

## POLVI-LONKKA ETÄKURSSI

Taustaa kokeilusta

- Etäkurssi päätettiin pilotoida liikuntaneuvonnan fysioterapeuttien toteuttamana Kainuun hyvinvointialueen fysioterapeuteille suunnatun kyselyn jälkeen, jossa lähes kaikki fysioterapeutit kokivat, että TULE-kurssit olisivat toteutettavissa etäohjauksena.
- Keväälle -23 suunniteltiin 2 kurssia, joista toinen toteutui. Jälkimmäiseen kurssiin tuli ilmoittautumisia, mutta viime hetken peruutukset asiakkailta tyypistivät kurssin yhteen ohjaukseen.
- Etäkurssia markkinoitiin lehti-ilmoituksessa, sosiaalisessa mediassa, Kainuun hva:n sisäisessä netissä sekä jakamalla mainosta suoraan vastaanottojen (hoitajat, lääkärit) työntekijöille sekä poliklinikan fysioterapeuteille
- Etäkurssi noudatti samaa runkoa kuin aiemmin livenä toteutettu polvi-lonkkakurssi ja sisälsi fysioterapeutin luennon omahoitoon/kuntoutukseen sekä neljä ohjaukseen liikeharjoitteiden ohjaamiseen.
- Tammi-helmikuussa-23 toteutetulle etäkurssille osallistui 5 asiakasta.

### Polvi-lonkka etäkurssi

Kursseilla opetellaan polven ja lonkan liikeharjoitusta, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Kurssi sisältää 5 ohjaukset, joista 1 sisältää luennon nivelrikon omahoitosta.

Kurssi toteutetaan Omasoten ja Teamsin kautta. Tarvitset oman toimivan älylaitteen (tietokone, tabletti, älypuhelin) osallistuaksesi.

Kurssi toteutetaan edänä 1. kertaa, joten kuulemme mielellämme palautetta sen toimivuudesta. Palautteen keräämisestä vastaa Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen - Helposti lähelläsi - hanke

Torstai klo 9-10

1. Kurssi 26.1., 2.2., 9.2., 16.2. ja 23.2.  
2. Kurssi 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:  
Liikuntaneuvonta Kainuun hyvinvointialue  
p. 044-7101422 tai 044-7101298  
www.omasote.kainuu.fi



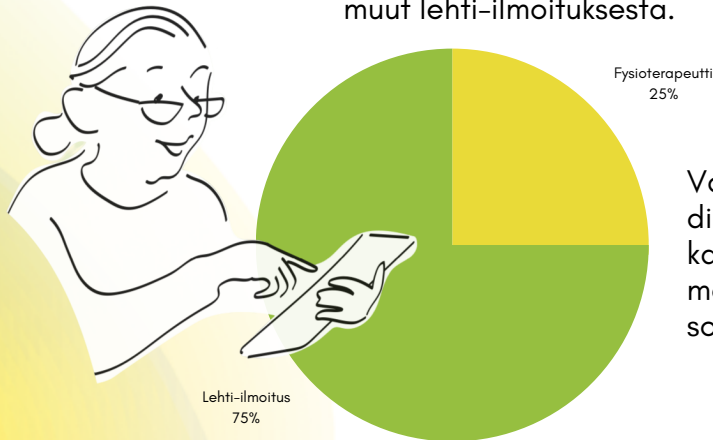
 Sote-uudistus



# POLVI-LONKKA ETÄKURSSI

Asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia

Vastaajista 1 oli saanut tiedon etäkurssista fysioterapeutilta ja muut lehti-ilmoituksesta.



Vastaajista kaikki arvioivat omat digitaitonsa **DIGIPERUS** kategoriaan ja olivat käyttäneet monipuolisesti yleisimpiä sovelluksia ja ohjelmia.

## Asiakkaiden kokemukset

- Kaikki vastaajat kokivat Polvi-Lonkka etäkurssin hyödyllisenä sekä myönteisenä ja positiivisena kokemuksena.
- Kaikki vastaajat kokivat, että etäohjaus soveltui hyvin polven -ja lonkan nivelrikon omahoidon ja omatoimisen liikeharjoittelun ohjaukseen sekä pienryhmässä etänä toteutettavana.
- Asiakkaiden antama arvosanan keskiarvo oli etäkurssille 4,7 ja kaikki vastaajat suosittelisivat omalle tutullensa
- Vastaajat olivat tyytyväisiä ohjaajan ammattitaitoon sekä rauhalliseen ja perusteelliseen ohjaukseen
- Yksi vastaajista koki ettei halua keskustella ryhmässä muiden osallistujien kanssa - pelkkä ohjaajan ohjaus riittää.
- Yksi vastaajista toivoi, että kurssilla olisi voinut antaa enemmän helpompia vaihtoehtoja toteuttaa liikeharjoitteita.
- Remote Trainer virtuaalikamera: Asiakkaat kokivat, että tavallinen videoohjaus oli mielekkäämpi kuin Remote Trainer virtuaalikameran avulla toteutettu ohjaus.
- Teknisiä haasteita ei ollut kuin yhdellä asiakkaalla etäkurssille liittymisessä, mutta työntekijän avulla liittyminen etäyhteyteen onnistui.



