollut 1970-luvulta saakka aktiivisesti kehittämässä kuntoutuskurssitoimintaa. Rahoitusta sopeutumisvalmennuskurssien toteuttamiseksi myöntää Raha-automaattiyhdistys ja tuki kohdennetaan Suomen Syöpäyhdistyksen kautta 12 maakunnalliselle jäsenjärjestölle (= maakunnallisia itsenäisiä Syöpäyhdistyksiä) ja 5 valtakunnalliselle potilasjärjestölle. Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenjärjestöt toimivat itsenäisesti ja suunnittelevat ja järjestävät sopeutumisvalmennuskurssit itsenäisesti Raha-automaattiyhdistyksen ja Syöpäjärjestöjen kriteereiden mukaisesti. Raha-automaattiyhdistykseltä on tullut toive avokuntoutuksen kehittämisestä tarjontaan monipuolisemmaksi, tähän toiveeseen vastatakseen Suomen Syöpäyhdistys on tehnyt kyselyn aiheesta jäsenjärjestöilleen helmi-maaliskuussa 2015. Tuossa kyselyssä kerättiin myös ohjelmarungot, joita analysoimalla tässä opinnäytetyössä pyrittiin luomaan yhteinen avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskurssin ohjelmarunko Syöpäjärjestöille. Opinnäytetyön tuloksia tullaan jatkossa hyödyntämään kurssisuunnittelussa.

Tulevana kuntoutusohjaajana näen kolmannen sektorin toimijat tulevaisuudessa yhtenä keskeisenä alan työllistäjänä. Pidin opinnäytetyön aihetta tärkeänä ja ajankohtaisena myös työllistymisen näkökulmasta.

## 2 Syöpä sairautena

Syöpään sairastuu vuodessa vajaa 30 000 henkilöä, lapsista vanhuksiin, ja kaikki he tarvitsevat kuntoutusta ja hoitoa. Vaikka uusien sairastuneiden määrä lisääntyy vuosittain, on syöpään kuolleisuus vähentynyt kehittyneempien diagnoositekniikoiden ja hoitojen myötä. (Pukkala, Dyba, Hakulinen & Sankila 2015.) Yksi uusimmista esille mediassa esille nousseista diagnoositekniikoista on syöpäkoirat (WiseNose 2015).

Syöpä on Suomessa verenkierroelinten sairauksien jälkeen yleisin kuolinsyy, kuitenkin yhä suurempi osa sairastuneista toipuu syövästä täysin tai elää useita vuosia sairastumisen jälkeen ja yleisesti tarkastellen syöpäkuolleisuus onkin laskusuunnassa (Lyly 2005, Huttunen 2012). Syöpään sanana sisältyy useita erilaisia sairauksia joiden yhteisenä tekijänä on solujen hallitsematon lisääntyminen. Koska syöpäsolut lisääntyvät vanhenemisen myötä, myös syöpäsairaudet lisääntyvät iän myötä. Suurin osa syöpäsairauksista myös etenee hitaasti. Niiden syntyyn ja etenemiseen vaikuttavat elimistön puolustusmekanismien toiminta, perimä, elintavat, työ- ja elinympäristö, bakteerit ja virukset, säteily, eräät lääkeaineet ja myös mahdolliset muut ulkoiset tekijät. Syövän aiheuttajina pidetään mm. pitkäaikaista savuallistusta (tupakansavu), alkoholia, ultraviolettisäteilyä, lihavuutta ja liikunnan puutetta, myös punaisen lihan on todettu lisäävän syöpävaaraa kun taas kuitupitoisten hiilihydraattien on todettu vähentävän sitä. (Huttunen 2012, Tietoa syövästä 2010.)

Eri syöpämuotoja seurattaessa niiden esiintyvyydessä ja niistä toipumisessa on huomattavissa muutoksia. Myös miesten ja naisten sairastamisissa syöpämuodoissa on muutoksia johtuen mm. elintapojen muutoksista. Suomen Syöpärekisterin syöpäilmaantuvuutta koskevan ennusteen mukaan naisten syöpäsairastuvuus näyttäisi lisääntyvän tulevina vuosina kun sen sijaan miesten kokonaissyöpäsairastavuus ei muutu. (Lyly 2005.)



Syöpä on vakava sairaus joka aiheuttaa erilaisia tunteita kuten ahdistusta, pelkoa ja huolta. Erityisesti syövän uusiutumista pelätään. (Pukkala, Dyba, Hakulinen & Sankila 2015.) Syöpähoidot vaikuttavat potilaan toimintakykyyn ja joissakin tapauksissa joudutaan poistamaan kehon osia, jolloin leikkauksella saattaa olla vaikutusta potilaan liikkumiseen ja laajemminkin fyysiseen toimintakykyyn (Tietoa syövästä 2010). Syöpään sairastuneelle stressin hallinnan taidot ovat tärkeitä, kriisiterapiaa ja henkistä tukea oikea-aikaisena samoin kuin lääkityksen merkitystä sekä sairauden oireiden hoidossa että mielialan hoidossa tulisi pitää yhtä tärkeinä ja tasaveroisina hoitokeinoina. Vuorovaikutukseen ja oikea-aikaiseen, riittävään tiedottamiseen hoitohenkilökunnan, potilaan ja läheisten välillä kiinnitetään huomiota yhä enemmän jo hoitohenkilökuntaa koulutettaessa. Nykyisin kiinnitetään huomiota enenevässä määrin myös mielen ja kehon yhteyteen sairauden eri vaiheissa. Tiedon lisääntyessä pystytään tulevaisuudessa vaikuttamaan tehokkaammin sairauden kulkuun. Sopeutumisvalmennuskursseilla pyritään kaikkeen tähän. Myös tiedotusvälineet välittävät tietoa uusista hoitokeinoista ja hälventävät ennakkoluuloja syöpäsairautta kohtaan. (Pukkala ym. 2015.)

### **3 Avokuntoutus**

Avokuntoutuksessa pyritään toteuttamaan kuntoutusta, ohjelmaa ja interventioita kuntoutujan omassa elinympäristössä tai mahdollisimman lähellä sitä. Pyrkimyksenä on harjoitella muutosta ja sopeutumista kuntoutujan aidossa ympäristössä. Keskusteltaessa kuntoutuksen kehittämisestä nähdään avokuntoutus usein tavoitteena tai vaihtoehtona laituskuntoutukselle. Kelan standardeissa asetetaan avokuntoutukselle ajallinen, käyntikertakohtainen alaraja. Muilla kuntoutusrahoittajilla tätä ei ole määriteltä niin tarkoin. (Mitä on avokuntoutus 2010.)

Avokuntoutusta on haasteellista määritellä tietyllä sisällön kuvauksella ja sitä luonnehditaan enemmän muotona tai tapana järjestää kuntoutus. Avokuntoutus ei

yleensä sisällä majoitusta ellei palveluun erikseen sisälly edellytystä majoituksesta. Avokuntoutus voi sisältää avojaksot ja käyntikerrat, avojaksojen ja käyntikertojen yhdistelmän tai laitosjaksojen ja avojaksojen/käyntikertojen yhdistelmän. Käyntikeraksi määritellään kuntoutujan ja omaisen käyntikerta kuntoutuspaikassa tai kuntoutuksen tuottajan käynti esimerkiksi kuntoutujan kotona, työpaikalla tai lähiverkostossa. Käyntikerta on oleellinen osa avokuntoutuksen määrittelyä. Yksinkertaistetusti avokuntoutus ymmärretään laitospainotteisen vastakohtana tai vaihtoehtona sille, näistä kuntoutusmuodoksi valitaan aina kuntoutujalle tarkoituksenmukaisin tapa. (Mitä on avokuntoutus 2010.)

Sopeutumisvalmennuskursseja voidaan tarjota joko avo- tai laitospainotteisia. Kurssien pituus, jaksotus ja sisältö räätälöidään aina sairauden ja kohderyhmän tarpeiden mukaiseksi (Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit/Kela 2014). Avomuotoiset kurssit pyritään toteuttamaan mahdollisimman lähellä kuntoutujaa ja ne sisältävät tietyn määrän tapaamiskertoja. Avomuotoisilla kursseilla kurssilaiset yöpyvät kotona. Laitospainotteisilla kursseilla on mahdollista osallistua ympäri Suomen ja niiden kesto on noin 3-10 päivää riippuen järjestäjätahosta. Laitospainotteisilla kursseilla toimintaa on myös iltapäiväisin. (Kurssit syöpäpotilaille ja läheisille 2015.)

#### **4 Sopeutumisvalmennus**

Sopeutumisvalmennus on osa kuntoutusta. Sopeutumisvalmennuksessa asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana ja ammattilainen osallistuu prosessiin asiantuntijana. Keskeistä sopeutumisvalmennuksessa on luottamus, yhteisöllisyys, tasavertainen vuorovaikutus, ryhmän tuki, voimaantuminen ja muutosprosessi kokemusten kautta. Sopeutumisvalmennuksessa yhteistyötä tehdään asiakkaan, läheisten ja eri ammattiryhmien kesken, eri tahojen kokemusta ja osaamista hyödynnetään asiakkaan tukemiseen. Suomessa sopeutumisvalmennus on sisällytetty kuntoutuslainsäädäntöön.

däntöön 1970 ja se on sisällytetty myös kuntoutusjärjestelmään, mikä on ainutlaatuista maailmassa. (Streng 2014, 345, Sopeutumisvalmennuksen vaikuttavuus 2014.)

#### 4.1 Sopeutumisvalmennuksen historiaa

Sopeutumisvalmennuksen perusta löytyy vammaisjärjestöjen yhteistyöstä, ideoinnista ja kiinnostuksesta sekä kuntoutustoimintaa että sen kehittämistä kohtaan 1950 - 1960 luvun taitteessa (Streng 2014, 51 - 52, 58). Syöpäjärjestöt on ollut 1970-luvulta saakka aktiivisesti kehittämässä kuntoutuskurssitoimintaa (Historia 2015). Kansaneläkelaitos huomioi sopeutumisvalmennuksen kuntoutustoiminnassa 1960-luvun lopulla ja 1972 alusta lukien sopeutumisvalmennus huomioitiin myös invalidihuoltolain muutoksessa. Erona invalidihuoltolakiin Kansaneläkelaitos ei rajannut sopeutumisvalmennusta vammairyhmäkohtaisesti joten mm. mielenterveyskuntoutujien kurssitoiminta aloitettiin Kansaneläkelaitoksen sopeutumisvalmennuksena. Lisäksi sosiaalivakuutuksen kuntoutus laajeni 1960-luvulla ja sen myötä sopeutumisvalmennukselle avautui uusia rahoitusmahdollisuuksia. 1973 Invalidiliiton asettama toimikunta määritteli sopeutumisvalmennuksen toimintaa ja sisältöä tarkemmin, samoin teki myös sosiaalihallituksen 1986 asettama laajapohjainen työryhmä. 1980-luvulla tapahtuneet suuret muutokset sosiaali- ja terveydenhuollossa muokkasivat sekä kuntoutusjärjestelmää että sopeutumisvalmennusta ja tällöin huomattiin että sopeutumisvalmennus kaipaa erityisasiantuntijuutta sekä toimijoiden että rahoittajien taholla. 1980-luvun lopulla vammaispalvelulain mukainen valtion erillirahoitus loppui ja toiminnan rahoitus siirrettiin Raha-automaatti-yhdistykselle. Koko sopeutumisvalmennuksen historian aikana järjestöjen rooli on ollut keskeistä toiminnan kehittämisessä. Kuntoutuksessa sopeutumisvalmennuksen elementtejä löytyy jo 1900-luvun alkupuolelta, tällöin järjestöjen toiminta ja tavoitteet sisälsivät hyvin paljon nykypäivänkin sopeutumisvalmennuksellisia elementtejä. (Streng 2014, 51 - 52, 58.)

## 4.2 Sopeutumisvalmennuksen yleiset tavoitteet ja syöpäpotilaan sopeutumisvalmennuksen tavoitteet

Sopeutumisvalmennuksen tarkoituksena on auttaa asiakasta saavuttamaan omat tavoitteensa ja tukea häntä sopeutumaan nykyhetkeen ja vallitsevaan elämäntilanteeseen (Streng 2014, 345). Sen tavoitteena on auttaa sairastunutta henkilöä selviytymään erilaisista elämänmuutoksista ja elämään mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta tai vammasta huolimatta (Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit/Kela 2014). Lisäksi sopeutumisvalmennuksen tavoitteena on sosiaalisen kuntoutuksen keinoin etsiä voimavaroja sairastuneen henkilön ja hänen läheistensä arkielämässä selviytymiseen (Sopeutumisvalmennus/Papunet 2015).

Perhekuntoutuksessa sopeutumisvalmennuksen kurssitavoitteita ovat lapsen tai nuoren kokonaisvaltainen arjen vahvistuminen, lapsen tai nuoren ja vanhemman välisen suhteen tukeminen sekä vanhemmuuden tukeminen, tiedon välittäminen lapsen tai nuoren vammasta tai sairaudesta ja kuntoutuksesta, kurssilla saatujen tietojen, taitojen ja keinojen siirtyminen perheen arkeen sekä koko perheen voimavarojen lisääntyminen (Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit/MLL 2015).

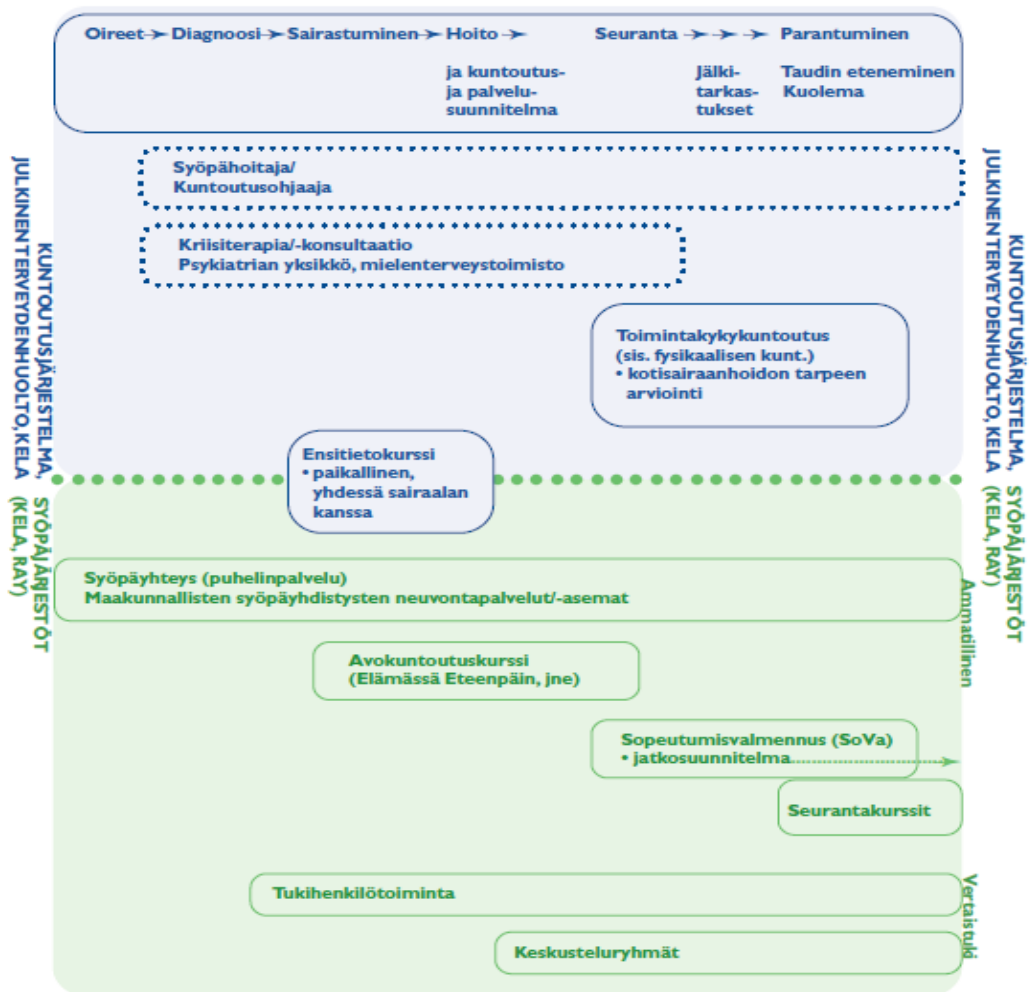
Syöpäkuntoutujien sopeutumisvalmennuksen tavoitteita ovat taulukossa 1 mainitut yleiset sopeutumisvalmennuksen tavoitteet sekä syöpäpotilaan kuntoutuksen tavoitteet.

**Taulukko 1. Sopeutumisvalmennuskurssien yleiset tavoitteet ja syöpäkuntoutuksen sopeutumisvalmennuksen tavoitteet (taulukko koottu työn teorian pohjalta)**

<b>Sopeutumisvalmennuksen yleiset tavoitteet</b>	<b>Syöpäkuntoutuksen sopeutumisvalmennuksen tavoitteet</b>
Asiakkaan omien tavoitteiden laatiminen ja saavuttaminen	Ennaltaehkäisy, palauttava, supportatiivinen eli tukea antava ja palliatiivinen eli oireenmukainen hoito
Asiakkaan tukeminen nykyhetkeen ja vallitsevaan elämäntilanteeseen sopeutumisessa	Yksilöllinen ja erityisryhmien/eri ikäryhmien tarpeet huomioiva kuntoutuksen suunnittelu myös syöpäpolun eri vaiheet huomioiden
Asiakkaan erilaisissa elämänmuutoksissa selviämisen tukeminen	Tiedollisen, psykososiaalisen ja fyysisen tuen sekä vertaistuen välittäminen asiakkaalle
Asiakkaan tukeminen mahdollisimman täysipainoiseen ja normaalin elämään sairaudesta tai vammasta huolimatta	Syöpäkuntoutujan ja hänen läheistensä elämänlaadun parantaminen ja hallinta samalla edistäen sairauteen sopeutumista ja siitä selviämistä
Asiakkaan ja hänen läheistensä voimavarojen etsiminen sosiaalisen kuntoutuksen keinoin	Syöpäkuntoutujan ja hänen läheistensä terveyden, toimintakyvyn, vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin tukeminen
Asiakkaan ja hänen läheistensä arkielämästä selviämisen tukeminen ja vahvistaminen	Arjessa ja työelämässä sekä osallistumismahdollisuuksissa ja työllistymisessä tukeminen
Vertaistuki, luottamus, yhteisöllisyys, voimaantumisen, ryhmän tuki, muutosprosessi kokemusten kautta	Riittävä tiedottaminen sopeutumisvalmennuskursseista
Verkosto- ja yhteistyö	Verkosto- ja yhteistyö

Erityisesti syöpäpotilaan sopeutumisvalmennuksen tavoitteena on edistää ja tukea sairastuneen ja hänen läheistensä terveyttä ja toimintakykyä parantaen elämänlaatua ja -hallintaa ja edistäen sairauteen sopeutumista ja siitä selviämistä. Tuen tarve riippuu sairauden laadusta sekä yksilöllisistä tekijöistä, tavoite on suunnitella kuntoutus jokaiselle henkilökohtaisesti ja yksilöllisesti huomioiden syöpähoitopolun eri vaiheet (kuviot 1).

