



# jamk

## Osallisuuden ja itsenäisyyden tukeminen vammaisen arjessa

Pirjo Ala-Rantala

Henna Vuorijärvi

Opinnäytetyö, AMK

Kesäkuu 2021

Terveys- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

**Ala-Rantala Pirjo & Vuorijärvi Henna**

**Osallisuuden ja itsenäisyyden tukeminen vammaisen arjessa**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2021, 44 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

## **Tiivistelmä**

Vammaisten asema tässä yhteiskunnassa on muuttunut merkittävästi viime vuosikymmenien aikana, jossa heillä on nykyään mahdollisuus elää yhdenvertaisempaa elämää muiden ihmisten lailla. Moni kuitenkin tarvitsee toisen henkilön tukea selviytyäkseen arjen haasteista ja muista toiminnoista. Vammaisten lähipiirillä ja heitä auttavilla ammattilaisilla on merkittävä rooli vammaisen henkilön elämässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten vammaisen henkilön osallisuutta ja arjessa pärjäämistä voidaan tukea. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tuetun asumisen palvelua, jossa vammaisen asiakkaan itsenäisyyttä tuetaan hänen omassa arkiympäristössään.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aineistoa haettiin suomalaisista ja kansainvälisistä tietokannoista. Lopulliseen aineistoon valikoitui kymmenen artikkelia tai julkaisua, joista löytyi vastauksia tutkimuskysymykseen. Valittu aineisto käsitteli arkikuntoutusta, itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta sekä niiden toteutumista. Analyysimenetelmänä käytettiin sovellettua sisällön analyysia.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa nousi esiin arkikuntoutuksen kokemuksia, vammaisten henkilöiden kokemukset kuulluksi tulemisesta, itsemääräämisoikeudesta ja osallisuudesta sekä niitä edistävästä ja heikentävistä tekijöistä. Johtopäätöksenä todettiin työntekijöiden asenteiden ja työskentelytapojen vaikuttavan vammaisen henkilön arjentoimintoihin ja itsenäisyyden tukemiseen. Lisäksi riittävän ajan antaminen todettiin olevan avainasemassa osallisuuden toteutumisessa.

## **Avainsanat (asiasanat)**

Arkikuntoutus, osallisuus, itsenäisyys, itsemääräämisoikeus, asiakaslähtöisyys, vammaisuus, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

## **Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

**Ala-Rantala Pirjo & Vuorijärvi Henna**

**How to support inclusion and independence in the daily life of person with disabilities**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2021, 44 pages.

Health and welfare. Occupational therapist degree program. Thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

The status of the disabled people in this society has changed significantly during the last decades, where they have currently opportunity to live a more equal life like other people. However, many people need the support of another person to cope with everyday challenges and other activities. In the close circle of the disabled people and professionals who help them have meaningful role in the life of disabled person.

The meaning of the thesis was to clarify how can support inclusion of the disabled person and coping in person's everyday life. The aim was to produce information, which can be developed Kuntayhtymä Kaksineuvoinen supported housing service, where the independence of the disabled client is supported in person's own everyday environment.

Research method was a descriptive literature review. The material was retrieved from Finnish and international databases. For the final data selected ten articles and publications which found answers to the research question. The selected material dealt with rehabilitation, self-determination and inclusion as well as their realization. The method of analysis was used the applied content analysis.

In the results of the literature review emerged rehabilitation experiences, experiences of people with disabilities being heard, self-determination and inclusion also the factors that contribute and weaken them. The conclusion was that employee attitudes and working methods affect everyday activities of a person with a disability and how support a person's independence. In addition, giving sufficient time was found to be in a key position to realise person's participation.

**Keywords/tags (subjects)**



## Description

Rehabilitation, participation, independence, self-determination, client-centered, disability, descriptive literature review

