

Kuntoutumisen tuen toimintamalli sisäilmasta oireilevien työ- ja toimintakyvyn tukena

Työkykyä yhdessä -hankkeessa (2020–2022) kehitettiin tarvelähtöisesti keinoja kuntoutumisen tukemiseen sisäilmasta oireileville työikäisille. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEAn rahoituksella toiminutta hanketta toteuttivat Kiipulasäätiö ja Hengitysliitto ry. Hankkeen toiminnot toteutettiin verkkovälitteisesti ja toiminta oli valtakunnallista. Hankkeen työskentelyn lähtökohtana oli sisäilmasta oireilevien kokemustieto työ- ja toimintakyvyn muutoksista, työkyvyn edellytyksistä ja keinosta niiden vahvistamiseksi. Tavoitteena hankkeessa oli kehittää keinoja, joiden avulla sisäilmasta oireileva työikäinen kokee selviävänsä arjestaan ja työstään paremmin sekä mallintaa sisäilmasta oireilevien työkyvyn tuen etenemispolkua.

Tarvelähtöisyys yhteiskehittämisen lähtökohtana

Työkykyä yhdessä -hankkeen tavoitteena oli tukea sisäilmasta oireilevien työ- ja toimintakykyä. Tähän kehittämistehtävään löytyi niukasti aikaisempaa tietoa ja siitä syystä kehittämisen lähtökohtana oli alusta saakka tarvelähtöisyys. Tämä tarkoitti sisäilmasta oireilevien kokemustiedon hyödyntämistä kehittämisen lähtökohtana. Kehittämistyön alussa hankkeessa tehtiin tarvekartoitus sisäilmasta oireilevien tuen ja avun tarpeista. Tässä tarvekartoituksessa hyödynnettiin mm. Hengitysliiton aiemmin keräämää kokemustietoa sisäilmasta oireilevien tuen tarpeista, aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta ja ammattilaisten työpajatyöskentelyä. Tämä tarvekartoitus toimi yhteiskehittämisen lähtökohtana. Tarvekartoituksen avulla kehitettiin toimintamalli, jolla pyrittiin vastaamaan sisäilmasta oireilevien tuen tarpeeseen.

Hankkeen toimintaan sisäänrakennettu yhteiskehittäminen mahdollisti siihen osallistumisen matalalla kynnyksellä. Kehittämistoiminnan lähtökohtana oli se, että osallistuessaan toimintaan osallistuja samalla myös kehittää sitä. Kehittäminen rakennettiin toimintaan mukaan näkymättömäksi, mutta oleelliseksi osaksi. Toimintaan tehtiin muutoksia joustavasti, jolloin kehittäminen eteni koko hankekauden ajan.

Hankkeen toimintaan osallistuneet sisäilmasta oireilevat sekä heitä kohtaavat ammattilaiset tuottivat hankkeen aikana uudenlaista ymmärrystä sisäilmasta oireilevan kuntoutumisen tuen edellytyksistä ja sisällöistä. Kokemustietoa kerättiin hankkeen aikana sekä ammattilaisilta työpajoissa että oireilevilta heidän osallistuessaan hankkeen järjestämään toimintaan. Hankkeen aikana tehtiin tiedon ja kokemusten yhdistämistä, jonka avulla luotiin kuntoutumisen tuen toimintamallin lisäksi

myös työkalut kohtaamisen sekä oireileville itselleen että ammattilaisille, jotka kohtaavat sisäilmasta oireilevia. Lisäksi hankkeessa tuotettiin artikkeleita ja blogitekstejä sisäilmasta oireilun vaikutuksista oireilevan työ- ja toimintakykyyn (Työkykyä yhdessä – kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireilevalle 2023).

Kuntoutumisen tukea etänä

Hankkeessa kaikki ryhmätoiminta sekä yksilöllisen ohjauksen prosessit toteutettiin verkkovälitteisesti. Toiminnassa hyödynnettiin sekä reaaliaikaisen etäkuntoutumisen tuen että ajasta riippumattoman verkkokuntoutumisen tuen keinoja.

Reaaliaikaista etäkuntoutumisen tukea toteutettiin sekä ryhmien kokoontumisissa että yksilöllisissä ohjauksissa. Verkkoalustaksi valikoitui Microsoft Teams-sovellus. Ajasta riippumaton verkkokuntoutumisen tuki toteutui Movendos mCoach- etävalmennusalustalla, jota hyödynnettiin tapaamisten välillä ja välitarkkojen aikana keskustelujen käymiseen.