## SYÖPÄPOTILAAN AUKOTON KUNTOUTUMISKETJU



**Kuvio 1. Syöpäpotilaan kuntoutumisketju**

(Rautalahti ym. 2002, 9.)

Saaron (2013) mukaan syöpäpotilaan kuntoutukselle voidaan asettaa neljä eri tavoitetta:

1. Ennaltaehkäisy, jolloin pyritään vähentämään ja ennaltaehkäisemään syöpään sairastumisen ja hoitojen aiheuttamaan toimintakyvyn heikkenemistä haittoineen
2. Palauttava, jolloin pyritään palauttamaan asiakkaan aikaisempi fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

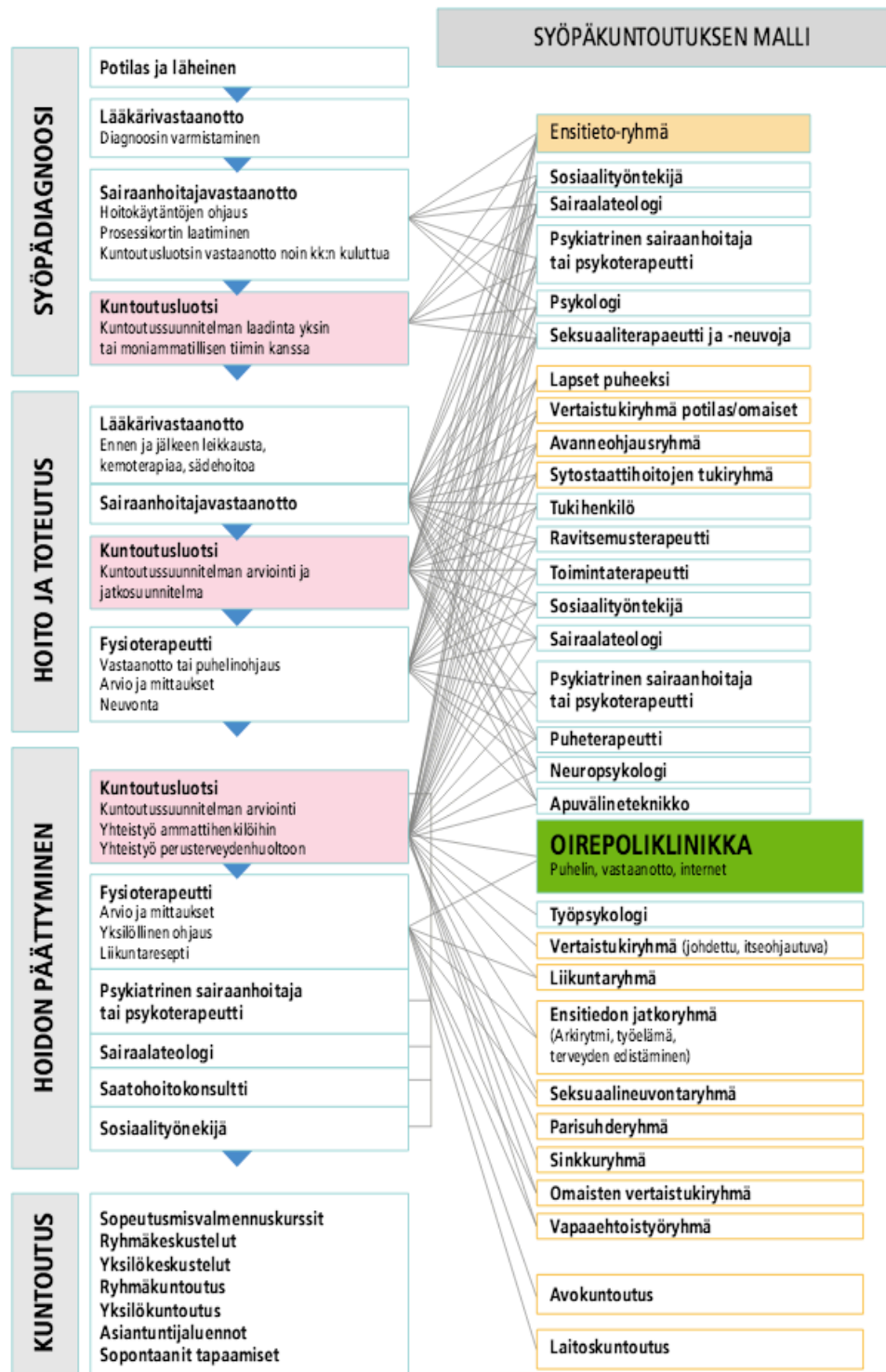
3. Supporttiivinen eli tukea antava, jolloin tuetaan asiakasta sopeutumisessa sairauden aiheuttamaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja heikentyneeseen toimintakykyyn
4. Palliatiivinen eli oireenmukainen jolloin ylläpidetään toimintakykyä ja oma-toimisuutta ja elämänlaatua mahdollisimman pitkään

Kuntoutuksessa ja sopeutumisvalmennuksessa tulisi huomioida syöpähoitopolun eri vaiheissa tarvittava tiedollinen tuki, psykososiaalinen tuki sairastuneelle, läheisille ja vertaistukena sekä fyysisen hyvinvoinnin tuki (Nurminen 2013, 64 -67, Vartiainen ym. 2014, 77). Valitettavaa on, että tieto kuntoutuksesta ja sopeutumisvalmennuksesta tavoittaa edelleen kuitenkin vain pienen osan sairastuneista (Vartiainen ym. 2014, 7).

Syöpäpotilaan kuntoutuksessa ja sopeutumisvalmennuksessa tavoitteina on yksilön ja yhteisön välisen vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin tukeminen, arjessa ja työelämässä selviytyminen sekä osallistumismahdollisuuksien ja työllistymisen tukeminen (Vartiainen ym. 2014, 75). Myös kuntoutujien tasavertaisuus ja sopeutumisvalmennuksen saavutettavuus on huomioitava (Nurminen 2013, 64 - 67). Kuntoutuksen suunnittelussa on muistettava lisäksi erityisryhmien tarpeet sekä yksilöllisen tuen ja ohjauksen tarve. Sopeutumisvalmennus vaikuttaa selkeästi syöpäkuntoutujan elämänlaadun paranemiseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Sen rooli ja hyöty muodostuvat vertaistuesta, psykososiaalisesta tuesta sekä tiedonsaannista. (Vartiainen ym. 2014, 76.)

Syöpäjärjestöiden tavoitteena on tarjota jokaiselle kuntoutujalle omaan elämäntilanteeseen sopivaa kuntoutusta, tavoitteena on myös aukoton kuntoutuksen palveluketju sairauden eri vaiheissa ja tarvittavan kuntoutuksen saatavuus jokaiselle sairastuneelle (kuvio 2). Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama ja Syöpäjärjestöjen kautta tarjottu kuntoutus on lääkinnällistä ja ammatillista kuntoutusta täydentävää, sen tärkein tehtävä on edistää psykososiaalista kuntoutumista. Psykososiaalinen kuntoutus on ollut jo vuosia erityisesti järjestöjen osaamisaluetta, sen tavoitteena on tarjota

kuntoutujalla keskustelumahdollisuus muiden sairastuneiden kanssa ja lisätä kuntoutujan tietoa ja osaamista sairaudesta. (Rautalahti ym. 2002, 6 - 7.)



**Kuvio 2. Tulevaisuuden syöpäkuntoutuksen malli**  
(Vartiainen ym. 2014, 84.)



### 4.3 Milloin ja miten sopeutumisvalmennusta järjestetään

Sopeutumisvalmennus on ajankohtaista erityisesti sairastumisen tai vammautumisen yhteydessä, mutta myös myöhemmin elämän aikana iän, sairauden tai vamman tuodessa mukanaan muutoksia elämään ja toimintakykyyn (Pieni palveluopas 2013, 20 - 21). Kuntoutuksen vaikuttavuustutkimusten mukaan on todettu sopeutumisvalmennuksesta parhaiten hyötyneen asiakkaiden joilla on sairauden lievä muoto, masennusta, ahdistusta tai alhaiset elämänlaatuasteet. Lisäksi on todettu, että sopeutumisvalmennuksesta on hyötyä vasta jonkin ajan kuluttua sairastumisesta ja akuutin vaiheen ongelmien hoito on parasta järjestää hoidosta vastaavassa yksikössä. (Rissanen, Vertio & Lanning 2008.)

Sopeutumisvalmennus voidaan toteuttaa perhekursseina, parikursseina tai se voi olla yksilöohjausta joka tapahtuu kotona (Sopeutumisvalmennus/Papunet 2015). Sopeutumisvalmennuksen sisältö voi koostua esimerkiksi asiantuntijaluennoista, keskusteluista, toiminnallisesta ryhmätyöskentelystä, vertaistuesta, ohjauksesta, neuvonnasta, valmennuksesta, liikunnasta ja virkistystoiminnasta (Kurssit syöpäpotilaille ja läheisille 2015). Avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskursseilla asiantuntijoina voivat työskennellä mm. erikoislääkäri, psykologi, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, sosionomi ja lasten sopeutumisvalmennuksessa lisäksi esimerkiksi kasvatustieteen maisteri tai erityisopettaja. Pareille järjestetyillä kursseilla erityistyöntekijänä voi toimia seksuaaliterapeutti. (Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit/MLL 2015, Kuntoutuskurssit N.d.)

### 4.4 Sopeutumisvalmennuksen rahoitus

Sopeutumisvalmennusta rahoittavat useat tahot. Kelan rahoittamalle kurssilla asiakas tarvitsee julkisen terveydenhuollon lääkärin laatiman kuntoutussuunnitelman tai B-lausunnon sopeutumisvalmennuksen tarpeesta. Myös terveyskeskus, keskussairaala tai sosiaalitoimisto voi tarjota sopeutumisvalmennusta, tällöin asiakkaalla täytyy

olla kuntoutussuunnitelmaan tai lääkärin lausuntoon pohjautuva maksusitoumus sopeutumisvalmennuksen tarpeesta. Vakuutusyhtiöt voivat myöntää maksusitoumuksen sopeutumisvalmennukseen. Lisäksi eri järjestöt tarjoavat sopeutumisvalmennuskursseja, tällöin rahoittajana voi toimia esimerkiksi Raha-automaattiyhdistys. (Pieni palveluopas 2013, 20 – 21, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman sopeutumisvalmennuksen kriteerit. N.d.)

Sopeutumisvalmennusta voidaan myöntää myös vammaispalvelulain 8§:n perusteella, vammaispalveluasetuksen 15§:ssä säädetään tarkemmin sopeutumisvalmennuksen sisällöstä, mutta laissa sopeutumisvalmennuksen sisältöä ei ole tarkemmin yksilöity (L 3.4.1987/380). Sopeutumisvalmennus vammaispalvelussa edellyttää aina yksilöllistä harkintaa ja se järjestetään vammaisen henkilön ja hänen läheistensä tarpeiden mukaisesti. Sopeutumisvalmennuksen muotoja vammaispalvelussa voivat olla esimerkiksi kommunikaation edistämistä koskeva opetus, sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen, ihmissuhde- ja seksuaaliasioihin liittyvä valmennus tai itsenäisten elämäntaitojen opiskelu. Vammaispalveluiden sopeutumisvalmennus on määrärahasidonnainen palvelu. Lisäksi vaikeavammaisten kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja rahoittaa ja järjestää Kela harkinnanvaraisena ja lääkinnällisenä vaikeavammaisten kuntoutuksena. Kelalla kuntoutuskurssi ja sopeutumisvalmennuskurssi eroavat hieman toisistaan. Kelan sopeutumisvalmennuskurssien tavoite on psykososiaalinen tuki, tavoite on verrattavissa syöpäjärjestöjen ja Raha-automaattiyhdistyksen avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskursseihin. (Sopeutumisvalmennus/THL 2014, Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2014.)

## **5 Syöpäkuntoutuksen sopeutumisvalmennuksen nykytila, kurssiteemat ja tulevaisuus**

Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöt järjestävät pääasiassa Raha-automaatti-yhdistyksen rahoittamia avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskursseja syöpäpotilaille ja hei-

dän läheisilleen. Maakunnalliset syöpäyhdistykset ja valtakunnalliset potilasjärjestöt vastaavat sopeutumisvalmennuskurssien järjestämisestä, sen lisäksi ne suunnittelevat ja toteuttavat virkistyskursseja ja erilaista muuta ryhmätoimintaan joka voi olla ensitietoiltoja, keskusteluryhmiä, taide-, ruuanvalmistus- ja liikuntakursseja. Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksen lisäksi osa kurssien rahoituksesta tulee kunnilta ja kurssin järjestävältä järjestöltä, myös Kela voi toimia rahoittajana joillakin kursseilla. Kurseilla luennoitsijoina toimivat lääkärit, erikoissairaanhoidajat, psykologit, ihmissuhdeasiantuntijat, sosiaalityöntekijä, fysioterapeutit ja muiden eri alojen asiantuntijat. (Kuntoutus/Syöpäjärjestöt 2015.)

Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöjen sopeutumisvalmennuskurssit on suunnattu ikä- ja syöpäryhmittäin tai johonkin teemaan liittyen. Kurssit voivat olla joko pari- tai yksilökursseja ja osa kurseista on tarkoitettu kaikille syöpäpotilaille. (Kuntoutus/Syöpäjärjestöt 2015.) Sopeutumisvalmennusta voidaan tarjota myös läheisensä menettäneelle, lapsille, nuorille ja perheille. Teemallisessa sopeutumisvalmennuksessa painotetaan liikuntaa, taidetta, musiikkia ja luovaa toimintaan. (Kurssit syöpäpotilaille ja läheisille 2015.)

Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöjen kautta järjestetty Raha-automaatti-yhdistyksen rahoittama kuntoutus painottuu psykososiaaliseen kuntoutukseen. Kuntoutusta on vaihtoehtoisesti joko avo- tai laituskuntoutuksena kiinteissä ryhmissä, joten kurssille osallistuminen edellyttää sekä kuntoutujan että hänen läheistensä sitoutumista. Myös Kansaneläkelaitos järjestää syöpäpotilaille sopeutumisvalmennuskursseja. Lisäksi sairaalat ja sairaanhoitopiirit tarjoavat kuntouttavaa toimintaa ja Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöjen kautta järjestetään avomuotoista toimintaa juuri syöpään sairastuneille. Niille potilaille, jotka tarvitsevat laitoshuoltoa ja lääkinnällistä kuntoutusta, kuntoutus toteutetaan lääkinnällisen kuntoutuksen periaatteiden mukaisesti Kelan rahoituksella. (Vartiainen ym. 2014, 75 - 76.)

Sairauden alkuvaiheen tukena Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöt tarjoavat valtakunnallista puhelin- ja sähköpostipalvelua sekä maakunnallisella tasolla neuvontapalveluja ja tukihenkilötoimintaa. Ensitetokursseja järjestetään paikallisesti yhteistyössä hoitavan tahon kanssa. Avokuntoutuskurssien sisältö on ensitetokursseja syvällisempää ja niiden sisältöjä pyritään jatkuvasti kehittämään ja yhtenäistämään. (Rautalahti ym. 2002, 8- 10.)

Ryhmäkuntoutus mahdollistaa vertaistuen ammatillisen tuen lisäksi. Ryhmäkuntoutuksen kohderyhmiä ovat pienet lapset (alle 13-vuotiaille), murrosikäiset (14-17 vuotiaille), nuorten aikuisten perhekurssit (20-45 vuotiaat), aikuiset (esim. 18-25, 26-40, 40-65, 65- vuotiaat), parikurssit, erityiskurssit ja omaisten kurssit. (Rautalahti ym. 2002, 12 – 13, Sopeutumisvalmennuskurssit 2015.)

Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöjen tarjoamien sopeutumisvalmennuskurssien menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi taidetta, kuvallista työskentelyä, musiikkia, liikuntaa, luontoa, tunteita, valokuvausta ja hyvinvointia. Erilaisia menetelmiä käytetään apuvälineinä esimerkiksi stressin hallinnan opettelussa tai sairauden aiheuttamien elämänmuutosten hyväksymisessä. (Neuvonta ja kuntoutus 2015.)

Sopeutumisvalmennuksen kurssitoiminnan kehittämisen haasteita tulevaisuudessa on potilaiden kasvavat tietoisuus sairaudestaan, lisääntyneet sosiaaliset ongelmat, sairaudesta selviytyneiden nuorten potilaiden määrän kasvu, hoitoaikojen lyhentyminen sairaalassa ja potilaiden siirtyminen jo kriisihoidon vaiheessa kotiin ja avohoidon piiriin. Erityishuomiota tulisi kiinnittää siihen joukkoon, jolla ei ole voimavaroja selvittää tukimahdollisuuksia. Kurssseja on myös kehitettävä muuttuvan yhteiskunnan mukaisesti, eri ikäryhmille ja elämäntilanteisiin, huomioiden syöpäpotilaan läheiset. Myös omaisten tukitoimintaa ja kurssseja tulisi kehittää. (Rautalahti ym. 2002, 10.)

## **5.1 Erot sopeutumisvalmennuskurssien, kuntouttavien kurssien ja virkistyskurs- sien välillä**

Kuntoutuskursseilla ja sopeutumisvalmennuskursseilla on eroavaisuuksia. Kansaneläkelaitoksen järjestämien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteet eroavat toisistaan. Kuntoutuksella tavoitellaan fyysisen, psyykkisen, ja sosiaalisen työ- ja toimintakyvyn säilyttämistä ja parantamista ja niillä ohjataan omatoimiseen kuntoiluun ja kunnon ylläpitämiseen. Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena taas on tukea sairastuneen mahdollisuuksia mahdollisimman täysipainoiseen elämään sairaudesta tai vammasta huolimatta, antamalla tietoa sairaudesta sekä sen vaikutuksista ja tukemalla elämää sairauden kanssa. (Vartiainen ym. 2014, 75.)

Kuntoutuskurssien ja sopeutumisvalmennuskurssien lisäksi tarjolla on virkistyslomia eläkkeellä oleville syöpäpotilaille, heidän läheisilleen sekä lapsiperheille joissa jompikumpi vanhemmista on sairastunut syöpään. Virkistyskurssit on toteutettu yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöjen kanssa ja niiden rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Virkistyskurssien ohjelma saattaa sisältää esimerkiksi liikkumista luonnossa, hyvinvointiluennon, vesijumppaa, tietovisailua, yhteisiä illanviettoja ja yleistä virkistystä. Virkistyskurssit ero sopeutumisvalmennuskursseihin ja kuntoutuskursseihin on siinä, ettei niillä tarjota vertaiskeskusteluja tai syöpäkuntoutusta. (Neuvonta ja kuntoutus 2015.)

## **5.2 Sopeutumisvalmennuskurssien kriteerit**

Kelalla ja raha-automaattiyhdistyksellä on omat kriteerinsä sopeutumisvalmennuskursseille. Raha-automaattiyhdistys tukee Syöpäjärjestöjä jäsenjärjestöjen tarjoamia sopeutumisvalmennuskursseja. Taulukossa 2 on tarkasteltu sopeutumisvalmennuskurssien, kuntouttavien kurssien ja virkistyskurssien eroavaisuuksia. (Kelán avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2013, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman sopeutumisvalmennuksen kriteerit. N.d.)