**Miscellaneous (Confidential information)**

## Sisältö

<b>Johdanto</b> .....	<b>2</b>
<b>2 Kuntayhtymä Kaksineuvoinen ja tuetun asumisen palvelu</b> .....	<b>4</b>
<b>3 Arkikuntoutus</b> .....	<b>5</b>
<b>4 Asiakaskokemukseen vaikuttavia tekijöitä</b> .....	<b>8</b>
4.1 Osallisuus ja toimijuus.....	8
4.2 Itsemääräämisoikeus .....	10
4.3 Yhdenvertaisuus.....	11
4.4 Asiakaslähtöisyys.....	12
<b>5 Tarkoitus ja tavoite</b> .....	<b>14</b>
<b>6 Opinnäytetyön toteutus</b> .....	<b>14</b>
6.1 Menetelmä.....	14
6.2 Aineiston hankinta .....	15
6.3 Aineiston kuvaus.....	16
6.4 Aineiston analyysi.....	24
<b>7 Tulokset</b> .....	<b>25</b>
7.1 Arkikuntoutus ja arjen hallinta .....	25
7.2 Kokemus kuulluksi tulemisesta, itsemääräämisoikeudesta ja osallisuudesta ....	28
7.3 Mahdollisuuden antaminen .....	30
7.3.1 Luottamus .....	30
7.3.2 Asenteet.....	32
<b>8 Pohdinta</b> .....	<b>35</b>
8.1 Tulosten tarkastelu.....	35
8.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	38
8.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	39
<b>Lähteet</b> .....	<b>41</b>

## Taulukot

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	16
Taulukko 2. Tutkimukseen valikoitu aineisto .....	17

## Johdanto

Vammaisten asema yhteiskunnassa on muuttunut merkittävästi viime vuosikymmenien aikana, minkä johdosta heillä on nykyään mahdollisuus elää yhdenvertaisempaa elämää muiden ihmisten lailla. YK:n vammaissopimus tuli Suomessa voimaan vuonna 2016. Tämän kansainvälisen sopimuksen myötä vammaisten henkilöiden ihmisoikeudet ovat samat, kuin kaikille muillekin kansalaisille. Vammaisilla on oikeus yhdenvertaisuuteen, mikä tarkoittaa, että kaikkia ihmisiä kohdellaan samalla tavalla samoissa tilanteissa ja olosuhteissa. Vammaissopimuksessa korostuu myös itsenäisen elämän ja osallisuuden merkitys, jotta vammaiset voivat elää elämäänsä, johon he saavat itse vaikuttaa omilla päätöksillään. (YK:n vammaissopimus n.d.)

Vuonna 2012 valtioneuvosto teki periaatepäätöksen yksilöllisestä asumisesta ja palveluiden turvaamisesta kehitysvammaisilla henkilöillä. Päätös perustuu valtakunnalliseen suunnitelmaan, jossa laitokset puretaan ja siirrytään yksilölliseen asumiseen. Asumiseen kuuluu toimiva ja esteetön koti tavallisessa asuinympäristössä. Asumiseen kuuluvat myös yksilölliset ja tarpeelliset palvelut ja tuet. Tavoitteena on kehittää palveluja, joita tarvitaan asumisen tueksi. (Valtioneuvoston periaatepäätös kehitysvammaisten henkilöiden yksilöllisen asumisen ja palvelujen turvaamisesta 2012, 10.) Tämän periaatepäätöksen myötä yhä enemmän pyritään antamaan kotiin tarvittavat palvelut, jotta yksilöllinen asuminen ja mahdollisuus elää omanlaista elämää toteutuu. Kuntayhtymä Kaksineuvoisessa on otettu käyttöön uusi tuetun asumisen palvelu 2021 vuoden alussa, jonka tarkoituksena on tuoda palvelut vammaisen henkilön kotiin ja tukea häntä arjen toiminnoissa.

Opinnäytetyössä tarkastellaan arkikuntoutusta ja sen hyötyjä asiakkaan elämään sekä itsemääräämisen lisäämiseen. Arkikuntoutuksen menetelmillä voidaan tehostaa asiakkaan osallisuutta ja merkityksellisen arkielämän toteutumista ja tästä syystä arkikuntoutus valikoitui osaksi opinnäytetyötä. Arkikuntoutus on hyvä toimintamalli, jolla nähdään olevan positiivisia vaikutuksia asiakkaiden elämänlaatuun. Moniammatillisen tiimin tuella asiakasta ohjataan yksilöllisesti ja tiimi seuraa kuntoutumisen etenemistä. (Niskanen 2017, Kyllönen

2017.) Asiakkaan kanssa asetetaan tavoitteet, jotka tukevat hänen kuntoutumistaan ja jotka hänen on mahdollista saavuttaa. Tämä nähdään asiakasta motivoivana tekijänä, jolloin hän sitoutuu toimintaan. Arkikuntoutuksen on huomattu olevan myös kustannustehokasta ja kuntoutusjakson jälkeen asiakkaiden on havaittu pärjäävän vähemmällä tuella. (Kyllönen 2017.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla miten vammaisen henkilön osallisuutta ja arjessa pärjäämistä voidaan tukea. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tuetun asumisen palvelua, jossa asiakkaan itsenäisyyttä tuetaan hänen omassa arkiympäristössään. Opinnäytetyön aihe on merkittävä vammaisen henkilön näkökulmasta, sillä tiedon lisääminen vahvistaa vammaisen henkilön oikeuksia ja elämänlaatua. Opinnäytetyössä halutaan korostaa toiminnan ja toimivan arjen merkitystä vammaisen henkilön elämässä.