Työkykyä yhdessä-hankkeen havaintona oli, että verkkovälitteisyys voi olla yksi merkittävä tekijä sisäilmasta oireilevia tuettaessa. Etäosallistuminen mahdollisti osallistumisen valtakunnallisesti, osallistujalle sopivasta tilasta käsin. Verkkovälitteisyys ja etäosallistuminen mahdollistavat myös osallistujien vaihtelevan toimintakyvyn huomioimisen.

“Tykkään itse etäkokoontumisista, ei tarvitse miettiä tuoksua ja matkoja.”

“Ryhmä on ollut hyvin saavutettavissa ja matalalla kynnyksellä ollaan mielestäni juteltu ja viestitelty. Hyvin on voinut olla mukana kaikilla tavoilla ja toki oman jaksamisen ja voinnin mukaan.”

Toisaalta oli huomioitava myös se, että verkkovälitteisyys voi joillekin osallistujille olla voimavaroja kuluttava ja muodostua esteeksi osallistumiselle. Näin voi olla, jos etäosallistuminen ja siihen liittyvät tekniset ominaisuudet ovat haastavia tai aiheuttavat lisäoireilua. Työkykyä yhdessä-hankkeen havaintona oli, että verkkovälitteisyys ja etäosallistuminen haastavat ammattilaisia myös siinä, kuinka luoda psykologista turvallisuutta ja luottamuksellista ja osallistavaa vuorovaikutusta verkkoryhmässä.

Kuntoutumisen tuen toimintamalli

Työkykyä yhdessä -hankkeen kuntoutumisen tuen toimintamallissa kehitettiin ja tarjottiin neljää erilaista toiminnallisuutta sisäilmasta oireileville työikäisille.

Hankkeen päivystyspuhelin, jossa hankkeen työntekijä oli tavoitettavissa kerran viikossa kolmen tunnin ajan, tarjosi tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden yhteyttä ottavalle pohtia yhdessä työntekijän kanssa hänelle sopivaa tuen muotoa, joko hankkeen toiminnoissa tai muiden tahojen tuottamana.

Yksilöllisessä ohjauksessa osallistuvalla tarjottiin mahdollisuus kahdenkeskisessä keskustelussa pohtia yhdessä ammattilaisen kanssa omaa tilannetta, mahdollisuuksia ja omia vahvuuksia.

Työkykyä yhdessä-hankkeen toimintoihin osallistuneiden yksilöllisissä ohjauksissa, jotka toteutettiin 3+ 1-tapaamisen sarjana, käytettiin Kykyviisari® -itsearviointimenetelmää sekä oman tavoitteen asettamista GAS (Goal Attainment Scale) -menetelmän avulla. Aikaa yksilölliseen ohjauksen tapaamiseen varattiin noin 90 minuuttia.

Etävertaisryhmissä sisäilmasta oireilevat pääsivät jakamaan kokemuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Etävertaisryhmät olivat hankkeen ammattilaisten ohjaamia, teemoitettuja ja tavoitteellisia ja ne toteutettiin 5+1 tapaamiskerran muodossa.

Etäkuntoutumisryhmät olivat ammattilaisten tarvelähtöisesti räätälöimiä ja toteuttamia ryhmämuotoisen kuntoutumisen tuen prosesseja. Ne toteutettiin 7+1 ryhmätapaamisen sarjana ja näiden tapaamisten lisäksi prosessiin kuului osallistujien yksilöllinen ohjaus hankkeen yksilöllisen ohjauksen toimintamallin mukaisesti. Ryhmätapaamisten välillä sekä vertais- että kuntoutumisryhmissä työskentelyä jatkettiin Movendos mCoach- etävalmennuspalvelusta hyödyntäen. Etäkuntoutumisryhmään osallistuneille tehtiin seurantapuhelu 3kk viimeisen ryhmätapaamisen jälkeen.