Kela kuntouttaa lähinnä työikäisiä ja kuntoutuksen tavoitteena on työhön paluu. Kelan kuntoutus voi olla myös lääkinällistä kuntoutusta, jolloin kuntoutujalle tehdään yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Kelan kuntoutus on sidottu tiukkoihin raameihin ja seurantaan, kursseilla on pakolliset mittaus- ja arviointimenetelmät ja kuntoutukseen tullaan lääkärin lausunnolla. Kelan kriteerit ovat yhtenäisiä. Molempien, sekä Kelan että Raha-automaattiyhdistyksen kuntoutuksen, tavoitteina on myös kuntoutujan ja läheisten tieto ja tuki sairaudesta ja sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen. (Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2013, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman sopeutumisvalmennuksen kriteerit. N.d.)

Raha-automaattiyhdistys tukee pääsääntöisesti työelämän ulkopuolella olevia ja sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on eläkevuosien lisääminen ja vertaistuen hyödyntäminen. Raha-automaattiyhdistyksen kuntoutus ei ole lääkinällistä kuntoutusta, sitä toteutetaan järjestölähtöisesti ja kuntoutus on sekä avomuotoista kuntoutusta kuin myös laitospuotoista kuntoutusta. Samalle kurssille voi ohjata vain yhden rahoittajan varoja. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamalle kurssille täytetään myös hakulomake, mutta lääkärin lausuntoa kurssille osallistuva ei tarvitse. Raha-automaattiyhdistyksellä on väljä kriteeristö sopeutumisvalmennuskursseille. (Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2013, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman sopeutumisvalmennuksen kriteerit. N.d.)

**Taulukko 2. Erot sopeutumisvalmennuskurssien, kuntouttavien kurssien ja virkistyskurssien välillä**

	<b>Sopeutumisvalmennuskurssit</b>	<b>Kuntouttavat kurssit</b>	<b>Virkistyskurssit</b>
<b>Rahoitus</b>	RAY:n rahoitus, ei asiakkaan omavastuusuutta. Myös Kelan rahoittamia kursseja.	Kela, ei asiakkaan omavastuusuutta.	Rahoittajina Hyvinvointilomat ry, RAY, omavastuuosuus.
<b>Kohde-ryhmä</b>	RAY rahoittaa pääsääntöisesti työelämän ulkopuolella olevien kursseja. Myös Kela rahoittaa kursseja.	Kela rahoittaa työelämässä olevien kursseja, osittain myös RAY:n rahoitusta.	Eläkeläiset läheisneen, lapsiperheet, työssäkäyvät.
<b>Tavoite</b>	Tavoitteena tukea sairastuneen mahdollisuuksia mahdollisimman täysipainoiseen elämään sairaudesta ja vammasta huolimatta, eläkevuosien lisääminen.	Tavoitteena fyysisen, psyykkisen, ja sosiaalisen työ- ja toimintakyvyn säilyminen ja parantaminen, työhön paluu.	Tavoitteena virkistäytyminen.
<b>Kriteerit</b>	RAY:n toiminnalla on väljät kriteerit ja ei tiukkoja raameja. Kellalla tarkat kriteerit.	Kelan järjestämää toimintaa ohjaavat tiukat raamit ja kriteerit ja sitä seurataan erilaisin mittarein.	Toiminnalla ei ole tiukkoja kriteerejä ja raameja.
<b>Haku</b>	Kurssille haetaan hakulomakkeella, ei tarvita lääkärin lausuntoa. Kelan kursseille lääkärin lausunto.	Kurssille valitaan lääkärin lausunnon perusteella.	Kursseille valitaan hakemusten perusteella.
<b>Muoto</b>	Kuntoutus on sekä avokuntoutusta että laitospuntoutusta.	Kuntoutus on sekä avomuotoista, että laitospuntoutusta.	Lomat ovat täysihoidolomia, ne järjestetään kuntokeskuksissa ympäri maata.
<b>Sisältö</b>	Annetaan tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista ja tuetaan elämää sairauden kanssa. Tarjotaan mm. vertaiskeskusteluja ja hyödynnetään vertaistukea.	Ohjataan omatoimiseen kuntoiluun ja kunnon ylläpitämiseen. Tarjotaan mm. lääkinnällistä kuntoutusta ja yksilöllinen kuntoutussuunnitelma.	Yleinen virkistäytyminen, mm. luonnossa liikkuminen, hyvinvointiluennot, vesijumppa, tietovisailut, yhteiset illanvietot.

## 6 Kuntoutusohjauksen merkitys syöpäsairauksissa ja sopeutumisvalmennuskursseilla

Kuntoutuksen ohjaaja auttaa asiakasta mukautumaan ympäristöön ja ympäristöä huomioimaan yksilön tarpeet sekä pyrkii kohti asiakkaan täyttä osallisuutta kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla. Kuntoutusohjauksen filosofian mukaisesti asiakas elää mahdollisuuksien mukaan hänelle parasta, täysipainosta elämää yhteiskunnassa. (Riggär & Mäki 2003, 2-3.) Ajatellaan myös, että moniulotteiset kuntoutusohjelmat, joihin sisältyy psykososiaalisen elementin lisäksi fyysinen kuntoutus, antavat asiakkaille taitoja ja mahdollisuuden hallita hoitoaan, parantavat tietoa sairaudesta ja mahdollisuudesta selviytyä sekä yleisesti ottaen parantavat asiakkaan elämänlaatua (Scott, Mills, Black, Cantwell, Campbell, Cardwell, Porter & Donnelly 2013, 1-3).

Syöpäpotilaiden ohjaus ja neuvonta on tärkeässä roolissa sairaudesta toipumisessa. Syöpäpotilas tarvitsee oman, henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman, jotta toipuminen onnistuu. (Joensuu 2013.) Kuntoutus ei ole pelkästään ajatus sairaudesta selviytymisestä vaan se on toimintaa, jolla pyritään parantamaan asiakkaan toiminnallisuutta ja elämänlaatua. Asiakasta tuetaan saavuttamaan mahdollisimman hyvä fyysinen, sosiaalinen ja psykologinen toimintakyky kuntoutuksen ohjaajan tuella sairauden asettamien rajoitusten sisällä. Kuntoutus on moniammatillista ja sillä pyritään mm. itsetunnon, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistamiseen. Minäkuvan vahvistamiseen, itsensä hyväksymiseen ja oman henkilökohtaisen arvon tunnistamiseen. Liikunta auttaa lievittämään masennusta, jännitystä, ahdistusta, vihaa, vihamielisyyttä, avuttomuutta ja pessimismiä sekä kannustaa vuorovaikutukseen ja parantaa sosiaalisia suhteita. Psykoterapeuttisten menetelmien avulla voidaan parantaa tehokkaasti psykologista ahdistusta. Samoin ryhmäkuntoutus vähentää mielialamuu- toksia, kipua ja edistää toipumista. (Fialka-Moser, Crevenna, Korpan & Quittan 2003.)



Syöpäsairauksissa terveiden elämäntapojen noudattaminen tukee raskaiden hoitojen sietämistä ja niillä voidaan vaikuttaa asiakkaiden terveyteen ja kuntoutumiseen hoitojen jälkeen. Liikunnallinen kuntoutus on tutkitusti tehokasta ja turvallista kuntoutusta. Se kohentaa asiakkaan elämänlaatua, parantaa lihaskuntoa ja tasapainoa ja mahdollisesti vaikuttaa myös luuston kuntoon. Liikunta ja ravitsemusterapia vaikuttavat lisäksi mm. painonhallintaan, kolesteroliarvoihin ja glukoositasapainoon sekä laskevat verenpainetta. Vaikutuksia on lisäksi kardiovaskulaaristen (sydämen, keuhkojen ja verenkiertojärjestelmän) kykyyn kuljettaa happea ja ravintoaineita lihaksille) sairauksiin ja diabetesriskiin sekä kokonaiskuolleisuuteen. Kuntoutuksen ohjaajan tulee huomioida että syöpäpotilaan kuntoutuksen yksi tärkeä elementti on liikunnan tukeminen ja ravintoneuvonta. (Joensuu 2013.)

Syöpäpotilaiden sopeutumisvalmennuskurssit keskittyvät lähinnä psykososiaaliseen kuntoutukseen. Kurseilla kerrotaan sairaudesta ja pyritään hyödyntämään potilaan omia voimavaroja, kurseilla tarjotaan vertaistukea ja mahdollisuutta vaihtaa kokemuksia toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. (Joensuu 2013.) Psykososiaalisen tuen tavoitteita ovat psyykinen, sosiaalinen ja henkinen tuki. Pyritään kykyyn nähdä itsensä ja toinen olentoina, joilla on omat halunsa, uskomuksensa ja päämääränsä, sekä tukevaan asenteeseen hoidon kaikissa vaiheissa. (Idman 2015, Larmo 2010.) Kuntoutuksen ohjaaja tukee ja vahvistaa potilaan omia keinoja selvitä, vastuunotto-kykyä ja hallinnantunnetta sekä ohjaa potilasta myös perhelähtöisestä näkökulmasta. Tukea tarvitsevat kaikki syöpäpotilaat jossain vaiheessa, lisäksi osa tarvitsee erityistukea ja täydentäviä palveluita.

Psykososiaalista tukea annetaan sekä hoitojärjestelmän sisällä että hoitojärjestelmän ulkopuolella, jolloin kuvaan astuu syöpäjärjestöt tarjoamallaan sopeutumisvalmennuskursseilla (Idman 2015). Tutkimusten mukaan psykososiaalinen tuki parantaa elämänlaatua ja emotionaalista hyvinvointia ja syöpään sairastuneet myös kaipaavat emotionaalista ja henkistä tukea. Tässä kuntoutuksen ohjaaja voi olla erityistukena. Asiakkaat ovat erityisen herkkiä ja emotionaalisesti haavoittuvia sairauden diagnosivaiheessa, hoidon päättyessä ja hoitajaksojen aikana. (Galway, Black, Cantwell,

Cardwell, Mills & Donnelly 2012, 1-3.)

Lasten ja nuorten sopeutumisvalmennuskurssit on suunnattu koko perheelle, tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen ja ammattitaitoisen kuntoutusohjauksen merkitys on suuri. Kuntoutuksen ohjaaja toimii linkkinä perheiden ja kurssia järjestävien tahojen kanssa, hän neuvottelee ylläkäärin kanssa ja etsii kullekin perheelle sopivan kurssin. Kuntoutuksen ohjaaja on myös kurssin suunnittelija ja huolehtii kurssin käytännön järjestelyistä. Hän tekee moniammatillista yhteistyötä ja suunnittelee toimintaa verkostossa lapsen, perheen ja kakkien kuntoutukseen osallistuvien tahojen kanssa ennen kurssia, kurssilla ja kurssin jälkeen. (Näkökulmia kuntoutusohjaukseen 2012, 24.)

## **7 Syöpäkuntoutuksen ja muiden sairausryhmien kuntoutuksen vaikuttavuus ja vaikuttavuuden arviointi**

Vaikuttavuuden tutkiminen ja tulokset ovat nykyisin yhä tärkeämpi osa kuntoutusta, jotta niukkenevat resurssit ja voimavarat kyetään jakamaan mahdollisimman järkevästi. Myös sopeutumisvalmennuskurssien osalta suuntaus on sama. Kuntoutus ja kuntoutuksen toimintamallit sekä tavoitteet ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana ja kuntoutujalle on tarjottava vastinetta kuntoutukselleen. Vaikuttavuutta kuntoutuksessa voidaankin tarkastella esimerkiksi arvioimalla onko kuntoutujan tilanteessa kuntoutuksen aikana tapahtunut merkittävää myönteistä muutosta sekä voidaanko luotettavasti todeta että muutos on juuri kuntoutuksen tulosta. Kuntoutusprosessille asetetaan realistisia välitavoitteita sekä päätavoite, jotta vaikuttavuuden arviointi on mahdollista. Vaikuttavuutta voidaan arvioida sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin, on kuitenkin oleellista minkä vaikuttavuutta ja mihin arvioidaan. Lisäksi kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnin pohjaksi tarvitaan mm. tiedonkeruuta sekä interventio- ja muutosteorioita jotta toiminnan kehittäminen on mahdollista. (Mäkitalo, Turunen, & Vilkkumaa, 2008.)

Valtioneuvoston kuntoutusselonteossa 2002 on nostettu esille kuntoutuksen vaikuttavuuden lisääminen. Keinoiksi on ehdotettu mm. olemassa olevan tiedon hyödyntämistä päätöksenteossa, vaikuttavuustiedon huomioimista valtakunnallisissa hoito- ja kuntoutussuosituksissa, alueellisissa hoito-ohjelmissa hoitoketjukurvauksissa, henkilökunnan koulutuksissa ja oppikirjoissa, järjestäjien ja rahoittajien seurantamenetelmien kehittämistä vaikuttavuutta arvioitaessa, tiedon päivittämistä ja lisäämistä, tehokkuus ja taloudellisuus tutkimuksen lisäämistä sekä kuntoutuksen kehittämisohjelman (Kuntoutus - tie parempaan elämään, kuntoutuksen kehittämisohjelma 2015) laatimista. (Kuntoutusselonteko 2002.)

Syöpäsairauksien hoidon vaikuttavuuden arviointiin on kehitetty useita mittareita, joista uusimpia ovat terveysperusteiset elämänlaadun mittarit. Mittarit mittaavat kuntoutuksen vaikutuksia suhteessa käytettyihin voimavaroihin. Mittareiden käyttöön on perehdyttävä tarkoin. Tutkimuksissa tukiryhmien on todettu parantavan sekä asiakkaan selviytymistä että elämänlaatua. Niillä on positiivinen vaikutus mielen tilaan ja ne vähentävät kipua ja lisäävät sairauteen sopeutumista. Elämänlaadun on todettu kohenevan vaikka elinikä ei kaikissa tapauksissa pitene. Sen sijaan sosiaalisen tuen puutteen on todettu olevan yhteydessä syöpäkuolleisuuteen. (Joensuu 2013.)

Tutkimuksissa sopeutumisvalmennuskursseista on hyötyä erityisesti jos asiakkaalla on paljon hoidon sivuvaikutuksia, sairauden ennuste on epävarma, tilanne koetaan uhkaavaksi tai asiakkaan reaktio sairauteen on masennus. Ongelmana nähdään se, että kursseille osallistuu hyvin eri vaiheessa olevia asiakkaita joille kurssisisältö on kuitenkin sama. Kun rintasyöpään sairastuneet asiakkaat jaoteltiin (taulukko 3) pitkälle työstäneisiin, kehityskykyisiin, hauraisiin ja puolustaviin, pystyttiin jaottelun mukaan jokaiselle tarjoamaan soveltuva ja sopeutumista parhaiten tukeva ohjelma. Tutkimuksissa todettiin myös, että sopeutumisvalmennuksesta on hyötyä vasta jonkin ajan kuluttua sairastumisesta ja akuutin vaiheen ongelmien hoito on parasta järjestää hoidosta vastaavassa yksikössä. Parhaiten kursseista hyötyivät lievästi sairastuneet

joilla oli hoitona pelkkä leikkaus tai mahdollisesti toinen hoito sekä masentuneet, ahdistuneet tai alhaiset elämänlaatuasteet saaneet asiakkaat. Lisäksi tutkimuksissa todettiin, että kurssien järjestäjien on huomioitava riittävästi osallistujien yksilölliset tarpeet ja läheisten ja kohtalotoverien merkitys toipumisessa. (Rissanen ym. 2008.) Tutkimuksissa on noussut esille, että sillä, kuka terveydenhuoltoalan ammattilainen asiakasta tukee, ei ole suuresti merkitystä palveluiden tehokkuutta arvioitaessa (Scott ym. 2013, 1-3).

**Taulukko 3. Toimenpidesuosituksia syöpäpotilaiden sairauteen sopeutumisvalmennuksen edistämiseksi**

(Nurmi-Hannukainen 1997, teoksessa Kuntoutus)

Sairauden käsittely	Toimenpide-ehdotus
pitkälle työstäneet	ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennus keskusteluryhmät
kehityskykyiset	kuten edelliset
hauraat	yksilöllinen sopeutumisvalmennus ja tuki ensin keskusteluryhmät ja/tai luova toiminta ja taideterapia myöhemmin
puolustautuvat	yksilöllinen sopeutumisvalmennus ensin toiminnalliset ryhmät: askartelu, luova toiminta, taideterapia ja psykodraama myöhemmin

Ms-kuntoutujille 2010 - 2012 tehdyn tutkimuksessa ja tutkimuksen aikana kehitetyssä avokuntoutusmallissa todettiin hyväksi käytänteiksi MS-avokuntoutuksessa mm. Gas-seuranta, teemamuotoisuus, välitehtävät kuntoutujan arjessa, kuntoutuskansio ns. reissuvihko, jolla kuntoutusta seurattiin, sekä vertaistuki. Kuntoutuksen yksilölliseen osuuteen kuuluvat kotikäynnit ja läheisten osallistuminen koettiin myös hyvänä. Lisäksi tutkimuksesta nousivat esille mm. pienet ryhmäkoot, 5-9 henkilöä, jotka mahdollistavat tiedon jakamisen muiden kuntoutujien kanssa, sairauden ja sairastumisen vaiheen ja ajankohdan toivottiin olevan osallistujilla suurin piirtein sama ja toivottiin ryhmään valituilla olevan samanlaisia sairauden oireita. Ikäjakaman osalta mielipiteet jakautuivat, pidettiin kuitenkin hyvänä että ryhmässä on sekä miehiä että naisia. Ryhmän merkitystä kuntoutumisen edistäjänä piti lähes puolet tutkimukseen osallis-

tuneista tärkeänä. Kokoontumiskäyntien sopivaksi määräksi koettiin 6-10 ryhmäkerta ja tapaamisen kestoksi noin kolme tuntia. (Salminen, Hämäläinen, Karhula, Kanellisto & Ruutiainen 2014, 70 - 98.)

Diabetesliitto tarjoaa sopeutumisvalmennuskursseja ryhmitellen ne lapsiperheille, nuorille, työikäisille, eläkeläisille ja erityisryhmille. Diabetesliiton sopeutumisvalmennuskursseilla teemoina on mm. hoitotaitojen oppiminen, vertaistuki ja kokemusten vaihto, liikunta sekä käytännönläheinen kannustus ja ohjaus. Diabeteskurssit rahoitetaan hoitopaikkojen/kotikunnan ja Kelan maksusitoumuksella. Eläkeläisten osalta Diabetesliiton sopeutumisvalmennuskursseja tukee Raha-automaattiyhdistys ja osallistujat maksavat omavastuuosuuden. Erityisasiantuntijana Diabetesliiton sopeutumisvalmennuskursseille syöpäkuntoutujien sopeutumisvalmennuskursseihin eroavaisuutena osallistuu jalkojenhoitaja. (Kuntoutus ja koulutus N.d.)