## Työntekijän kokemukset

- Etäkurssin ohjaamista työntekijän näkökulmasta hankaloitti se, ettei suurin osa asiakkaista ei kehoituksita huolimatta pitänyt etäkurssin aikana kameraa päällä ja niidenkin, jotka pitivät kameraa päällä, oli asiakkaasta näkyvä kuva rajallinen (esim. pelkkä ylävartalo).
- Nousujohteinen ja asiakkaalle sopiva harjoittelu fysioterapeuttisesta näkökulmasta on tärkeää ja pienryhmä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen, mutta näkemättä asiakkaita työntekijä ei pystynyt arvioimaan mm. asiakkaiden toimintakykyä, hyödyntämään omaa osaamistaan asiakkaiden oikeanlaisen suoritustekniikan ohjaamiseen, harjoittelun tauottamiseen tai erilaisten liikevariaatioiden ohjaamiseen.
- Työntekijä koki, että polven ja lonkan nivelrikon omahoidon sekä liikeharjoitteiden ohjaus sopi asiakkaalle etänä toteutettavaksi ja etäohjaus sopi pienryhmän ohjaukseen sekä neuvontaan. Työntekijän mielestä kuitenkin tallenne ajaa saman asian kuin reaaliaikaisesti toteutettu ohjaus.
- Kalansilmäobjekti auttoi hyvin ohjauksessa (laajempi kuvan laajuus), Remote Trainer virtuaalikameran työntekijä koki kömpelönä ohjaukseen

## Yhteenveto ja kehittämisajatukset

Asiakkaat ja työntekijä kokivat, että etäohjaus/kurssi sopii hyvin polven ja lonkan nivelrikon omahoidon ja liikeharjoitteiden ohjaukseen sekä pienryhmässä toteutettavana. Asiakkaat kokivat etäkurssin hyödyllisenä.

Asiakkaat eivät olleet tässä etäkurssi kokeilussa halukkaita pitämään etäohjauksessa kameroita päällä, joka haittasi työntekijää arvioimaan asiakkaiden toimintakykyä sekä harjoitteiden sopivuutta asiakkaille ja ohjaamaan asiakkaille yksilöllisemmin eri variaatioita liikeharjoitteista

Liikeharjoitteiden ohjaamiseen etäohjauksessa pienryhmälle liveohjaus kalansilmäobjektin avulla koettiin mielekkäämmäksi asiakkaiden ja työntekijöiden mielestä verrattuna virtuaalisen kameran (Remote Trainer) kautta toteutettua etäohjaukseen. Omasoten kautta toteutetussa etäkurssissa ei ollut teknisiä haasteita.

*Asiakkaiden palautteita on käyty yhdessä henkilöstön kanssa läpi ja muodostettu niistä kehittämissideita.*

Asiakkaat kokivat hyödyllisinä etänä toteutetun ohjauksen omahoitoon ja -kuntoutukseen sekä liikeharjoitteiden ohjaukseen. Avoimelle matalan kynnyksen tiedon jakamiselle on selkeästi tarvetta.

Kurssi toteutettiin reaaliaikaisena etäohjauksena viiden kerran kokonaisuutena, jossa on painotettu liikeharjoitteiden perusteellista ja yksilöllisempää ohjausta. Yksilöllisemmän ohjauksen toteutumiseksi on tärkeää nähdä asiakas videokuvan kautta. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, kun asiakkaat eivät pitäneet kehoituksista huolimatta kameraa päällä.

Riittäisikö tällöin reaaliaikaisena lyhyempi kestoisemmat muodot kuten webinaarit tai erilaiset tietoiskut, joita voitaisiin toteuttaa myös hybridimallilla yhtäaikaisesti koko Kainuuseen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Webinaarit ja tietoiskut voitaisiin tallentaa avoimille foorumeille myöhempää katsomista varten.

Lisäksi ajasta riippumaton verkkokurssi voisi toimia hyvänä keinona jakaa tietoa asiakkaille. Asiakkaiden kokemukset niiden hyödyllisyydestä omaan tilanteeseen tulee kuitenkin selvittää, jos verkkokurssija otetaan käyttöön.