Sisällöt etäryhmiin rakennettiin tarvelähtöisesti ryhmien toiveiden mukaan. Esimerkkejä toteutuneista teemoista ovat sisäilmasta oireilun vaikutus työ- ja toimintakykyyn, kokemusten vaihto sisäilmasta oireilun vaikutuksista arkeen sekä voimavara- ja tulevaisuustyöskentely. Lisäksi ryhmissä rakentuivat mm. työkalu kohtaamistilanteisiin oireilevalle ja SWOT- nelikenttä oireilun puheeksi ottamisesta ja avoimemman keskustelun toteutumisesta työpaikoilla.

Käytetyt kuntoutumisen tuen menetelmät

Hankkeen tarjoaman ja kehittämän kuntoutumisen tuen lähtökohtana oli dialoginen asiantuntijuus, jossa asiakas on oman elämänsä ja arkensa asiantuntija ja ammattilainen oman alansa asiantuntija. Kuntoutumisen tuen prosessi tähtäsi näiden kahden asiantuntijan välisessä vuorovaikutuksessa muodostuvaan tavoitteelliseen muutossuunnitelmaan ja sen toteuttamiseen. Työkykyä yhdessä - hankkeen määritelmä kuntoutumiselle oli asiakkaan arjessa tapahtuva myönteinen muutos alkutilanteeseen nähden. Näin prosessi oli aina yksilöllinen. Hankkeen toiminnoissa käytettiin useita kuntoutumista tuen menetelmiä.

Tarvelähtöisyys ja oikea-aikaisuus

Sisäilmasta oireilevan osallistuminen hankkeen toimintoihin perustui vapaaehtoisuuteen, oireilevan oma kokemus sisäilmasta oireilusta riitti osallistumiseen. Osallistujat ohjautuivat hankkeen toimintoihin omatoimisesti, ilman lähettävää tahoa tai työntekijää, ottamalla itse yhteyttä hankkeeseen sen verkkosivujen tai päivystyspuhelimien kautta. Osallistuminen oli maksutonta, eikä osallistuminen vaikuttanut oireilevan mahdollisiin taloudellisiin tukiin tai etuuksiin.

...Odotan työhön paluuta, kun sen aika on, mutta näen myös työpaikan vaihdon mahdollisuutena, kun opinnot etenevät. Koen, että minulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan tilanteeseeni, enkä halua enää suostua tilanteeseen, jossa oireilusta toipumiseen menee useita päiviä. Tilanteessani tärkeää on ollut tuen oikea-aikaisuus, oikeat ja ymmärtävät ammattilaiset ja oireilun todentaminen (työterveyslääkäri on määrännyt lisätutkimuksia ja rakennusteknisissä tutkimuksissa on tehty löydöksiä).

Lisäksi hankkeen työntekijän suorittama haastattelu ennen hankkeen toimintaan osallistumista oli tukemassa tarvelähtöisyyden ja oikea-aikaisuuden toteutumista hankkeen toimintoihin osallistumisessa. Hankkeen ryhmätoiminnoissa alussa kartoitettiin osallistujien toiveita ja tarpeita ryhmätoiminnalle.

”Minulla ei ole ollut enää oireiden todistelun taakkaa ja työnantaja on pyrkinyt aktiivisesti yhdessä minun kanssani etsimään keinoja altistumisen ja oireilun vähentämiseksi. Koen, että hankkeen toiminta on tullut omaan tilanteeseeni nähden juuri oikeaan hetkeen.”

Tarkoituksenmukaisten mittarien käyttö

Työkykyä yhdessä -hankkeen yksi kuntoutumista tukevista menetelmistä oli tavoitteen asettaminen sekä sen toteutumisen seuranta. Tavoitteita asetettiin sekä yksilö- että ryhmäprosesseissa GAS (Goal Attainment Scale)- menetelmän avulla.

”Yksilöllisestä ohjauksesta ja siinä asetetusta tavoitteesta oli konkreettista apua tilanteessani.”

Hankkeen yksilöllisen ohjauksen prosessissa hyödynnettiin Työterveyslaitoksen tuottamaa Kykyviisari® -itsearviointimenetelmää. Menetelmä on maksuton työ- ja toimintakyvyn itsearviointityökalu kaikille työkäisille. Sen avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan, keskeisiä vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. Menetelmä mahdollistaa myös työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkastelun, jos arviointi toistetaan. (Työterveyslaitos 2023.) Hankkeen yksilöllisen ohjauksen prosessissa oireileva täytti kyselyn sekä prosessin alussa, että lopussa ja sitä hyödynnettiin myös kolmen kuukauden seurantatapaamisessa.