Reumaliiton sopeutumisvalmennuskursseja rahoittaa Raha-automaattiyhdistys ja kurssit ovat osallistujille maksuttomia kuten syöpäjärjestöjen kurssit. Sopeutumisvalmennuskursseja on aikuisille sekä nuorille aurinkopainotteisia sopeutumisvalmennuskursseja ulkomaille, ulkomailta pidettävillä kursseista maksetaan omavastuuosuus. Kurssien sisältöinä on alustuksia ja keskusteluja, erilaisia tehtäviä ja harjoitteita, ryhmämuotoista liikuntaa ja mahdollisesti yksilötapaamisia kurssityöntekijöiden kanssa. Sopeutumisvalmennuskurssien teemoina on mm. sairauden hoito ja oireet, sosiaaliturva ja kuntoutuspalvelut, henkiset voimavarat ja sairauden kanssa jaksaminen, kipu- ja uupumiskokemukset sekä ihmissuhteet. Sisällöt ovat siis pitkälti samoja kuin syöpäkuntoutujien sopeutumisvalmennuskursseilla. Lisäksi Reumaliitolla on kuntoutuskeskus Apila jossa järjestetään Kelan rahoittamia kuntoutuskursseja, mm. sidekudostauteja sairastavien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja. (Kuntoutus-sopeutumisvalmennus 2015.)

## 8 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Syöpäjärjestöjen avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskurssien sisältöä. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa kurssien sisällöistä. Lopputuotoksena luotiin ehdotus avokuntoutuskurssin ohjelmarungon sisältömallista Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöille. Syöpäjärjestöt haluavat kehittää kurssia ja yhä enemmän teemallisiksi ja toiminnallisemmiksi, siten että kurseilla tulevaisuudessa painottuu enemmän muoto kuin diagnoosi ja kurseilla pyritään keskittymään yhä enemmän mm. kuntoutujien osallisuuteen ja vertaistukeen.

Tutkimuskysymys/-ongelma:

1. Millainen Suomen syöpäjärjestöjen avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskurssin sisältö on?

## 9 Tutkimuksen toteutus

Toteutuneiden kurssien aineisto saatiin analysoitavaksi Syöpäjärjestöiltä. Syöpäjärjestöt ovat keränneet tässä tutkimuksessa käytetyn materiaalin lähettämällä kyselyn avokuntoutuksesta jäsenjärjestöilleen helmi-maaliskuussa 2015. Kyselyn yhteydessä pyydettiin myös nähtäviksi avokuntoutuksen kurssiohjelmia. Tämän opinnäytetyön analysoitava aineisto koostui tuossa kyselyssä kerätyistä kurssikohtaisista kurssiohjelmista, joita oli 19 toteutuneelta kurssilta. Tutkimusmenetelmänä toteutuneiden kurssien analysoinnissa käytettiin sisällönerittelyä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen muoto.

Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta voi kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi, jolloin ilmiötä voi joko ymmärtää tai selittää. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ku-

vaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettinen, mielekäs tulkinta valitulle ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28, 85). Laadullisessa tutkimuksessa valitaan tutkimusongelmien tai lähtökohtien pohjalta aineiston keruumenetelmät. Keruumenetelmiä voi olla lähestymistavasta riippuen monia ja yhtä ainoa oikeaa menetelmää ei ole. On myös hyvä huomioida aikaresurssi ja taloudelliset reunaehdot tiedon keruumenetelmää valitessa. Keräysmenetelminä mainittakoon haastattelu, havainnointi, eläytymismenetelmä sekä valmiit aineistot. (Aineiston hankinta 2006.) Laadullisen aineiston analyysi on lyhyesti ilmaistuna aineiston huolellista tarkastelua, tekstimateriaalin järjestelyä, sisällön ja rakenteiden erittelyä, pohdintaa ja jäsentämistä. Analyysimenetelminä voidaan käyttää sisällönanalyysiä, kvantifiointia, teemoittelua, tyypittelyä tai kielellistä tarkastelua. Näille kaikille on omat alatyypinsä. (Analyysi ja tulkinta 2006.) Laadullisen sisällön analyysin juuret löytyvät historiasta jo 1800-luvulta jolloin sitä käytettiin uskonnollisten hymnien analysointiin. Määrällisen sisällön analyysin juuret löytyvät historiasta 1900-luvun alkupuolelta. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3, Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Sisällön analyysin avulla voidaan tutkia dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sen avulla voidaan järjestellä, kuvailla ja määrittää tutkittavaa kohdetta. Sisällön analyysin avulla voidaan analysoida esimerkiksi kirjeitä, puheluita, dialogeja, raportteja, kirjoja, artikkeleita, puheita, tai muuta kirjallista materiaalia. Analyysin tarkoituksena on kuvata tutkittavaa kohdetta tiivistetysti ja yleisesti, sen avulla tutkittavasta aiheesta muodostetaan kuvaavia kategorioita. (Sisällönanalyysi 2006.) Jos aineisto muutetaan numeeriseen arvoon, käytetään sisällön erittelyksi kutsuttua määrällistä tutkimusmenetelmää joka käytännössä tarkoittaa esimerkiksi sisältöluokkien keskiarvojen tai muiden tunnuslukujen laskemista tai ristiintaulukointia (Sisällönanalyysi 2015). Sisällön erittely on dokumenttien analyysiä ja sillä voidaan kuvata kvantitatiivisesti esimerkiksi tekstin sisältöä. Sisällön erittelyn myötä tutkimukseen tulee siis myös kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen elementtejä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105-107.) Sisällön erittelyn ja sisällön analyysin ero on kuvaamisessa, sisällön analyysissä aineistoa kuvataan sanallisesti kun taas sisällön erittelyssä aineistoa kuvataan numeerisesti tai tilastollisesti. Sisällön erittelyssä aineisto muutetaan määrälliseen muotoon, sisältöluokiksi. (Hiltunen N.d., Seppänen 2005, 147.)

Tämän opinnäytetyön analysointimenetelmäksi valittiin sisällön erittely, luokittelu nousi aineistosta (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Menetelmällä luokiteltiin aineiston piirteitä ja niitä laskemalla saamaan vastaus tutkimuskysymykseen (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Aineistoon tutustuttiin lukemalla se ensin joitakin kertoja läpi kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Seuraavien lukukertojen aikana tutkimusaineisto litteroitiin eli puhtaaksi kirjoitettiin excel taulukkoon ja litteroinnin jälkeen järjesteltiin aineisto karkeasti kategorioihin syöpäsairauden mukaan.

Aineiston litteroinnin ja järjestelyn jälkeen ryhmiteltiin aineisto eri aihepiireihin, jotta voitiin luokitella se numeerisesti. Aineistoa ryhmiteltiin (liite 3) mm. kurssien teemojen, kohderyhmien, osallistujamäärien ja kokoontumiskertojen mukaan, ryhmien tapaamiskertojen ja kestoajan sekä tapaamispaikan mukaan, kurssien aihealueiden, asiantuntijoiden ja järjestäjien sekä seurantatapaamisten mukaan. (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta N.d.) Metsämuurosen (2006, 124) mukaan sisällön analyysi vaiheet ovat aineistoon tutustuminen, sen sisäistäminen ja teoretisointi eli ajatus-työ, aineiston karkea luokittelu, tutkimustehtävän ja käsitteiden täsmennys, mahdollisesti uusi luokittelu, ristiinvaldointi ja lopulta johtopäätökset ja tulkinta.

Tässä opinnäytetyössä Metsämuurosen mallia mukaellen, vertailtaessa aineiston (liite 3) ryhmittelyn pohjalta noussutta tietoa sekä kerättyä teorian tietoa, havaittiin sopeutumisvalmennuskursseilla hyväksi todettuja käytäntöjä. Näiden havaintojen perusteella luotiin avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskurssin malli. Johtopäätökset on raportoitu tulokset ja pohdinta kappaleissa.

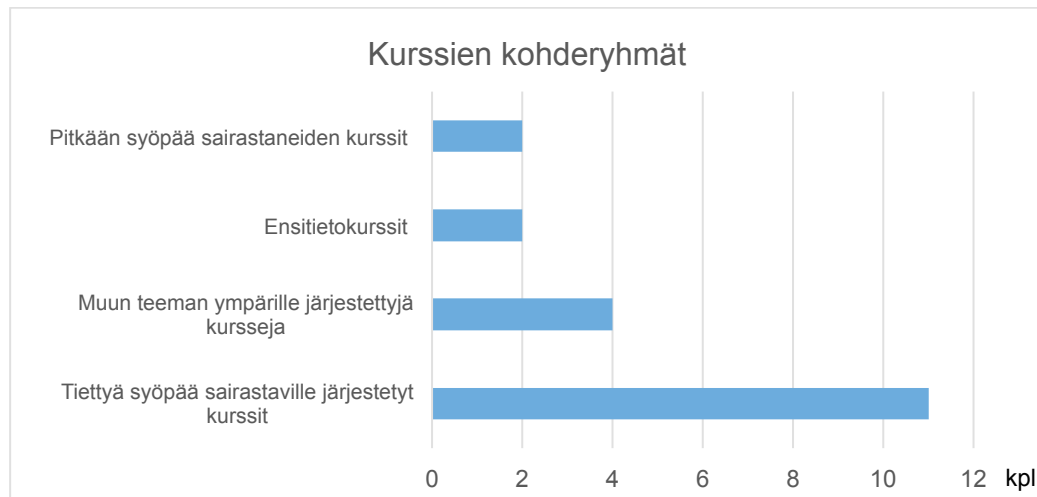


## 10 Tulokset

Tulokset on saatu analysoimalla 19 kurssin kurssirunkoja. Ryhmittelyn perusteella aineistosta kävi ilmi, että kurssien maksimi-osallistujamäärä oli 12 henkilöä niissä tapauksissa kuin kurssin osallistujamäärä oli rajattu. Järjestettiin kuitenkin myös kursseja, joille osallistujamäärää ei rajattu. Kurssien tapaamiskerrat vaihtelivat 1-10 kertaa. Tapaamiset kestivät 3 - 6 tuntiin.

Aineistosta ilmeni (kuvio 3) että tiettyä syöpää sairastaville järjestettyjä kursseja oli järjestetty 11, ensitietokursseja 2, pitkään syöpää sairastaneiden kursseja 2, sekä 4 eri teemojen ympärille järjestettyä kurssia. Kurssit on järjestetty pääsääntöisesti syöpäjärjestöjen omissa tiloissa, joitakin kertoja ulkopuolisten tiloissa, esimerkiksi teatterissa tai ulkoillen. Viikonlopun yli kestävä kurssi on järjestetty kuntoutuslaitoksessa.

Lukuun ottamatta ensitietokursseja, joilla tavoite oli ensitiedon antaminen sairaudesta, kurssitavoitteiksi oli määritelty kaikilla kursseilla vertaistuki, ajatustenvaihto ja asiantuntija-infot. Usealla kurssilla oli tavoitteena myös keskustelu ryhmän tarpeiden mukaan. Vain kahdella kurseista oli tavoitteet määritelty tarkemmin aihealueittain, yhdellä kurseista oli tavoitteena henkilökohtaisen suunnitelman laatiminen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Teemallisilla kursseilla tavoitteet oli määritelty teeman mukaisesti.



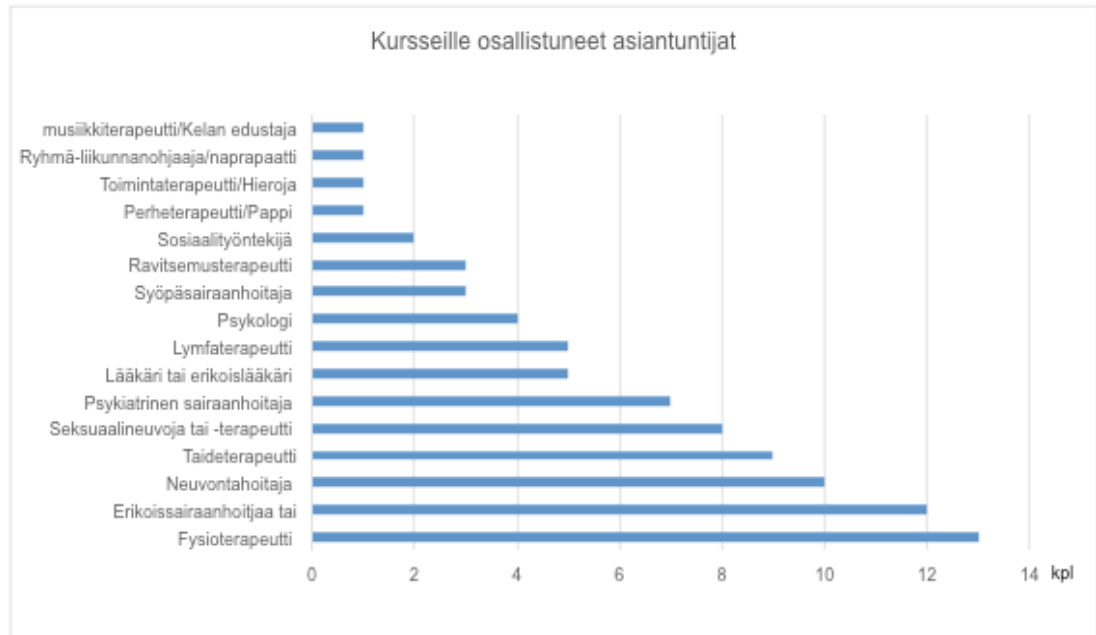
**Kuvio 3. Kurssien kohderyhmät**

Kurssien seuranta tapaamisten järjestäminen laskettiin määrinä, eri asiantuntijoiden osallistuminen kursseille ja kurssien aihealueet.

Seuranta tapaamisia järjestettiin 10 kurssilla kerran, yhdellä kurssista järjestettiin seuranta tapaaminen kaksi kertaa ja 8 kurssiohjelmista ei sisältänyt seuranta tapaamista lainkaan. Mahdollisesti kurssiohjelmaan oli merkitty seuranta tapaaminen jollain toisella nimellä.

Jonkin erikoisalalan sairaanhoitaja oli mukana kursseilla asiantuntijana aina ja kursseilla on usein myös useamman erikoisalalan sairaanhoitajia. Neuvontahoitaja, sairaanhoitaja tai erikoissairaanhoitaja osallistui noin puolelle järjestetyistä kursseista. Sen lisäksi syöpäsairaanhoitaja osallistui kolmelle järjestetyistä kursseista ja psykiatrinen sairaanhoitaja seitsemälle kurssille. Seksuaalineuvoja tai terapeutti, taideterapeutti tai fysioterapeutti oli osallistunut lähes puolelle kursseista. Muilta osin asiantuntijoita oli käytetty vaihtelevasti.

Kuten kuviossa neljä on kuvattu, yli puolella kursseista oli hyödynnetty vertaistukihenkilöä tai tukihenkilöä, kokemuskouluttaja sen sijaan oli vain yhdellä kurssilla.



**Kuvio 4. Kursseille osallistuneet asiantuntijat**

Kurssiohjelmat sisälsivät erilaisia aihealueita (kuvio 5). Noin puolella kursseista käsiteltiin aiheina muuttunutta kehokuvaa, kerrottiin syöpäjärjestöjen koulutustarjonnasta ja palveluista sekä jaettiin tietoa syöpäyhdistysten toiminasta, esittäydettiin, käsiteltiin palautteet sekä aihetta mitä kurssin jälkeen/kuinka tästä eteenpäin ja hyödynnettiin taideterapiaa. Myös vertaistukea tarjottiin yli puolella kurssista.

Kuntoutus ja liikunta oli aiheena kolme-neljäsosalla kursseista ja retkellä/ulkoilemassa/teatterissa tai vierailulla käytiin neljäsosalla kursseista. Lisäksi syöpäpotilaan ravitsemusta käsiteltiin yli neljäsosalla kursseista. Tietoa (lymfa) turvotuksesta ja lymfaterapiasta annettiin seitsemällä kurssilla. Neljällä kursseista annettiin tietoa syövästä ja sen hoidosta, käsiteltiin arjen hallintaa/arjen toimintakyvyn ylläpittoa ja toimintarajoitteita tai järjestettiin jumppahetki tai rentoutusta.

Vähemmän hyödynnettiin valokuvaterapiaa, käsiteltiin hoitoväsymystä ja uupumuksen torjuntaa sekä sosiaalisia etuuksia, kriisejä ja psyykkistä hyvinvointia. Musiikkite-

rapia, fysioterapia/apuvälineet ja -keinot oli aiheena kahdella kurssilla ja suun ja hampaiden hoito yhdellä kurssilla.



## 11 Pohdinta

### 11.1 Opinnäytetyön tulokset

Useiden tutkimusten ja kirjallisuuden mukaan kuntoutus on tehokkainta pienissä ryhmissä. Myös MS-kuntoutujille tehty tutkimus avokuntoutukseen liittyen tukee tätä huomiota. Lisäksi raha-automaattiyhdistyksen avokuntoutuksen kriteereissä rajataan ryhmän koko 12 - 16 osallistujaan. (Salminen ym. 2014, 70 - 98, Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman sopeutumisvalmennuksen kriteerit N.d.) Syöpäjärjestöjen kursseilla osallistujamäärät ja kurssiryhmät ovat siis kooltaan optimaalisia.

#### Kuvio 5. Kurssien aihealueet

Lisäksi, kuten myös MS-kuntoutujille tehdyssä tutkimuksessakin on todettu (Salmi-  
nen ym. 2014), tapaamisen kesto aika kolme tuntia näyttäisi kuntoutujien mielestä  
sopivalta. Analyysin perusteella myös tapaamisten pituus sekä tapaamiskerrat näyt-  
täisivät syöpäkuntoutujilla olevan tutkimustulosten viitoitusten mukaisia ja lisäksi  
käytännön myötä sopiviksi todettuja.

Avokuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnin kannalta nähdään ongelmalliseksi, jos  
kurseille osallistuu sairauden hyvin eri vaiheessa olevia asiakkaita (Rissanen ym.  
2008). Riippuen kurssin teemasta, kävi analyysistä ilmi, että Syöpäjärjestöt ovat jo  
nyt pyrkineet järjestämään määrällisesti eniten kursseja tietyille sairausryhmille koh-  
dennettuina. Näille kursseille myös haettiin tietyssä sairauden vaiheessa olevia henki-  
löitä. Tietyn aihealueen ympärille rakennettuja kursseja oli järjestettyjen kurssien  
joukossa vähemmän, mutta nekin kurssit oli kohdennettu selkeästi tietyille ryhmille.  
Syöpäjärjestöt ovat tulevaisuudessa siirtymässä yhä enemmän menetelmällisiin kurs-  
seihin sen lisäksi, että kurssit on jo kohdennettu selkeästi tietyille ryhmille. Lisäksi  
sairastuneiden jako pitkälle työstäneet, kehityskykyiset, hauraat ja puolustautuvat  
(Taulukko 3) saattaisi auttaa kurssiohjelmien laatimisessa niin, että kurssit hyödyttäi-  
sivät osallistujia entistä enemmän. Tutkimuksissa kuntoutuksen vaikuttavuudesta on  
myös todettu sopeutumisvalmennuksesta parhaiten hyötynneiden asiakkaiden joilla on  
sairauden lievä muoto, masennusta, ahdistusta tai alhaiset elämänlaatusasteet. (Ris-  
sanen ym. 2008.) Tähän asiaan kannattaisi kiinnittää huomiota asiakkaita kurssille  
valittaessa.

Useissa tutkimuksissa on todettu sopeutumisvalmennuksesta olevan hyötyä vasta  
jonkin ajan kuluttua sairastumisesta ja akuutin vaiheen ongelmien hoito on parasta  
järjestää hoidosta vastaavassa yksikössä (Rissanen ym. 2008). Tutkittavasta aineistos-  
ta kävi ilmi Syöpäjärjestöjen järjestäneen ensitietokurssit hoitavassa yksikössä yhteis-  
työssä hoitavan henkilökunnan kanssa. Sopeutumisvalmennuskurssit oli kohdennettu  
pääosin asiakkaille joille sairastumisesta oli alle kaksi vuotta aikaa. Tähtäkin osin kurs-  
sien suunnittelu tukee tutkimustuloksia.

Suunnittelun ja yhteistyön edelleen kehittäminen Kelan kanssa koskien kurssien aihepiirejä, teemoja ja kohderyhmiä saattaisi vähentää mahdollisia päällekkäisyyksiä ja osanottajakatoa (Tutustumiskäynti Kelan Helsingin toimipisteellä 2015). Raha-automaattiyhdistyksen kriteereiden mukaisesti Syöpäjärjestöt järjestävät kursseja pääsääntöisesti työelämän ulkopuolella oleville kun taas Kela järjestää kursseja työelämässä oleville. Yhteistyötä tiivistämällä kurssien kohdentaminen ja saatavuus saattaisi entisestään parantua.

Tuloksista kävi ilmi, että kuntoutus on järjestetty mahdollisuuksien mukaan syöpäyhdistysten omissa tiloissa ja myös mahdollisimman lähellä kuntoutujia kuten Raha-automaattiyhdistyksen kriteereissä todetaan. Myös sopeutumisvalmennuksen yksi tavoitteista on järjestää kuntoutus lähellä kuntoutujaa. Vain yhdellä kurssilla asiakkaille tehtiin puhelimitse haastattelu sairaanhoitajan toimesta. Resurssien puitteissa mahdollista hakijoiden haastattelua kannattaisi kehittää joko esitietolomakkeen muodossa tai esimerkiksi puhelinhaastattelulla. MS-kuntoutujille tehdyssä tutkimuksessa ja avokuntoutusmallin kehittämisessä kuntoutukseen sisältyi myös kotikäynti tai -käyntejä jota pääosin pidettiin asiakkaiden taholta hyvänä asiana (Salminen ym. 2014, 70 - 98).

Syöpäjärjestöjen sopeutumisvalmennuskursseilla oli hyödynnetty hyvin vertaistukihenkilöitä ja tukihenkilöitä mikä on yksi Raha-automaattiyhdistyksen sopeutumisvalmennuksen kriteereistä ja myös yksi sopeutumisvalmennuksen elementeistä (Streng 2014, 345). Kurssien kehittämisessä ja suunnittelussa saattaisi olisi hyödyllistä vahvistaa vertaistukihenkilön lisänä kokemusasiantuntijoiden hyödyntämistä. Kokemusasiantuntija voi toimia esimerkiksi kokemuskouluttajan, kokemusammattilaisen, kehittäjän, tiedottajan, kokemusarvioijan ja -auditoijan nimellä. Kokemusasiantuntija voi toimia sopeutumisvalmennuskurssilla ammattilaisen työparina, ryhmäohjaajana, tukihenkilönä, vertaispalveluohjaajana, vertaisneuvojana tai vertaisliikuttajana. Kokemusasiantuntija voi toimia myös terveyskeskuksessa. (Hietala & Rissanen 2015, 19 - 29.) Vaikuttavuuden arvioinnin kannalta kurssin vetäjän ammatti tai nimitys ei vaikuta suuresti kuntoutuksen tehokkuutta arvioitaessa (Scott ym. 2013, 1-

3) joten kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen saattaisi tuoda uuden, kiinnostavan elementin kursseille. Läheisten osallistaminen kursseille oli vähäisempää jos kurssia ei suoranaisesti järjestetty sairastuneille ja heidän läheisilleen. Sopeutumisvalmennuksen yksi osa-alueista on läheisten osallistaminen muutosprosessiin, joten järjestettyjä kursseja voisi mahdollisuuksien mukaan laajentaa myös asiakkaan läheisverkostolle.

Osa kursseista oli järjestetty pääsääntöisesti sairaanhoitajavoimin, mutta kursseilla oli hyödynnetty kiitettävästi myös muita asiantuntijoita jopa Raha-automaattiyhdistyksen kriteereissä mainitsemattomia. Mahdollisuuksien mukaan laajempaa erityisasiantuntijoiden hyödyntämistä voisi harkita myös kursseilla, jotka olivat hyvin sairaanhoitajapainotteisia. Tosin aineistosta ei käynyt ilmi työntekijöiden mahdollinen erikoisosaaminen tai toinen ammatti. Sosiaalityöntekijöiden ja Kelan edustajien osallistuminen asiantuntijoina kursseille saattaisi myös tukea asiakkaiden elämänmuutoksesta selviytymistä. Taloudellinen opastaminen ja näkökulma kuntoutuksessa eivät sisälly sopeutumisvalmennuskurssien kriteeristöön, mutta sillä on todennäköisesti kuitenkin merkitystä kokonaisuutta tarkasteltaessa. Syöpäjärjestöillä on tarjolla ilmainen palvelupuhelin, josta voi tiedustella mm. talouteen liittyvistä asioista.

Kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnissa painotetaan kurssitavoitteita (Mäkitalo ym. 2008). Tulosten mukaan vain kahdelle kurssille oli määritelty tavoitteet kurssi-kerroittain ja vain yhdellä kurssilla oli tavoitteena suunnitelma osallistujien henkilökohtaisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi kurssin päätyttyä. Kurssipalautetta käsiteltiin pääsääntöisesti jollain tavalla kaikilla kursseilla. Tavoitteiden tarkempi asettaminen kurssien vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden arvioinnin kannalta tukisi myös kurssien yhä parempaa suunnittelua ja kehittämistä tulevaisuudessa. Palautteita käsiteltiin noin puolella kursseista, palautelomake ja palautteiden käsittely systemaattisesti on yksi tapa kehittää kursseja asiakkaiden näkökulmasta ja ohjelmassa olisikin hyvä varata tälle aina aikaa. Seurantatapaamisia oli järjestetty enemmän. Hyvin asetettuja kurssitavoitteita voi hyödyntää sekä palautteen annossa että käsittelyssä kuin myös seurantatapaamisten pohjana.

Analyysin pohjalta kurssien aihealueet keskittyivät mm. liikuntaan, ravitsemukseen, tiedottamiseen/palveluihin, erilaisiin terapeuttisiin menetelmiin, asiantuntijaluentoihin, elämänhallintaan yleisesti ja vertaistukeen. Kurseilla oli käytetty erilaisia terapiamuotoja. Green Care ajattelua uutena kurssi-teemana voisi jatkossa hyödyntää enemmän, nyt se tuli esille lähinnä yhteisen retken tai ulkoilun muodossa. Green Caren peruselementit luonto, toiminta ja yhteisö sekä hyvinvointivaikutukset kuten luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden soveltuvat myös sopeutumisvalmennuksen tavoitteisiin. (Vehmasto 2014.)

Työn tarkoituksena oli kehittää yhtenäinen, yleinen malli sopeutumisvalmennuskurssin rungosta Suomen Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöjen avuksi kurssien suunnitteluun. Yhtenäisen kurssimallin avulla on mahdollisuus kehittää, selkiyttää ja konkretisoida Syöpäjärjestöjen kurseja ja niiden tavoitteita, arvioida kurssien vaikutuksia sekä päivittää kurssien kriteeristöä. Yhtenäisellä kurssirungolla pyritään myös sisällöltään samantasoisin kurseihin eri puolella Suomea ja näin myös parempaan kurssien keskinäiseen vertailtavuuteen sekä kustannustehokkuuteen. Tällä hetkellä Raha-automaattiyhdistys tukee pääsääntöisesti työelämän ulkopuolella olevia ja sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on eläkevuosien lisääminen ja vertaistuen hyödyntäminen. Avokuntoutuksen kehittäminen mahdollistaa myös sen, että Raha-automaattiyhdistyksen kurssit voisivat jatkossa mahdollisesti tavoittaa myös työikäisiä ja työssäkäyviä.

## **11.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Aineistoon tarkemman tutustumisen jälkeen pohdin tutkimusmenetelmän valintaa ja päädyin valitsemaan tutkimusmenetelmäksi sisällön erittelyn. Ongelmana sisällön erittelyn tekemisessä oli varsin suppea ja kapea aineisto. Analysoitavia kurssirunkoja oli vain 19 ja vain muutamilta jäsenyhdistyksiltä. Joitakin tuloksista on syntynyt päätelyä analyysin ja teoretiedon pohjalta ilman suoraa analyysitulosta aineistosta.



Kursseista vastaavien järjestäjien haastattelu olisi laajentanut näkökulmaa, haastattelu ei kuitenkaan sovitulla aikataululla ollut mahdollista.

Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti ovat luotettavuuskäsitteitä, joilla luonnehditaan tutkimusta. Reliabiliteetti eli mittarin tai menetelmän luotettavuus tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä eli tulosten toistettavuutta jos tutkimus toistetaan. Se on tutkimuksen kyky antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validiteetti eli tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus tarkoittaa oikeiden asioiden tutkimista. Tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä mitä on tarkoituskin mitata. Tämä opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus johon aineiston sisällönerittely tuo kvantitatiivisia piirteitä. Laadullinen tutkimus itsessään on haasteellinen reliabiliteetin näkökulmasta. (Tutkimuksen luotettavuuden arviointi. 2007, Kananen 2010, 69, Hirsjärvi ym. 2007, 226-227.)

Opinnäytetyön tulokset vastaavat hyvin annettuun tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen luotettavuutta on myös pyritty kohentamaan kertomalla mahdollisimman tarkasti aineiston alkuperä ja aineiston käsittelymenetelmät sekä peilaamalla tutkimuksen pohdintaa ja tuloksia teorian tietoon. Näin tutkimus voidaan toistaa mahdollisimman tarkasti samoin menetelmin aineistonerittelyn osalta. Teoriatiedon ja tutkimustulosten pohjalta saatiin vastaukset tutkimuskysymykseen millainen Suomen syöpäjärjestöjen sopeutumisvalmennuskurssin sisältö on. Kurssirunko syntyi peilaamalla aineiston analyysin tuloksia teorian tietoon. Se syntyi aineiston analyysin ja teorian yhdistelyn pohjalta, joten jos tutkimus toistettaisiin, saattaisivat tulokset ja johtopäätelmät erota tämän opinnäytetyn tuloksista.

Tutkimuksen luotettavuutta on osoitettu ohjeiden mukaisilla lähdemerkinnöillä ja mahdollisimman monipuolisten, tuoreiden ja luotettavien lähteiden käytöllä. Joukossa on myös joitakin vanhempia lähteitä liittyen sisällön analyysin ja sisällön erittelyn teoriaan. Lähteiden käytössä on oltu kriittisiä. Tiedon hankintaan on käytetty internetiä, kirjastoja, e-kirjoja ja eri tietokantoja. Tärkeimpiä käytettyjä hakusanoja ovat ol-

leet sopeutumisvalmennus, vaikuttavuus, avokuntoutus, syöpä, syöpäkuntoutus, kuntoutus, cancer, social adjustment, disabled person + rehabilitation, adjustment training, counseling, psychological spouses adaptation. Lisäksi tutkimuksessa on pyritty käyttämään ensisijaisia lähteitä.

Eettisesti tarkastellen tutkimusaiheeni on työelämälähtöinen ja ajankohtainen, se on nostettu jatkotutkimusaiheeksi Keski-Suomen syöpäyhdistys ry:lle 2010 tehdyssä opinnäytetyössä, mutta tätä aiemmin aihetta ei ole nostettu juurikaan esille opinnäytetöissä. Olin lisäksi itse kiinnostunut aiheesta. Tutkimusta tehdessä on myös pyritty noudattamaan eettisiä menettelytapoja ja ohjeistuksia sekä hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä, muiden tutkijoiden työtä on kunnioitettu, tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu sekä tallennettu vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Hirsjärvi ym. 2007, 23 -27, Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.)

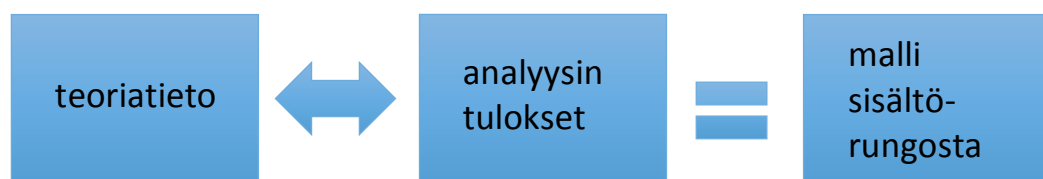
Samaan aikaan opinnäytetyönä valmistui myös Kuntoutussuunnitelma, Opas Suomen Syöpäyhdistykselle. Toimin työn opponijana ja tutustuin syvemmin kuntoutussuunnitelmaan. Sopeutumisvalmennuskurssin entistä parempi niveltyminen asiakkaiden kuntoutussuunnitelmiin olisi hyödyksi sekä asiakkaalle että hoitavalle taholle. Keskusteltuani syövän sairastaneiden tuttavieni ja ystäväni kanssa, olen myös todennut, että tieto sopeutumisvalmennuskursseista ei edelleenkään tavoita läheskään kaikkia. Myöskään ensitietokursseista ei ole riittävästi tiedotettu sairaalassa ja tässäkin työssä mainittu syöpäkuntoutuksen malli ja syöpäpotilaan aukoton kuntoutumisketju ei ole toteutunut lähtökohtaisesti jo sairastumisvaiheessakaan.

Jatkotutkimusaiheina ja kehittämiskohteina tälle tutkimukselle on kurssin haku- ja haastattelulomakkeen kehittäminen, niin että hakulomake ja kurssirunko vastaisivat mahdollisimman paljon toisiaan ja niiden avulla kurssien kehittäminen olisi mahdollista. Hakulomaketta voisi kehittää mahdollisesti ICF-luokituksen pohjalta, samoin

myös kurssikriteereitä. Hakulomakkeella jäsenjärjestöt hakevat Suomen syöpäyhdistykseltä (SSY) Raha-automaattiyhdistyksen 80 % rahoitusosuutta kuntoutuskursseille. Jo hakuvaiheessa tulisi pyrkiä siihen, että kurssia suunniteltaessa ja järjestettäessä painotetaan osallistujan toiveita kurssin sisällöstä. Lisäksi kurssirunkoa olisi mahdollista kehittää entistä asiakaslähtöisemmäksi hyvin suunnitellulla asiakkaan hakulomakkeella kuin myös haastatteleamalla riittävää joukkoa syöpään sairastuneita, sekä sopeutumisvalmennuskursseille osallistuneita, että henkilöitä joiden kohdalla tieto ja tiedottaminen ei ole onnistunut toivotulla ja suunnitellulla tavalla. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös se, millainen sopeutumisvalmennus on vaikuttavaa syöpäkuntoutujan näkökulmasta.

### 11.3 Malli sopeutumisvalmennuskurssien sisällöstä

Ehdotettu malli (liite2) on laadittu lähdeaineistosta kerätyn teorian tiedon sekä vaikuttavuudesta ja vaikuttavuuden arvioinnista kerätyn teorian tiedon ja materiaalina olleiden kurssien analysoinnista saatujen tulosten pohjalta (kuviokuva 6). Teorian tietoa ja analyysin tuloksia vertailemalla, vertailusta nousseiden havaintojen perusteella, luotiin avokuntoutuksen sopeutumisvalmennuskurssin malli. Mallin rakentamista ovat ohjanneet niin Raha-automaattiyhdistyksen kriteerit kuin sopeutumisvalmennuksen yleiset tavoitteet että syöpäkuntoutujien sopeutumisvalmennuksen tavoitteet.



**Kuvio 6 Tuloksista ja teoriasta sisältörungon malliksi**

#### 11.4 Kuntoutusohjaajana sopeutumisvalmennuksessa

Kuntoutusohjaajan työnkuvana syöpäsairaiden sopeutumisvalmennuksessa näen erityisesti sairaalassa tiedottamisen erilaisista tukivaihtoehdoista ja asiakkaan hoidon koordinoinnin sekä verkostoitumisen, jolloin jokaiselle asiakkaalle voidaan tarjota mahdollisimman hyvä, juuri hänelle sopiva hoitopolku. Kuntoutusohjaaja on yhdyshenkilö ja kuntoutuksen asiantuntija. Sopeutumisvalmennuskursseilla näen kuntoutusohjaajan kurssin suunnittelusta ja toteuttamisesta vastaavana henkilönä, joka vastaa siitä, että kurssi niveltyy jokaisen asiakkaan henkilökohtaiseen hoitopolkuun mahdollisimman luontevasti jatkumona hoidolle ja toipumiselle. Kuntoutusohjaaja pyrkii turvaamaan kuntoutumisen etenemisen myös kurssin jälkeen.

Kuntoutusohjaaja voi mahdollisuuksien mukaan kehittää erilaisia uusia yhteistyöku- vioita sekä toimintamalleja asiakkaan ja hoitotahon välille arjessa ja esittää myös konkreettisia ideoita arkipäivään moniammatillisen osaamisen ja asiakkaan toiminta- kyvyn edistämiseksi. Yhä enemmän myös sopeutumisvalmennuksessa tulisi hyödyn- tää digitalisaatiota ja pohtia uusia mahdollisuuksia yhteydenpitoon sekä asiakkaan ja kuntoutusohjaajan välillä, että asiakkaiden keskinäisen yhteydenpidon ja ryhmäyty- misen apuna ajasta ja paikasta riippumatta.

Sopeutumisvalmennus muuttuu, uusien tutkimusten ja tutkimustulosten myötä kei- not ja sisällöt päivittyvät. Kuntoutusohjaajan on päivitettävä osaamistaan jatkuvasti. Tulevana kuntoutusohjaajan näen järjestökentän tulevaisuudessa yhtenä keskeisenä alan työllistäjänä mm. juuri sopeutumisvalmennus-, kuntoutus- ja virkistyskurssien järjestäjänä ja koordinaattorina. Pidän opinnäytetyön aihetta tärkeänä ja ajankohtai- sena myös oman työllistymiseni näkökulmasta.

## Lähteet

Aineiston hankinta. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 22.1.2016.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/sisallys.html>

Analyysi ja tulkinta. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 22.1.2016.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/sisallys.html>

Fialka-Moser, V., Crevenna, R., Korpan, M. & Quittan, M. 2003. Cancer rehabilitation particularly with aspects on physical impairments. *J Rehabil Med* 2003; 35: 153–162. Viitattu 17.10.2015. <http://kirjasto.jamk>, Cinahl (Ebsco).

Galway, K., Black, A., Cantwell, M., Cardwell, CR., Mills, M., Donnelly, M. 2012. Psychosocial interventions to improve quality of life and emotional wellbeing for recently diagnosed cancer patients (Review). Viitattu 25.10.2015. <http://kirjasto.jamk>, Cochrane Library.

Hietala, O., Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto. Helsinki. Unigrafia. Viitattu 5.6.2015.  
<http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/03/Kokemusasiantuntija-opas.pdf>

Hiltunen, L. N.d. Graduaineiston analysointi. Power-Point esitys. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.10.2015.  
[http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston\\_analysointi2.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Historia. 2015. Syöpäjärjestöt. Viitattu 23.6.2015.  
[http://www.cancer.fi/syopajarjestot/suomen\\_syopayhdistys/historia/](http://www.cancer.fi/syopajarjestot/suomen_syopayhdistys/historia/)

Huttunen, J. 2013. Syöpä on monta sairautta. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 30.8.2015.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kol00205](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00205)

Hyvä kuntoutuskäytäntö. 2009. Invalidiliiton julkaisuja M.9. Kirjapaino Öhrling. Viitattu 3.1.2016.