Yksi merkittävimmistä kuntoutumisen onnistumisen edellytyksistä on ihmisen toimintakykyyn vaikuttavien biopsykososiaalisten tekijöiden tunnistaminen (Autti-Rämö 2021). Hankkeen yksilöllisessä ohjauksessa hyödynnetty Kykyviisari® - itsearviointimenetelmää ja sen pohjalta nouseva oman tavoitteen asettaminen tukivat tarvelähtöisyyden ja kokonaisvaltaisuuden toteutumista.

Työkykyä yhdessä-hankkeen havaintona on, että Kykyviisari®-itsearviointimenetelmän ja oman henkilökohtaisen tavoitteen asettaminen sekä tavoitteen toteutumisen seuranta vahvistivat myös osallistujan toimijuutta ja sisäistä motivaatiota muutoksen tekemiseen. Kuntoutujalle itselleen merkityksellinen ja tavoittelun arvoinen tavoite ja sen saavuttamisen seuraaminen vahvistavat kuntoutujan toimijuutta (Autti-Rämö 2021, Heinijoki 2022).

”Hankkeen toimintamenetelmät (Kykyviisari) ovat tehneet muutokset näkyviksi ja hämmästyin suuria numeroita. Se motivoi eteenpäin. Tunnen parantuneena olona. Ohjaukset ovat olleet eteenpäin vieviä. Olen saanut vinkkejä ja ohjaus on ollut siinä tukena.”

Vertaistuellisuus

Yhteisöllisyys ja osallisuus kuuluvat ihmisen perustarpeisiin. Kuntoutuksessa yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa vertaistuen avulla ryhmämuotoisessa toiminnassa (Heinijoki 2022).

Eräs Työkykyä yhdessä-hankkeen ryhmätoimintaan osallistunut kommentoi osallistumisestaan seuraavasti.

“Olen sitoutunut tekemään muutoksia, jotka vaikuttavat arkeani onnellistuttavasti. Tunnen myös, etten ole yksin oireideni kanssa. Kun niistä saa puhua ymmärtävässä ilmapiirissä, ne pienenevät.”

Vertaistuen eri muodot nousivat myös verkkokuntoutumisryhmään osallistuneille (n=20) teetetyssä kyselyssä yhdeksi merkittävimmistä tekijöistä osallistujien työkyvyn tukemisessa. Hankkeen toimintaan osallistuneista osa koki kuitenkin haastavana sen, jos oma tilanne oli hyvin erilainen kuin toisilla osallistujilla. Tämä kokemus vaikeutti vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksen syntymistä. Toisaalta osallistujat toivat esiin tärkeänä kokemuksensa siitä, että on olemassa muita samassa tilanteessa olevia.

“Olen pitkään halunnut saada tilaisuuden johonkin tällaiseen keskustelurinkiin, tämä tuli tarpeeseen. Ensimmäistä kertaa konkreettisesti näin ja kuulin, että meitä on muitakin.”

Hankkeen havaintona oli, että sisäilmasta oireilevien vertaisuus oli hedelmällisintä silloin, kun tarkasteltiin erilaisia tilanteita, joita oireilevat olivat kohdanneet esim. työelämässä. Oireilun vaikutusten käsitteleminen laajemmassa työ- ja toimintakyvyn kontekstissa auttoi näkemään keinoja oman työ- ja toimintakyvyn tukemiseen.

Kohtaaminen, jossa jokaisen tarina tulee kuulluksi

Työkykyä yhdessä -hankkeen toiminnoissa tavoitteena jokaisessa kohtaamisessa oli kokemus kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisesta. Asiantuntijan tiedon ja tuen tarkoitus oli auttaa osallistujaa löytämään ja rakentamaan vaihtoehtoisia toimintatapoja arkeensa ja tukea näin osallistujan toimijuutta. Kokemus kuulluksi tulemisesta mahdollisti osallistujan asettumisen aktiiviseen rooliin tapaamisessa ammattilaisen kanssa, ja tällöin osallistuja todennäköisemmin nosti esiin asioita ja kysymyksiä, vaikka niihin liittyi epämiellyttäviä tunteita. Näiden asioiden ja seikkojen esiintulolla voi kohtaamisessa olla ratkaiseva merkitys oireilevan tilanteen etenemisen kannalta. (Henttonen & Rannisto 2021.)