[http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/kuntoutus/hyva\\_kuntoutuskaytanta.pdf](http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/kuntoutus/hyva_kuntoutuskaytanta.pdf)

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 23.1.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Idman, Irja. 2015. Palliatiivinen hoito. Psykososiaalinen tuki ja psyykkisten oireiden hoito syöpäpotilailla. Duodecim Terveysportti. Viitattu 20.10.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Terveysportti.

Joensuu, H. 2013. Syöpätaudit. Duodecim oppikirjat. Viitattu 18.10.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Terveysportti.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere. Tampereen yliopistopaino - Juvenes Print.

Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi. 2013. Syöpää sairastavien aikuisten sopeutumisvalmennuskurssien palvelulinja. Kansaneläkelaitos. Viitattu 30.8.2015. <http://www.kela.fi/documents/10180/157956/Syopaa+sairastavien+sopekurssi,%20osittainen+perhekurssi.pdf/fcae5700-56a7-4521-a472-d5d7a1f7ec5f>

Kuntoutus. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 6.1.2016. <http://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Kuntoutus. 2015. Syöpäjärjestöt. Viitattu 23.6.2015. <https://www.syopajarjestot.fi/toiminta/kuntoutus/>

Kuntoutus ja koulutus. N.d. Suomen Diabetesliitto. Viitattu 30.8.2015. <http://www.diabetes.fi/kuntoutus>

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit. 2014. Kela. Viitattu 23.6.2015. [http://www.kela.fi/tyoikaisille\\_kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit](http://www.kela.fi/tyoikaisille_kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit)

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit. 2015. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 23.6.2015. <http://www.lastenkuntoutus.net/palvelut-perheille/sopeutumisvalmennuskurssit-perhe/>

Kuntoutuskurssit. N.d. Syöpäjärjestöt. Viitattu 23.12.2015.  
<https://www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/kuntoutuskurssit/>

Kuntoutusohjausnimikkeistö. 2010. Opas sisältöön ja käyttöön. Suomen kuntaliitto.  
2. Painos. Helsinki. Kuntatalon paino.

Kuntoutusselonteko. 2002. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 3.1.2016.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114250/kselte02.pdf?sequence=1>

Kuntoutus-sopeutumisvalmennus. 2015. Reumaliitto. Viitattu 30.8.2015.  
<http://www.reumaliitto.fi/jarjestopalvelut/palvelut-ja-palvelupuhelimet/kuntoutus/sopeutumisvalmennus/>

Kuntoutus - tie parempaan elämään, kuntoutuksen kehittämisohjelma 2015. Kela. Viitattu 3.1.2016.  
[http://uudistuva.kela.fi/in/internet/liite.nsf/net/040810161044ak/\\$file/kuntoutusohjelma\\_2015.pdf](http://uudistuva.kela.fi/in/internet/liite.nsf/net/040810161044ak/$file/kuntoutusohjelma_2015.pdf)

Kurssit syöpäpotilaille ja läheisille. 2015. Syöpäjärjestöt. Viitattu 23.6.2015.  
<http://www.cancer.fi/potilaatjalaheiset/neuvontakuntoutus/kurssit/>

Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. 1999. Metodix. Viitattu 25.7.2015.  
[http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/02\\_metodiartikkelit/seitamaa\\_kvalitatiivinen\\_sisallon\\_analyysi/kooste](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/02_metodiartikkelit/seitamaa_kvalitatiivinen_sisallon_analyysi/kooste)

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede. Vol. 11, no 1, 13-12.

Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. N.d. Opinnäytetyöpankki. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.10.2015.  
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätö Aspa. SOLVER palvelu. Viitattu 3.1.2016.  
[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Larmo, A. 2010. Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 126(6):616-22. Viitattu 20.10.2015.  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleport-let&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo98674](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleport-let&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo98674)

L 3.4.1987/380. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Viitattu 29.7.2015. Valtion säädöstietopankki Finlex.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Lyly, T. 2005. Syöpätaudit. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 30.8.2015.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00030](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00030)

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. 1. painos. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino.

Mitä on avokuntoutus. 2010. Vilkkumaa, I. Kuntoutusportti. Viitattu 3.1.2016.  
[http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin\\_voisi\\_tutkia?bid=242](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia?bid=242)

Mitä toimintakyky on? 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.1.2016.  
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Mäkitalo, J., Turunen, J. & Vilkkumaa, I. 2008. Vaikuttavuuden arviointi kehittyvissä järjestelmissä. Vaikuttavuus muutoksessa. VERVE. Oulu. Kalevaprint.

Neuvonta ja kuntoutus. 2015. Syöpäjärjestöt. Viitattu 30.8.2015.  
<https://www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/kuntoutuskurssit/>

Nurminen, R. 2013. Tulevaisuuden syöpäkuntoutus. e-Pooki - Moniulotteinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 9, 64-69. Viitattu 26.7.2015.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61248/Lea\\_Rissasen\\_juhlakirja\\_Nurminen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61248/Lea_Rissasen_juhlakirja_Nurminen.pdf?sequence=1)

Nurminen, R., Surakka, T. 2015. Syöpää sairastavan kuntoutusohjaus tulevaisuudessa. Turun ammattikorkeakoulu. Raportteja 218. Tampere. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino. Viitattu 3.1.2016.  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165909.pdf>



Näkökulmia kuntoutusohjaukseen. 2012. Kuntoutusohjauksen kehittämishanke 2011 - 2012. Invalidiliiton julkaisuja. Viitattu 30.8.2015.  
[http://www.suomenkuntoutusohjaajienyhdistys.fi/files/N\\_\\_k\\_\\_kulmia\\_kuntoutusohjaukseen\\_\\_artikkelikokoelma.pdf](http://www.suomenkuntoutusohjaajienyhdistys.fi/files/N__k__kulmia_kuntoutusohjaukseen__artikkelikokoelma.pdf)

Pieni palveluopas. 2013. Invalidiliitto. Viitattu 23.6.2015.  
[http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/pieni\\_palveluopas/pieni\\_palveluopas\\_2013.pdf](http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/pieni_palveluopas/pieni_palveluopas_2013.pdf)

Pukkala, E., Dyba, T., Hakulinen, T., Sankila, R. Syövän ilmaantuvuus, syöpäpotilaiden ennuste ja syöpäkuolleisuus. Syöpä 2015. Syöpäjärjestöjen julkaisuja 2006. Viitattu 30.8.2015.  
<http://cancer-fi-bin.directo.fi/@Bin/b6c54731cec17c4e51630fab5b3ac683/1440934875/application/pdf/1543951/Syopa2015.pdf>

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman sopeutumisvalmennuksen kriteerit. N.d. Syöpäjärjestöt.

Rautalahti, M., Andersson, H., Konttinen, T., Oivanen, T., Ojala, K., Rissanen, P., Tammisto, P., Vainio, H., Rosenberg, L. 2002. Syöpäjärjestöjen kuntoutustoiminta. Syöpäjärjestöjen kuntoutustoimikunta.

Riggat, T.F, Mäki, R. editors. 2003. Handbook of rehabilitation counseling. Verkkojulkaisu, Springer Publishing Company. <http://kirjasto.jamk.dawsonera>.

Rissanen, P., Vertio, H., Lanning, M. 2008. Kuntoutus. Duodecim oppikirjat. Viitattu 18.10.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, terveysportti.

Saarto, T. 2013. Syöpäpotilaan kuntoutus ja seuranta. Syöpätaudit. Duodecim oppikirjat. Viitattu 18.10.2015. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Terveysportti.

Salminen, A-L., Hämäläinen, P., Karhula, M., Kanelisto, K., Ruutiainen, J., 2014. MS-kuntoutujien ryhmämuotoinen moniammatillinen avokuntoutus. Sosiaali- ja terveys-turvan tutkimuksia 129. Tampere. Juvenes Print. Viitattu 27.9.2015.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42945/Tutkimuksia129.pdf?sequence=75>

Scott, DA., Mills, M., Black, A., Cantwell, M., Campbell, A., Cardwell, CR., Porter, S.,

Donnelly, M. 2013. Multidimensional rehabilitation programmes for adult cancer survivors (Review). Viitattu 25.10.2015. <http://kirjasto.jamk>, Cochrane Library.

Seppänen, J. 2005. Visuaalinen kulttuuri, teoriaa ja metodeja mediakuvaan tulkitsijalle. Keruu. Otavan Kirjapaino.

Sisällönanalyysi. 2006. Metodix. Viitattu 1.11.2015.  
<https://metodix.wordpress.com/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>

Sisällönanalyysi. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 22.1.2016.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)

Sopeutumisvalmennuksen vaikuttavuus. 2014. Vilkkumaa, I. Kuntoutusportti. Viitattu 3.1.2016.  
[http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin\\_voisi\\_tutkia?bid=1238](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia?bid=1238)

Sopeutumisvalmennus. 2015. Papunet. Viitattu 23.6.2015.  
<http://papunet.net/tietoa/sopeutumisvalmennus>

Sopeutumisvalmennus. Vammaispalvelujen käsikirja. 2014. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 23.6.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/kuntoutus/sopeutumisvalmennus>

Sopeutumisvalmennuskurssit. 2015. Syöpäjärjestöt. Viitattu 23.12.2015.  
<https://www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/kuntoutuskurssit/sopeutumisvalmennuskurssit/>

Streng, H. 2014. Sopeutumisvalmennus - Suomalaisen kuntoutuksen oivallus. Raha-automaattiyhdistys. Grano. Viitattu 26.7.2015. [http://www.cpi.fi/files/3533/Sopeutumisvalmennus\\_suomalaisen\\_kuntoutuksen\\_oivallus\\_RAY2014.pdf](http://www.cpi.fi/files/3533/Sopeutumisvalmennus_suomalaisen_kuntoutuksen_oivallus_RAY2014.pdf)

Syöpäkuntoutuksen tieteellinen näyttö. 2013. Gustavsson-Lillius, M. Kuntoutusportti. Viitattu 3.1.2016.  
<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/syopakuntoutus/>

Tietoa syövästä. Syöpäjärjestöt. 2010. Viitattu 30.8.2015.  
<http://www.cancer.fi/tietoasyovasta/syopa/aiheuttajat/>

Toimintasuunnitelma. 2016. Suomen Syöpäyhdistys ry. Viitattu 3.1.2016. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/SSY-toimintasuunnitelma-2016.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 15. Uudistettu painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Tutustumiskäynti Kelan Helsingin toimipisteellä. 23.9.2015.

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi. 2007. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.1.2016.  
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464185783/1194413792643/1194415307356.html>

Vartiainen, E., Karjalainen, S., Pylkkänen, L., Vertio, H., Jalava, K., Järvisalo, J., Koivuranta-Vaara, P., Malila, N., Nurminen, R., Pajari, A-M., Reijula, K., Remes, K., Rosenberg-Ryhänen, L., Tammela, T., & Virtamo, J. Syövän ehkäisy, varhaisen toteamisen ja kuntoutumisen tuen kehittäminen vuosina 2014 - 2025. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansallisen syöpäsuunnitelman II osa. Tampere. Juvenes Print - Suomen Yliopisto paino. Viitattu 26.7.2015  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116179/URN\\_ISBN\\_978-952-302-185-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116179/URN_ISBN_978-952-302-185-3.pdf?sequence=1)

Vehmasto, E. 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Kasvu 20. MTT. Viitattu 22.10.2015. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

WiseNose.fi. 2015. Viitattu 10.1.2016. <http://wisenose.fi/akateeminen-tutkimus/>

## **Liitteet**

### **Liite 1. Käsitteistö**

Liitteessä on esitelty määritelmät opinnäytetyön keskeisimmistä käsitteistä.

**Avokuntoutus**, kuntoutusta joka ei sisällä majoitusta ellei palveluun erikseen sisälly edellytystä majoituksesta. Avokuntoutus ymmärretään usein laituskuntoutuksen vastakohtana tai vaihtoehtona sille. (Mitä on avokuntoutus 2010.)

**Kuntoutus**, ihmisen tai ympäristön muutosprosessi jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen. Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista, pitkäjänteistä toimintaa. Sen tavoitteena on edistää kuntoutujan elämäntilanteen hallintaa. (Kuntoutusselonteko 2002, Kuntoutus/Sosiaali- ja terveysministeriö Nd.)

**Kuntoutusohjaus**, laaja-alaista henkilön elämäntilanteen kokonaisvaltaista huomioon ottamista hoito- ja kuntoutustyössä. Kuntoutusohjauksessa on nähtävä sairauden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset sekä pyrittävä sairastumisen aiheuttamien kielteisten seurausten minimoimiseen. (Kuntoutusohjausnimikkeistö 2010.)

**Psykososiaalinen kuntoutus**, asiakkaan psyykkisen ja sosiaalisen selviytymisen tukemista sairauden eri vaiheissa. Elementteinä voi olla mm. vertaistuki, arjen hallinnan tuki ja keskustelutuki. (Nurminen 2013, Nurminen & Surakka 2015.)

**Sopeutumisvalmennus** auttaa henkilöä jäsentämään omaa elämäntilannettaan ja toimimaan omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. Sopeutumisvalmennus on osa kuntoutusta. (Streng 345, 2014.)

**Toimintakyky**, asiakkaan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä hänelle välttämättömistä ja merkityksellisistä jokapäiväisistä elämän toiminnoista (Mitä toimintakyky on? 2015).

**Vaikuttavuus**, potilaan henkilökohtaiset tarpeet huomioon ottavaa moniammatillista, psykososiaalisia interventioita sisältävää kuntoutusta syöpäpotilaille perheineen jonka avulla tavoitellaan ja arvioidaan syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä elämänlaadun paranemista ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä sekä mahdollisimman pitkään jatkuvaa arkisesta elämästä selviytymistä. (Nurminen & Surakka 2015, Syöpäkuntoutuksen tieteellinen näyttö 2013.)

**Vertaistuki**, saman asian kokeneiden tai samankaltaisessa tilanteessa olleiden henkilöiden keskinäinen tuki ja ajatustenvaihto (Laatikainen 2010, 10).

**Yhteisöllisyys**, itselle tärkeiden asioiden liittämistä osaksi omaa elämänkaarta sairaudesta huolimatta vertaistuen avulla (Hyvä kuntoutuskäytäntö 2009, 13, Toimintasuunnitelma 2016).

## Liite 2. Malli kurssirungosta

<b>Kurssin teema/aihe/muoto</b>
<b>Kurssin kokoontumispaikka</b> (lähellä kuntoutujia)
<b>Kokoontuminen 1krt/vko, kokoontumisaika 3-4 h/krt, kesto 10 kertaa</b>
<b>Kohderyhmä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sama sairaus, samassa vaiheessa, sama ikäluokka/perhe- elämäntilanne</li> <li>• Kenelle kurssi on suunnattu (asiakas, omaiset, läheiset, perheet)</li> </ul>
<b>Osallistujamäärä 10-12</b>
<b>Haastattelu ja osallistujavalinnat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joko haastattelulomake tai puhelinhaastattelu tai yhdistelmä niistä, mahdollisesti tehdään kotikäynti haastattelun merkeissä</li> <li>• Haastattelulomakkeella pyritään selvittämään ainakin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sairaus, sairauden vaihe &gt; sairastumisesta jo jonkin aikaa</li> <li>• Sairauden muoto ja aste</li> <li>• Elämänlaatumittari liitetään haastattelulomakkeen mukaan</li> <li>• Läheisten/ystävien merkitys osallistujalle</li> <li>• Osallistujan omat toiveet ja tarpeet</li> </ul> </li> <li>• Haastattelun avulla kootaan homogeeninen ryhmä ja pyritään kohdentamaan sopeutumisvalmennuskurssi osanottajille tarpeeseen ja oikea-aikaisesti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurssivalinnoissa saattaisi auttaa esimerkiksi osallistujien jako pitkälle työstäneisiin, kehityskykyisiin, hauraisiin ja puolustautuviin tai jako sairauden lievää muotoa sairastaviin, masentuneisiin, ahdistuneisiin tai alhaiset elämänlaatupisteet saaneisiin asiakkaisiin. Arvioinnissa voisi auttaa mm. elämänlaatumittari</li> </ul> </li> <li>• Osallistujavalintojen jälkeen annetaan osallistujille kotitehtäväksi lyhyt oma tarina kurssin ensimmäistä kertaa ja tutustumista varten sekä omien tavoitteiden laadinta. Kurssin ajalta voidaan pitää päiväkirjaa johon kirjataan kurssin tehtävät, omat tavoitteet ja ajatukset kurssin ajalta.</li> </ul>
<b>Kurssin yleiset tavoitteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiedon tarjoaminen sairaudesta ja sen mukanaan tuomista muutoksista</li> <li>• Psykososiaalisen tuen ja ohjauksen tarjoaminen sairastuneelle ja hänen läheisilleen sairauden myötä muuttuneeseen elämäntilanteeseen</li> <li>• Oman sairauteen liittyvien tarpeiden tunnistaminen ja hoitaminen asian-</li> </ul>

tuntijoiden luentojen avulla

- Tiedotus ja vertaistuki, Syöpäjärjestöjen ilmainen palvelupuhelin
- Jos kurssi suunnitellaan tietyn aihealueen ympärille, mietitään tavoitteet aihealuetta mukaellen

**Osallistujien henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla:**

- Asiakkaan (ja hänen läheistensä) valmiuksien lisääntyminen arkipäivän tilanteista ja sairauden mukanaan tuomista haasteita selviämiseen
- Asiakkaan toimintakyvyn vahvistuminen
- Kurssin niveltymisen asiakkaan kuntoutuspalvelujen ketjuun jatkuvuuden periaate huomioiden
- Asiakkaan yksilöllisten tarpeiden huomioiminen

Laaditaan tavoitteet yhdessä osallistujien kanssa haastattelujen pohjalta kurssin aluksi tai etukäteis-tehtävänä ennen kurssia. Kurssin painotukset suunnitellaan mahdollisuuksien mukaan voimavaroiltaan osallistujien toiveiden mukaan.