Työkykyä yhdessä -hankkeessa tuotettiin kaksi kohtaamisen työkalua, joiden tavoitteena oli sisäilmasta oireilevan ja ammattilaisen välisessä kohtaamisessa kokemus kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisesta. Kuinka kohdata sisäilmasta oireileva – työkalu mallintaa ammattilaisen näkökulmasta askeleet, joilla kunnioittavaa kohtaamista voi rakentaa. Oman etenemispolun rakentaminen –

keinoja kohtaamistilanteisiin, kehitettiin sisäilmasta oireilevalle, jotta hän voisi omalta osaltaan mahdollistaa oman etenemispolkunsa rakentumista. Molemmat työkalut rakennettiin tarvelähtöisesti yhteiskehittämällä.

Havaintoja hankkeen toimintaan osallistuneiden työ- ja toimintakyvyn muutosten neljästä kokonaisuudesta

Hankkeessa kerättiin havaintoja osallistujien työ- ja toimintakyvyn muutoksista mm. Kykyviisari ®- itsearviointimenetelmän tuloksista, osallistujien haastatteluista sekä ryhmissä jaetuista kokemuksista. Lisäksi laadullista palautetta kerättiin hankkeen toimintaan osallistuneiden työ- ja toimintakyvyn muutoksista erilaisilla palautteen keräämisen menetelmillä. Hanke teetti myös Kokemuksia työkyvyn tuen polusta- kyselyn kuntoutumisryhmissä olleille (n=20) osallistujille. Hankkeen havainnot osallistujien työ- ja toimintakyvyn muutoksista jakautuivat neljään eri kokonaisuuteen: toimijuuden vahvistuminen, toimintakyvyn parantuminen, työelämäsuhteen selkiytyminen ja työkyvyn kohentuminen. Seuraavassa esimerkkejä näistä kokonaisuuksista.

Toimijuuden vahvistuminen

Hankkeessa hyödynnetty Kykyviisari ®- itsearviointimenetelmän muutosraportin kautta oli mahdollista seurata vastaajien työ- ja toimintakyvyn eri osa-alueissa tapahtuneita muutoksia. Osallisuus-osion muutosprosentti (n=25) oli noussut 64 prosentista 73 prosenttiin.

Toimijuuden vahvistuminen näkyi myös osallistujien kokemuksissa ja toiminnassa.

”Koen, että pystyn vaikuttamaan itse asioihin.”

”Olen aktivoitunut hakeutumaan myös muihin verkkoryhmiin ja muun tuen piiriin.”

Eräs hankkeen toimintaan osallistunut kuvasi omaa tilannettaan hankkeen toimintaan mukaan lähtiessään sekä sen päätyttyä seuraavasti.

Hakeuduin (hankkeen) toimintaan mukaan työkaverin vinkkaamana. Tuolloin koin, että olin vankina työpaikalla ja työnantajan armoilla. Tällä hetkellä koen, että pystyn vahvasti itse vaikuttamaan omaan tilanteeseeni ja luomaan itselleni uusia mahdollisuuksia työelämässä.

Toinen hankkeen toimintaan osallistunut kuvasi oman tilanteensa ja toimintansa muutosta yksilöllisessä ohjauksessa seuraavasti.

“Koen, että voin työpaikalla reilusti kertoa oireilusta, jos niitä tulee ja minulla on mahdollisuus myös keskustella joustoista oireilun vähentämiseksi.”

Toimintakyvyn parantuminen

Kykyviisari® -itsearviointimenetelmässä koetun toimintakyvyn muutos (n=25) oli noussut alun arvosta 6,6/10 lopussa tehdyn kyselyn arvoon 7,4/10.

Toimintakyvyn parantuminen näkyi myös osallistujien kokemuksissa ja kertomuksissa.

”Ryhmätoiminta auttoi saamaan kehityksen sille, mikä on oman hyvinvoinnin kannalta tärkeää.”

”Osallistumisella (hankkeen toimintoihin) oli vaikutuksia. Ryhdyin selvittämään työvoimatoimiston urasuunnittelun kautta erilaisia työmahdollisuuksia sekä päätin hakea Kelan kuntoutusselvitykseen. Yksilötapaamiset tukivat omaa hyvinvointia monipuolisesti.”