**Kurssin sisältö**

1. kerta

- Kurssin tavoitteet, sekä yleiset että henkilökohtaiset tavoitteet
- Esittäytyminen, oma tarina, ajatustenvaihto, vertaistukihenkilö/kokemusasiantuntija joka on mukana koko kurssin ajan
- Yhteisöllisyys ja ryhmäytyminen

2.-8. kerran aiheet

- Asiantuntija-luennot ja asiantuntijoiden osallistuminen mahdollisuuksien mukaan aihepiiriin kertaan liittyen (suluissa esimerkkejä)
- Vertaistukihenkilö/-t tai kokemusasiantuntija paikalla aina
  - vertaistukihenkilö/kokemusasiantuntija on fyysisen, psykososiaalisen, hengellisen ja tiedollisen tuen edistäjä, sopeutumisen edistäjä kuntoutujalle. Syöpäjärjestöt kouluttavat vertaistukihenkilöitä ja he ovat vapaaehtoisia. Kokemusasiantuntija on koulutettu henkilö, hänelle maksetaan palkkio toiminnasta
- Kurssista vastaava sairaanhoitaja/kuntoutusohjaaja paikalla aina
- Syövän hoito ja tiedottaminen, syöpäyhdistyksen palvelut
  - syöpähoitaja/-lääkäri, neuvontahoitaja, syöpäyhdistyksen henkilökuntaa
- Fysioterapia, toimintakyvyn ylläpito sekä sairauden aiheuttamat toimintarajoitteet, lymfaterapia, muuttunut kehonkuva, seksuaalisuus
  - fysioterapeutti, toimintaterapeutti, lymfaterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja/psykologi, seksuaalineuvoja/-terapeutti
- Ravitsemus, yleinen terveys ja itsestä huolehtiminen, hampaiden ja suun hoito, liikunta/ulkoilu
  - ravitsemusneuvoja, syöpälääkäri, suuhygienisti, fysioterapeutti, ryhmäliikuntaohjaaja
- Psyykinen hyvinvointi, rentoutus ja stressin hallinta, kriisit ja niiden kohtaaminen, hoitoväsymys/uupumus, Green Care osana sopeutu-

mista

- psykiatrinen sairaanhoitaja/psykologi, fysioterapeutti, toimintaterapeutti/hieroja, naprapaatti, luontolähtöisen hyvinvointitoiminnan ammattilainen, esim. hyvinvointi-, eläin-/puutarhaterapia
- Harjoitellaan erilaisia terapeuttisia menetelmiä taiteen, valokuvauksen, musiikin, Green Caren avulla, positiivisen ajattelun, kannustuksen ja kokemustenvaihdon merkitys sairastuneelle
  - taideterapeutti, musiikkiterapeutti, muu terapeutti, luontolähtöisen hyvinvointitoiminnan ammattilainen esim. hyvinvointi-, eläin-/puutarhaterapia), psykiatrinen sairaanhoitaja
- Arjen hallinta ja sosiaaliset etuudet
  - sosiaalityöntekijä, psykiatrinen sairaanhoitaja, kuntoutusohjaaja
- Läheisten kerta
  - voidaan liittää johonkin yllä mainittuihin kertoihin
- Kulttuurielämys, esim. teatteri, konsertti, yhteinen elokuvailta

#### 5. kerta

- Tarkistetaan tavoitteiden päivittäminen ja välitavoitteet kurssin puolivälissä
- Miten suuntaudun tulevaisuuteen? Tehtävä seurantatapaamiseen

#### 9. kerta

- Kurssin päätteeksi tehdään palautekysely, jossa pohditaan myös tavoitteita ja niiden toteutumista kurssin aikana, kootaan yhteinen whatsapp ryhmä/facebook ryhmä tms. jonka avulla ryhmäläiset voivat pitää yhteyttä niin halutessaan

Kurssin osallistujien elämäntilanteen mukaisesti mietitään miten läheiset osallistuvat kurssille tai jos kurssi on suunnattu osallistujille läheisineen

#### Arviointi

#### 10. kerta

- Seurantatapaaminen n. 1-2 kuukautta kurssin päättymisen jälkeen, käsitellään palautekyselyjen tuloksia asetettujen (sekä yhteisten että yksilöllisten) tavoitteiden pohjalta, käydään läpi lopputehtävä
- Pohditaan kuinka tästä eteenpäin, oma kuntoutuspolku, sovitaan tarvittaessa yksilötapaaminen kurssista vastaavan kuntoutusohjaajan/sairaanhoitajan kanssa jolloin vielä mietitään arjessa selviytymistä, ja annetaan mahdollisesti ehdotuksia ja suosituksia jatkotoimenpiteistä sekä laaditaan henkilökohtainen suunnitelma toimintakyvyn ylläpitämiseksi.



### Liite 3. Sopeutumisvalmennuskurssi-ohjelmat aputaulukko sisällönerrittelyyn

#### Sopeutumisvalmennuskurssit

	koko n	tapa mis	lis tuja	seuran tata	osa- lis seuran tata	mää- paami	nä nen	kurssin aiheet	kurssin asiiantuntijat	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyh mä	järjestäjä
Avokuntou tuskurssi eturauhas- ja virtsaelinte n syöpään sairastu neille miehille	7	3-6 h	uikoulu	12	1	1	kerta	1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, miksi juuri minä?, oma tarina, 2. kerta, muutunut kehonkuva, vertaistuen avulla eteenpäin, 3. kerta= syöpäpotilaan ravitsemus, liikunta ja kuntoutus hoidon aikana ja sen jälkeen, syöpäjärjestöjen kuntoutustarjonta, 4. kerta= taideterapia, miten suuntautua tulevaisuuteen, keinot, vertaistuki, 5. kerta= yhteinen reiki Mertariumiin tai Varissaareen, virkistystä ja vertaistukea, 6. kerta= seurantatapaaminen, yhteinen ulkoilu/kahvihetki, mitä kuuluu, vertaistukea ja palautteet kurssiarvioinneista, 7. kerta= palautteet kurssin arvioinneista, 7. kerta= seurantatapaaminen, mitä minulle kuuluu? kurssin päätös	Neuvontahoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= sairaanhoitajat, 2. kerta= seksuaalineuvoja, vertaistukihenkilö, 3. kerta= neuvontahoitaja, fysioterapeutti, 4. kerta= taideterapeutti, 6. kerta=neuvontahoitaja, 7. kerta= neuvontahoitaja Neuvontahoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= seksuaalineuvoja, vertaistukihenkilö, 3. kerta= neuvontahoitaja, fysioterapeutti, 4. kerta=	Asiantuntija-alustusten pohjalta keskustelua ryhmän tarpeiden mukaan, ajatusten vaihto, vertaistuki	eturauha s- ja virtsaelin syöpään sairastuneet miehet, alle 2 vuotta laakson sairastum syöpä yhdistys	
Avokuntou tuskurssi urologiseen syöpään sairastu neille miehille	6	3-6 h	uikoulu	12	1	1	kerta	1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, miksi juuri minä? Kymenlaakson syöpäyhdistys sairaan tukena, 2. kerta= muutunut kehonkuva ja miehisyyt, vertaistuen avulla eteenpäin, 3. kerta= syöpäpotilaan ravitsemus, liikunta ja kuntoutus hoidon aikana ja sen jälkeen, syöpäjärjestöjen kuntoutustarjonta, 4. kerta= taideterapia, miten suuntautua tulevaisuuteen, keinot, vertaistuki, 5. kerta= yhteinen reiki Mertariumiin tai Varissaareen, virkistystä ja vertaistukea, 6. kerta= tapaaminen, yhteinen ulkoilu/kahvihetki, mitä kuuluu/seurantatapaaminen, vertaistukea ja palautteet kurssiarvioinneista	Neuvontahoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= sairaanhoitajat, 2. kerta= seksuaalineuvoja, vertaistukihenkilö, 3. kerta= neuvontahoitaja, fysioterapeutti, 4. kerta= taideterapeutti, 6. kerta= neuvontahoitaja Neuvontahoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= seksuaalineuvoja, vertaistukihenkilö, 3. kerta= neuvontahoitaja, fysioterapeutti, 4. kerta=	Asiantuntija-alustusten pohjalta keskustelua ryhmän tarpeiden mukaan, ajatusten vaihto, vertaistuki	urologise en syöpään sairastuneet miehet, alle 2 vuotta laakson sairastum syöpä yhdistys	

	kokoon tumis	tapaa mis	lis tuja	seuran tata paami	osai- seuran tata paami					
	kurssin niminen	kurssin kesto	ker rat	tapaamis paikka	mää- ra	kurssin aiheet	kurssin asiiantuntijat	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyh mä	järjestäjä
Avokuntou tuskurssi				Syöpäyhdis tyksen tilat,		1. kerta = kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, Kymenlaakson syöpäyhdistys sairaan tukena, miksi juuri minä?, 2. kerta= liikunta- ja kuntoutus eturauhassyöpähoidon aikana ja niiden jälkeen, kärsinkö turvotuksista?, syöpäjärjestöjen kuntoutustarjonta, 3. kerta= muuttunut kehonkuva ja miehisuus, vertaistuen avulla eteenpäin, 4. kerta= taideterapia, miten suuntaudun tulevaisuuteen, keinoja, vertaistukea, 5. kerta= mitä minulle kuuluu? seurantatapaaminen, vertaistukea ja palautteet	Neuvontahoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitaja, psykiatrin sairaanhoitaja, 2. kerta= fysioterapeutti, lymfaterapeutti, neuvontahoitaja, 3. kerta=	Asiantun tija-alustusten pohjalta keskustelua ryhmän tarpeiden mukaan, ajatusten vaihto, vertaistuki	miehet, alle 2 vuotta sairastum syöpä yhdistys	
eturauhas syöpään sairastu nelle				tammii- kesäku yhteinen	12	5 kertaa u 2013 3-6 h ulkoilu	Sairaanhoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitaja, sairaanhoitaja, 2. kerta= fysioterapeutti, lymfaterapeutti, neuvontahoitaja, 3. kerta=	Asiantun tija-alustusten pohjalta keskustelua aihepiirien asoista, ajatusten vaihto, vertaistuki	miehet, alle 2 vuotta sairastum syöpä yhdistys	
Avokuntou tuskurssi				Syöpäyhdis tyksen tilat,		1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, Kymenlaakson syöpäyhdistys sairaan tukena, miksi juuri minä?, 2. kerta= liikunta- ja kuntoutus eturauhassyöpähoidon aikana ja niiden jälkeen, kärsinkö turvotuksista?, syöpäjärjestöjen kuntoutustarjonta, 3. kerta= muuttunut kehonkuva ja miehisuus, vertaistuen avulla eteenpäin, 4. kerta= taideterapia, miten suuntaudun tulevaisuuteen?	1. kerta= osaston ylläkäri, 2. kerta= ravitsemusterape utti, fysioterapeutti, 3. kerta= psykologi	Ensitiedon anto	Vastasaira yhdistys	Etelä- Suomen Syöpä
eturauhas syöpään sairastu nelle				maalis- maalisk s Vellamo	12	4 kertaa uu 2012 3-6 h	1. kerta= tietoa rintasyövän esiintymisestä, hoidoista ja seurannasta, mahdollisuus kysymyksille, 2. kerta= iloa ja hyvinvointia ruokavaliosta, tietoa syöpäpotilaan ravitsemuksesta, iloa liikunnasta ja tietoa lymfaturovotuksesta, 3. kerta= kuinka tästä eteenpäin? Mistä voimavaroja	Ensitiedon anto	Vastasaira yhdistys	Etelä- Suomen Syöpä
Enstitieto kurssi				maalis- maalisk			1. kerta= tietoa rintasyövän esiintymisestä, hoidoista ja seurannasta, mahdollisuus kysymyksille, 2. kerta= iloa ja hyvinvointia ruokavaliosta, tietoa syöpäpotilaan ravitsemuksesta, iloa liikunnasta ja tietoa lymfaturovotuksesta, 3. kerta= kuinka tästä eteenpäin? Mistä voimavaroja	Ensitiedon anto	Vastasaira yhdistys	Etelä- Suomen Syöpä
vastasairas tunelle				maalis- maalisk			1. kerta= tietoa rintasyövän esiintymisestä, hoidoista ja seurannasta, mahdollisuus kysymyksille, 2. kerta= iloa ja hyvinvointia ruokavaliosta, tietoa syöpäpotilaan ravitsemuksesta, iloa liikunnasta ja tietoa lymfaturovotuksesta, 3. kerta= kuinka tästä eteenpäin? Mistä voimavaroja	Ensitiedon anto	Vastasaira yhdistys	Etelä- Suomen Syöpä
rintasyöpä pottilille				maalis- maalisk			1. kerta= tietoa rintasyövän esiintymisestä, hoidoista ja seurannasta, mahdollisuus kysymyksille, 2. kerta= iloa ja hyvinvointia ruokavaliosta, tietoa syöpäpotilaan ravitsemuksesta, iloa liikunnasta ja tietoa lymfaturovotuksesta, 3. kerta= kuinka tästä eteenpäin? Mistä voimavaroja	Ensitiedon anto	Vastasaira yhdistys	Etelä- Suomen Syöpä

	<b>kokoon</b>	<b>tapaamis</b>	<b>lis</b>	<b>osall-</b>	
	<b>turnis</b>	<b>kurssin</b>	<b>ker</b>	<b>tuja</b>	<b>seuran</b>
	<b>kerrat</b>	<b>kesto</b>	<b>rat</b>	<b>mää-</b>	<b>tata</b>
<b>kurssin nimi</b>	<b>kerrat</b>	<b>kesto</b>	<b>rat</b>	<b>paikka</b>	<b>paami</b>
				<b>rä</b>	<b>nen</b>
					<b>kurssin</b>
					<b>aiheet</b>
Avokuntou					
tuskurssi		Syöpäyhdis			
rintasyö		tyksen			
pään		marra-			
sairastu		jouluku			
nelle	4	kertaa u 2011	3-6 h	s Vellamo	u 0
					1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, Kymenlaakson syöpäyhdistys sairaan tukena, miksi juuri minä?, 2. kerta= muuttunut kehonkuva ja seksuaalisuus, oma tarina, 3. kerta= fysioterapia leikkauksen jälkeen, lymfaterapia, 4. kerta= taiderapia
					1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, miksi juuri minä?, 2. kerta= muuttunut kehonkuva ja naiseus, vertaistuen avulla eteenpäin, 3. kerta= liikunta ja kuntoutus leikkauksen jälkeen, syöpäjärjestöjen kuntoutustarjonta, 4. kerta= miten suuntaudun tulevaisuuteen, keinot ja, vertaistukea, 5. kerta= virkistystä ja vertaistukea, teatteri tms., 6. kerta= mitä minulle kuuluu?, vertaistukea ja palautteet kurssarivoinneista, 7. kerta= mitä minulle kuuluu?
Avokuntou		Syöpäyhdis			
tuskurssi		tyksen			
rintasyö		jouluku			
pään		2015,			
sairastu		kevät			
nelle	7	kertaa 2016	3-6 h	s Vellamo,	12
					2 kerta: vertaistukea ja kurssi päättyy
					1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, miksi juuri minä?, 2. kerta= muuttunut kehonkuva ja naiseus, vertaistuen avulla eteenpäin, 3. kerta= liikunta ja kuntoutus leikkauksen jälkeen, syöpäjärjestöjen kuntoutustarjonta, 4. kerta= miten suuntaudun tulevaisuuteen, keinot ja, vertaistukea, 5. kerta= virkistystä ja vertaistukea, teatteri tms., 6. kerta= mitä minulle kuuluu?, vertaistukea ja palautteet kurssarivoinneista, 7. kerta= mitä minulle kuuluu?
					kurssin
					asiatuntijat
					1. kerta=
					erikoissairaanhoid
					a ja, 2. kerta=
					seksuaaliterapeut
					i,
					kokemuskouluttaj
					a, 3. kerta=
					fysioterapeutti,
					lymfaterapeutti,
					4. kerta=
					taiderapeutti
					Syöpäyhdistyksen
					sairaanhoidtaja
					mukana jokaisella
					tapaamiskerralla,
					1. kerta=
					neuvontahoitaja,
					psykiatrinen
					sairaanhoidtaja, 2.
					kerta=
					seksuaaliterapeut
					i, tukihenkilö, 3.
					kerta=
					fysioterapeutti,
					neuvontahoitaja,
					4. kerta=
					taiderapeutti, 6.
					Asiantuntija-alustusten
					pohjalta keskustelua
					aihepiirien asioista,
					ajatusten vaihto,
					vertaistuki
					neuvontahoitaja
					7. kerta=
					neuvontahoitaja
					vertaistuki
					kurssin
					kohderyh
					mä
					järjestäjä
					Rintasyöp
					ään
					sairastu
					neet
					naiset,
					alle 2
					vuotta
					sairastum
					syöpä
					yhdistys
					isesta
					Yhdistys

Rintasyöp

ään

sairastu

neet

naiset,

alle 2

vuotta

sairastum

syöpä

yhdistys

isesta

Avokuntou tuskurssi rintasyö pään sairastu neille	Avokuntou tuskurssi rintasyö pään sairastu neille	4 kertaa 2012	3-6 h	s Vellamo,	12	-	osall-		lis tuja mää-	seuran tata paami	kurssin aiheet	kurssin asiiantuntijat Syöpäyhdistyksen sairaanhoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= fysioterapeutti, lymfaterapeutti, neuvontahoitaja, 3. kerta= seksuaaliterapeutti, i, tukihenkiö, 4. kerta= Asiantuntija-alustusten pohjalta keskustelua aihepiirien asioista, ajatusten vaihto, vertaistuki	kurssin kohderyh mä	järjestäjä
							kokoo n tumis kerat	tappaa mis ker rat						
											<p>1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, Kymenlaakson syöpäyhdistyksen sairaan tukena, miksi juuri minä?, 2. kerta= liikunta- ja kuntoutus rintasyöpäleikkauksen jälkeen ja hoitojen aikana, apua turvotukseen, syöpäjäristöjen kuntoutustarjonta, 3. kerta= muuttunut kehonkuva ja naisuus, vertaistuen avulla eteenpäin, 4. kerta= taideterapia, miten suuntaudun tulevaisuuteen, vertaistukea, 5. kerta= mitä minulle kuuluu? vertaistukea ja palautteet kurssiarvioinneista</p> <p>1. kerta= neuvontahoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= fysioterapeutti, lymfaterapeutti, neuvontahoitaja, 3. kerta= seksuaaliterapeutti, i, tukihenkiö, 4. kerta= Asiantuntija-alustusten pohjalta keskustelua aihepiirien asioista, ajatusten vaihto, vertaistuki</p>			
											<p>1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, Kymenlaakson syöpäyhdistyksen sairaan tukena, miksi juuri minä?, keskustelua- kysymyksiä, vastauksia ja vertaistukea, 2. kerta= liikunta- ja kuntoutus rintasyöpäleikkauksen jälkeen ja hoitojen aikana, apua turvotukseen, syöpäjäristöjen kuntoutustarjonta, keskustelua- kysymyksiä, vastauksia ja vertaistukea, 3. kerta= muuttunut kehonkuva ja naisuus, vertaistuen avulla eteenpäin, keskustelua- kysymyksiä, vastauksia ja vertaistukea, 4. kerta= taideterapia, miten suuntaudun tulevaisuuteen, vertaistukea</p> <p>1. kerta= neuvontahoitaja, psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= fysioterapeutti, lymfaterapeutti, neuvontahoitaja, 3. kerta= seksuaaliterapeutti, i, tukihenkiö, 4. kerta= Asiantuntija-alustusten pohjalta keskustelua aihepiirien asioista, ajatusten vaihto, vertaistuki</p>			