Työelämäsuhteen selkiytyminen

Kykyviisari®-itsearviointimenetelmässä kysymyksessä: Millaiseksi koet suhteesi työelämään tällä hetkellä? - muutos (n=25) oli noussut alun arvosta 5,8/10 lopussa tehdyn kyselyn arvoon 6,5/10.

Osallistujat kommentoivat työelämäsuhteensa selkiytymistä esimerkiksi näin:

”Olen selvittänyt monelta taholta tilannettani ja osittain asiat ovatkin selkiytyneet. Olen saanut ohjauksesta paljon ideoita työtilanteeni suhteen.”

”Osallistumisella oli vaikutuksia. Ryhdyin selvittämään työvoimatoimiston urasuunnittelun kautta erilaisia työmahdollisuuksia sekä päätin hakea Kelan kuntoutusselvitykseen. Yksilötapaamiset tukivat omaa hyvinvointia monipuolisesti.”

Työkyvyn kohentuminen

Kykyviisari®-itsearviointimenetelmässä koetun työkyvyn muutos (n=25) oli noussut arvosta 5,5/10 arvoon 6,2/10.

Osallistujat kertoivat työkykynsä kohentuneen esimerkiksi näin:

”Olen hakeutunut koulutukseen ja saanut prosessin myötä vahvistusta uudesta uravalinnastani. Olen saanut ohjausprosessista konkreettisia työvälineitä työstää tilannettani.”

”Olen palaamassa työterveysneuvottelun kautta takaisin omaan työhöni. Aluksi osasairaspäivärahan turvin.”

Lopuksi

Ihmisen työ- ja toimintakykyyn vaikuttavat monet asiat; ympäröivä yhteiskunta, lähiverkostot, työpaikan toimijat, yksilön omia voimavaroja ja toimintaa unohtamatta (Ilmarinen 2023). Näin työkyvyn tukemisen vastuukaan ei voi olla yhden tahon tai toimijan harteilla. Työ- ja toimintakyvyn tukeminen on yhteistyötä, jossa jokaisella osallistujalla on tärkeä rooli (Autti-Rämö 2021). Hankkeen havaintona oli, että jos kohtaaminen, jossa työ- ja toimintakykyä tarkastellaan ja tuetaan, tapahtuu kunnioittavasti ja ihminen kokee tullessa kuulluksi, saattaa häneltä itseltään löytyä ratkaisuja oman tilanteensa kohentamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Näkemys itsestä toimijana muuttuu, kun oma sisäinen motivaatio muutoksen tekemiseen syttyy. Henkilökohtaiset ja merkitykselliset tavoitteet konkretisoituvat ja niiden saavuttaminen käy mahdolliseksi. (Deci 2000, Heinijoki 2022.)

Kuten eräs hankkeen toimintaan osallistunut totesi;

”Kun ei tarvitse vakuutella oireilun todenperäisyyttä, vapauttaa se resurssia pohtia niitä muitakin jaksamiseen ja voimavaroihin ym. henkilökohtaiseen tilanteeseen liittyviä asioita.”

Lähteet

Autti-Rämö I (2021) Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim;137(13):1369–74. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16318>

Deci E.L, Ryan R.M (2000) The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 2000, nro Vol. 11, No. 4, s. 227–268. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Heinijoki H, Saukkonen S, Seppänen-Järvelä R, Karhula M, Ukkola I (2022) Motivaatio tai sen puute vaikuttaa kuntoutuksen onnistumiseen. Kela tutkimusblogi 14.6.2022. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6707>

Henttonen N, Rannisto I (2021) Kohtaamisen työkalu ammattilaisille. Työkykyä yhdessä hankkeen verkkosivut <https://hankkeet.kiipula.fi/tyokyky-yhdessa/materiaalipankki/>

Ilmarinen J (2023) Työkykytalomalli. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky#toc--ty-kykytalo-> Viitattu 4.1.2023

Työkykyä yhdessä – kuntoutumisen tukea sisäilmasta oireilevalle (2023) <https://hankkeet.kiipula.fi/tyokyky-yhdessa/materiaalipankki/> Viitattu 5.1.2023

Työterveyslaitos (2023) Kykyviisari-verkkosivusto. <https://sivusto.kykyviisari.fi/> Viitattu 4.1.2023