kurssin nimi	kerran	kesto	tapaaminen	tapaamispaijka	osallisuus		kurssin aiheet	kurssin asiantuntijat	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyhmä	järjestäjä
					lisätutajamäärä	seuran tatarpaami					
Pitkään syöpää sairastaneet potilaat	6 kertaa 2015	3 h	tyksen tilat	12	1 kerta	1 kerta	<p>1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, vertaistukipalvelun esittely, oamn tarina, syöpäyhdistyksen palvelut, vertaistukihenkilön puheenvuoro, 2. kerta= levinneen syövän hoitomuodot ja oireenmukainen hoito, hoitoväsymystäkö? - apua uupumuksen torjuntaan, vertaistukihenkilön oma tarina, 3. kerta= selviytyminen avaimia, arjen hallintaa ja vertaistuen merkitys, 4. kerta= ravinnon, liikunnan ja levon merkitys hyvinvoinnissa, jumppahetki ja rentoutusta, vertaistukihenkilön apu liikunnan harrastamisessa, 5. kerta= sosiaaliset etuudet, loppukeskustelu ja kurssin päätös, 6. kerta= arvioidaan kurssin antia noin kuukausien jälkeen</p>	<p>syöpäsairaanhoito ja toimii kurssin vetäjänä ja vastuuhenkilönä</p> <p>1. kerta= vertaistukihenkilö, syöpäsairaanhoito ja, 2. kerta= palliatiiviseen hoitoon erikoistunut lääkäri, vertaistukihenkilö, syöpätautien erikoislääkäri, syöpäsairaanhoito ja, 3. kerta= vertaistukihenkilö, fysioterapeutti, syöpäsairaanhoito ja, 4. kerta= sosiaalityöntekijä, syöpäsairaanhoito ja</p>	<p>Kurssin tarkoituksena on avata foorumi nille potilailta, joilla on esim. etäpesäkkeitä ja hoitojen pääpaino on oikeita lievittämissä hoidoissa, kurssilla on mukana myös läheinen.</p> <p>Auttaa tiedon ja vertaistuen avulla pitkään syöpää sairastanutta selviämään arjessa ja elämänhallinnassa. Eri asiantuntijoiden avulla tuodaan arjen selviytymistä helpottavaa tietoa, jonka avulla turvallisuus arkipäivässä lisääntyy. Kurssilla annetaan täsmätietoa paikoista, joihin voi ottaa yhteyttä kun tarvitsee apua. Tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti hyvinvointia kun hoitoväsymys ja uupumus uhkaavat jaksamista sekä kannustaa löytämään uusia tapoja oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Antaa tietoa oireiden lievittämisestä</p>	<p>Pitkään rintasyöpää sairastaneet naiset</p>	

	kokoon tumis	kurssin kesto	tapaamis kerat	tapaamis paikka	osall-		kurssin aiheet	kurssin asiantuntijat	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyh mä	järjestäjä
					lis tuja mää-	seuran tata paami nen					
avokurssi	6 kertaa	2015	3 h	Syöpyyhdis tyksen tilat	12	1	kerta päättymisen jälkeen	syöpäsairaanhoita ja toimii kurssin vetäjänä ja vastuhenkilönä 1. kerta= vertaistukihenkiö, syöpäsairaanhoita ja, 2. kerta= palliativiseen hoitoon erikoistunut lääkäri, vertaistukihenkiö, syöpätauten erikoislääkäri, syöpäsairaanhoita ja, 3. kerta= vertaistukihenkiö, fysooterapeutti, syöpäsairaanhoita ja, 4. kerta= sosiaalityöntekijä, syöpäsairaanhoita ja	vertaistuen avulla pitkään syöpää sairastanutta selvittää arjessa ja elämänhallinnassa. Eri asiantuntijoiden avulla tuodaan arjen selvitymistä helpottavaa tietoa, jonka avulla turvallisuus arkipäivässä lisääntyy. Kurssilla annetaan täsmätietoa palkoista, joihin voi ottaa yhteyttä kun tarvitsee apua. Tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti hyvinvointia kun hoitoväsymys ja uupumus uhkaavat jaksamista sekä kannustaa löytämään uusia tapoja oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Antaa tietoa oireiden lievittämisestä	sairasta neet miehet	Satakunnan syöpä yhdistys ry
avokurssi	6 kertaa	2015	3 h	Syöpyyhdis tyksen tilat	12	1	kerta päättymisen jälkeen	syöpäsairaanhoita ja toimii kurssin vetäjänä ja vastuhenkiönä 1. kerta= vertaistukihenkiö, syöpäsairaanhoita ja, 2. kerta= palliativiseen hoitoon erikoistunut lääkäri, vertaistukihenkiö, syöpätauten erikoislääkäri, syöpäsairaanhoita ja, 3. kerta= vertaistukihenkiö, fysooterapeutti, syöpäsairaanhoita ja, 4. kerta= sosiaalityöntekijä, syöpäsairaanhoita ja	vertaistuen avulla pitkään syöpää sairastanutta selvittää arjessa ja elämänhallinnassa. Eri asiantuntijoiden avulla tuodaan arjen selvitymistä helpottavaa tietoa, jonka avulla turvallisuus arkipäivässä lisääntyy. Kurssilla annetaan täsmätietoa palkoista, joihin voi ottaa yhteyttä kun tarvitsee apua. Tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti hyvinvointia kun hoitoväsymys ja uupumus uhkaavat jaksamista sekä kannustaa löytämään uusia tapoja oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Antaa tietoa oireiden lievittämisestä	sairasta neet miehet	Satakunnan syöpä yhdistys ry
avokurssi	6 kertaa	2015	3 h	Syöpyyhdis tyksen tilat	12	1	kerta päättymisen jälkeen	syöpäsairaanhoita ja toimii kurssin vetäjänä ja vastuhenkiönä 1. kerta= vertaistukihenkiö, syöpäsairaanhoita ja, 2. kerta= palliativiseen hoitoon erikoistunut lääkäri, vertaistukihenkiö, syöpätauten erikoislääkäri, syöpäsairaanhoita ja, 3. kerta= vertaistukihenkiö, fysooterapeutti, syöpäsairaanhoita ja, 4. kerta= sosiaalityöntekijä, syöpäsairaanhoita ja	vertaistuen avulla pitkään syöpää sairastanutta selvittää arjessa ja elämänhallinnassa. Eri asiantuntijoiden avulla tuodaan arjen selvitymistä helpottavaa tietoa, jonka avulla turvallisuus arkipäivässä lisääntyy. Kurssilla annetaan täsmätietoa palkoista, joihin voi ottaa yhteyttä kun tarvitsee apua. Tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti hyvinvointia kun hoitoväsymys ja uupumus uhkaavat jaksamista sekä kannustaa löytämään uusia tapoja oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Antaa tietoa oireiden lievittämisestä	sairasta neet miehet	Satakunnan syöpä yhdistys ry

Avokuntou tuskurssi syöpään sairastu nelle	kokoon turnis kerran	kurssin kesto	tapaamis kerat	tapaamis paikka	lisä tutkimää-	seuran tata paami	kurssin aiheet	kurssin asiiantuntijat neuvontahoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitajat, 2. kerta= psykiatrinen sairaanhoitaja, hieroja/ryhmäiliku ntaohjaaja/naprap aatti, neuvontahoitaja, 3. kerta= toimintaterapeut i, 4. kerta= terveydenhoitaja, 5. kerta= neuvontahoitaja, naprapaatti	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyh mä	järjestäjä				
												Avokuntou tuskurssi syöpään sairastu nelle			
							<p>1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, syöpäyhdistys syöpään sairatuneen tukena, 2. kerta= miten huolehdiin itsestäni? Psykkinen jaksaminen, fyysinen jaksaminen, syöpäjäirjestöjen kuntoutustarjonta, 3. kerta= terveelliset elämäntavat myös sairauden kohdatessa, fyysinen jaksaminen ja hyvinvointi osana arkea-rutiinit sekä itsestä huolehtiminen, apukeinot ja apuvälineet arjen tukena, oma toimintakyky-rajotteeni?, 4. kerta= keinoja arjen toimintakyvyn ylläpitämiseen, liikunnallinen tuokio, suunnitellaan jokaiselle muutama toimintakykyä parantava asia, mistä saan hyvää oloa, 5. kerta= mitä minulle kuuluu? vertaistukea ja palautteet arvioinneista</p>		<p>sairaanhoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= neuvontahoitaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= fysioterapeutti, neuvontahoitaja, 3. kerta= seksuaaliterapeutti, tukihenkiö, 4. kerta= taideterapeutti, 6. kerta= ajatusenvaihto, vertaistuki,</p>	<p>Avokuntou tuskurssi syöpään sairastuneille naisille</p>	<p>6 kerran u 2014</p>	<p>3-6 tu eatteri</p>	<p>12</p>	<p>1 kerta</p>	<p>kurssiarvioinneista</p>
							<p>1. kerta= kurssin esittely ja tavoitteet, oma tarina, minä? syöpäyhdistys syöpään sairatuneen tukena, 2. kerta= liikunta ja kuntoutus syöpäleikkauksen jälkeen ja hoitojen aikana, jumppahetki/sauvakävely/Roosa nauha jumppa tms., osallistujien esille tuomia erillisysymyksiä, Syöpäjäirjestöjen kuntoutustarjonta, 3. kerta= muuttunut kehonkuva ja naiseus, vertaistuen avulla eteenpäin, 4. kerta= taideterapia, miten suuntaudun tulevaisuuteen, keinoja, vertaistuka, 5. kerta= teatteri-ilta, virkistystä ja vertaistukea, 6. kerta= mitä minulle kuuluu? vertaistukea ja palautteet</p>	<p>sairaanhoitaja mukana jokaisella tapaamiskerralla, 1. kerta= neuvontahoitaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja, 2. kerta= fysioterapeutti, neuvontahoitaja, 3. kerta= seksuaaliterapeutti, tukihenkiö, 4. kerta= taideterapeutti, 6. kerta= ajatusenvaihto, vertaistuki,</p>	<p>Avokuntou tuskurssi syöpään sairastuneille naisille</p>	<p>6 kerran u 2014</p>	<p>3-6 tu eatteri</p>	<p>12</p>	<p>1 kerta</p>	<p>kurssiarvioinneista</p>	

kurssin nimi	kokoon tunnit kerrat	kurssin kesto	tapaa mis ker	tapaamis paikka	osal-		lis tuja mää-	seuran tata paami	kurssin aiheet	kurssin asiatuntijat	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyh mä	järjestäjä
					rä	nen							
Surusta tie eteenpäin - viikonloppu	1 kerta	2015	kevät	3 vrk, pe-su	Kylpylä hotelli	24	0		Kurssi alkaa hakemuskavaakkeen täyttämisestä, perjantai eletään menneessä-taunantai tässä hetkessä-sunnuntai tulevaisuudessa, 1. kokoomispv = tutustuminen, mennyt aika, mitä minulle ja perheelleni on tapahtunut? kenestä olen joutunut luopumaan kuoleman kautta? millaisia tunteita olen kokenut? keskustelua koko ryhmän prosessoidessa toisten tarinoiden avulla, musiikki apuna vaikeiden asioiden/tunteiden tunnistamisessa ja ymmärtämisessä, sen avulla mahdollisestietaan samaistuminen musiikin esille nostamiin tunnetiloihin samalla kokien turvallisuuden tunnetta ja vapautuneisuutta, 2. kokoomispv= aamujohdattelun jälkeen rentoutumisen ohjeiden ja musiikin avulla, tehdään tunteväriympyrä ja keskustellaan erilaisista tunteista, niiden merkityksestä juuri tässä tilanteessa minulle ja vaikutuksesta surruprosessiin, ryhmä prosessoi tunteitaan myös toisten kautta, pienryhmät kokoon tuva ulkona sään sallissa, käytetään apuna luontoa osana surun käsitteilyä, syvennetään tunteiden käsitteilyä, mahdollisuus tuoda esille vaikeita asioita, iltapv vapaaehtoisista prosessointia ryhmissä joko ulkona tai kylpylässä, yhteinen illanvietto johon voi tuoda musiikkia, runoja joiden pohjalta syntyy keskustelua, teemoina esim. kaipausta, ikävä, jähmimäisen kaipuu, miten tämä näkyy omassa elämässä? musiikkiterapialla pyritään saamaan alkuun henkilökohtainen luova prosessi peikistetyin harjoituksin, 3. kokoomispv= aamuviitelyn jälkeen rentoutuminen mielikuvatarinan ja musiikin avulla, tämän jälkeen jokainen pirttää /vesivärittää asian joka on mielessä päällimmäisenä, taustalla musiikki, tuotosten pohjalta keskustellaan teemoina esim. omat voimavarat, tyhjä koti, tyhjä syli, mikä/mitkä asiat ovat surevalla saillittuja/kiellettyjä, elämän tulevaisuus, toisten neuvota ja kannustus, iltapäivän pienryhmissä haetaan tyhjiään reppuun selivyytymisen välineitä	kurssin asiatuntijat viikonloppuun ajan ryhmän käytettävissä perheterapeutti/p appi, musiikkiterapeutti	, syöpäsairaanhoito ja, musiikkiterapeutti auttaa kontaktiin luovan puolen kanssa, elämän uudelleen tarkasteluun uudesta näkökulmasta ja niiden liittämiseen elämään ja arjen haasteisiin, perheterapeutti/p appi keskustelee surusta ja sen aiheuttamista tunteista,	Tavoitteena mahdollista surun käsitteily erilaisten menetelmien kautta, omien tunteiden tunnistaminen, niiden hyväksyminen ja erilliset tavat käsitellä tunteita. Vertaisituki samassa elämäntilanteessa olevilta, auttaa ihmisiä löytämään mahdollisuuksia ja elinvoimaa omaan elämäänsä	Kurssi on tarkoit ettu heille, jotka ovat menet täneet syöpäpoti Satakunnan laslähei syöpä yhdistys ry



	kokoon n	tapaa mis	lis tuja	osall- seuran tata	kursin aiheet	kursin asiiantuntijat	kursin tavoitteet	kursin kohderyh mä	järjestäjä	
										tumis kerrat
Enstieto								Vastasai rastuneet		
kurssi		huhti-			1. kerta= tietoa syövästä ja sen hoidosta, mahdollisuus kysymyksille, 2. kerta= iloa ja hyvinvointia ruokavaliosta, kuinka tästä eteenpäin?	1. kerta= syöpätautien erikoisääkäri, 2. kerta= ravitsemusterapeutti, psykologi		syöpäpoti laat	Etelä- Suomen	
vastaisaika		huhti-						lahti	Syöpä	
tunneille	2 kertaa	2015	3 h	?		1. kerta= erikoisääkäri, 2. kerta= ravitsemusterapeutti, psykologi		lahti	Syöpä yhdistys	
"Syövästä eteenpäin" - avokuntou tuskurssi	8 kertaa	u 2006	2-3 h	tyksen tilat	0	1. kerta= miten syöpää hoidetaan?, 2. kerta= mitä syöpä on? Tutustutaan ihmiseen kehoon, soluihin ja syöpään, 3. kerta= kun mihään ei maistu? Eriaiset ravitsemuksen pulmat, suun ja hampaiden hoito, ruokavinkkejä, maistellaan ravinnevalmisteita, 4. kerta= elämän ristaallokkoa, sairauden aiheuttama kriisi/koko perheen kriisi, 5. kerta= kun mitään ei jaksa, fyysisen kunnon ylläpitäminen ja hoitoväsymys, rentoutusharjoitus, 6. kerta= reikiä rahapussin pohjalla? yhteiskunnan tukimuodot ja sosiaaliset etuudet, syöpäyhdistystoiminta tutuksi, 7. kerta= luovaa hulluuttai luovuus toipumisen tukena, 8. kerta= retki, ruokailu ym. mukavaa	ei rajatt u	0	ei rajatt u	0
		helmi- huhtiku				1. kerta= ravitsemusterapeutti, 4. kerta= psykologi, 5. kerta= fysioterapeutti, 6. kerta= KELAN edustaja, sairaanhoitajat		eläkkeellä olevat syöpäpoti laati ja heidän läheisens	?	

kurssin nimi	kokoon tumis kerrat	kurssin kesto	tapa mis ker rat	tapaamis paikka	osai- lis		kurssin aiheet	kurssin asiiantuntijat	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyh mä		järjestäjä
					tuja mää- paami	seuran tata nen				naiset ja miehet, alle 2 vuotta	syöppä järjestys	
Tunteet voimava roiksi	10 kerta 2015	3 h	maalis- syyskuu	Syöpäyhdistyksen tyksen tilat	10	1 kerta	sairaanhoidajan suorittama puhelinhaastattelu, 1. kerta = tullaan tutuksi, oma tarina, kurssin esittely ja tavoitteet, 2. kerta = kuvatyöskentelyä, ohjataan itsenäinen työskentely kertakäyttökameroilla seuraavien viikkojen ajaksi, 3. kerta = tunne tunteesi, tunne itsesi, tunnerkarta, 4. kerta = hyväksyvä tietoinen läsnäoli, 5. kerta = kielteisistä tunteista irti pääseminen, 6. kerta = musiikki tunteiden ilmaisijana, tutustutaan syöpäjärjestöjen neuvontapalveluihin sekä Kelan kuntoutusmahdollisuuksiin, kertakäyttökameroiden palautus, 7. kerta = vierailu Taidemuseoon, tutustutaan "Täiteistä tunteisiin - polkuun" kuvataidepaja ja amannuenssin opastama kierros, 8. kerta = itsenäisen valokuvatehtävän purku, kevään lopetus ja yhteenveto, 9. kerta = seurantatapaaminen, mitä minulle kuuluu?	Syöpäyhdistyksen sairaanhoidaja on mukana jokaisella tapaamiskerralla, sairaanhoidajan puhelinhaastattelu, 1. kerta = sairaanhoidaja, 2. kerta = sairaanhoidaja, 3. kerta = psykologi, 4. kerta = psykologi, 5. kerta = psykologi, 6. kerta = sairaanhoidaja, 7. kerta = sairaanhoidaja, 8. kerta = sairaanhoidaja, 9. kerta = sairaanhoidaja	syöpään sairastuneet naiset ja miehet, alle 2 vuotta sairastuneista	Pohjois-Karjalalan Syöpäyhdistys		

kurssin nimi	kerran	kesto	ker	tapaamis paikka	ra	osall-		kurssin aiheet	kurssin asiiantuntijat	kurssin tavoitteet	kurssin kohderyhmä	järjestäjä
						lis tuja	seuran tata paami					
Valokuvasta voimaa parikurssi	3	huhti- syyskuu	pu	Syöpäyhdistyksen tyksen tilat, Puijon rantaa	12	(6+6)	1	1 kerta purku yhdessä, vertaistukea ja kurssin päätös	Syöpäyhdistyksen sairaanhoitaja on mukana kaikissa tapaamisissa, 1. kerta= sairaanhoitaja, 2. kerta pe= sairaanhoitaja, la= sairaanhoitaja, su= sairaanhoitaja, 3. kerta= neuvovaltahoitaja	Asiantuntija- alustusten pohjalta keskustelua aihepiirien asioista, ajatusenvaihto, vertaistuki	Syöpään sairastuneet	Kymmentiaaks on syöpä yhdistys
Kuvallisen työskente lyn ryhmä	5	huhti- kesäkuu	uu	2 h	?	ei	0	1. kerta= tervetuloa, kurssin esittely, tavoitteet, ryhmässä toimimisen säännöt ja toisiin tutustumisen kuvallisin keinoin, 2. kerta= elämän kulku, 3. kerta= luopuminen, vaikeuksien kanssa pärjääminen, 4. kerta = kehokuva - kotona suoritettava välitehtävä - 5. kerta= itselle tärkeät asiat	Syöpäyhdistyksen sairaanhoitaja on mukana kaikissa tapaamisissa, 1. kerta= sairaanhoitaja, 2. kerta pe= sairaanhoitaja, la= sairaanhoitaja, su= sairaanhoitaja, 3. kerta= neuvovaltahoitaja	Eritaisiin tekniikoihin tutustuminen, yhteinen keskustelu ja tunteiden jakaminen	Syöpään sairastuneet	Pohjois-Savon syöpä yhdistys