## 2 Kuntayhtymä Kaksineuvoinen ja tuetun asumisen palvelu

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen on perusturvan sosiaali- ja terveystalvet tarjoava kunta-yhtymä, johon kuuluu Kauhavan kaupungin lisäksi Evijärven kunta. Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tavoitteena on tarjota laadukkaat perusturvapalvelut ylläpitäen ja edistäen asiakkaan terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen n.d.)

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen vammaispalveluissa on aloitettu 2021 vuoden alussa tuetun asumisen palvelu, joka on uusi vaihtoehto arjen pärjäämiseen esimerkiksi sellaisille asiakkailla, joilla on tähän saakka ollut käytössään henkilökohtainen avustaja. Palvelun asiakkaat ovat eritavoin pitkäaikaissairaita tai vaikeavammaisia henkilöitä, jotka asuvat kotonaan ja tarvitsevat erityistä tukea. Kuntayhtymä Kaksineuvoisella on halu kehittää palvelujaan ja vuoden 2021 teemana kuntayhtymässä onkin uudistuva ja kehittyvä edelläkävijä.

### *Asiakas- ja palvelusuunnitelma*

Sosiaalihuoltoa toteutettaessa on jokaiselle asiakkaalle laadittava hoito-, palvelu-, kuntoutus, tai jokin muu vastaava suunnitelma, ellei kyseessä ole vain tilapäistä neuvontaa tai ohjausta vaativa tilanne. Palvelutarvetta arvioidessa on sosiaalihuoltolain mukaan tehtävä asiakassuunnitelma tai muu vastaava, kuten vammaispalvelulaissa määritelty palvelusuunnitelma. Asiakas- ja palvelusuunnitelman tekemisestä vastaa asiakkaan kotikunta. Palvelusuunnitelman tarkoituksena on ohjata vammaiselle henkilölle hänelle sopivat ja tarvittavat palvelut, sekä varmistaa, että tämänhetkiset palvelu- ja tukimuodot ovat hänen tarpeisiinsa ja voimavaroihin sopivat. (Asiakassuunnitelma ja palvelusuunnitelma 2020.) Tuetun asumisen palvelun asiakkaille on laadittu palvelusuunnitelmat, johon on kirjattu asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden hänen palvelutarpeensa.

Asiakas- ja palvelusuunnitelmat tehdään asiakaslähtöisesti. Tavoitteena on saada yhdessä asiakkaan ja viranhaltijan kanssa yhteinen näkökulma asiakkaan toimintakyvystä sekä asi-

akkaan tarvitsemista palveluista ja tukitoimista. Asiakkaan omaa mielipidettä tulee selvittää kaikin mahdollisin keinoin, esimerkiksi sopivaa kommunikaatiomenetelmää käyttämällä. Asiakkaan esiin tuomat mielipiteet, toiveet ja oma näkemys tulee kirjata ylös suunnitelmaan. Mikäli palvelusta tai sen järjestämistavasta ei saada samaa näkökantaa, on tärkeää, että suunnitelmaan kirjataan sekä asiakkaan että työntekijän kannat perustelluineen. Mikäli esimerkiksi henkisen toimintakyvyn vajavuuden vuoksi asiakas ei pysty vaikuttamaan palvelujensa ja tukitoimien suunnitteluun tai asiakas ei ymmärrä päätösten vaikutuksia tai ratkaisuvaihtoehtoja, voidaan asiakkaan tahtoa selvittää hänen laillisen edustajansa, omaisen, tai läheisensä kanssa. (Asiakassuunnitelma ja palvelusuunnitelma 2020)

Asiakas- tai palvelusuunnitelmaa tulee tarkistaa, mikäli asiakkaan elämäntilanteessa, olosuhteissa tai palvelutarpeessa tulee muutoksia, mutta on perusteltua tarkistaa suunnitelmaa vähintään kolmen vuoden välein. Asiakkaalla on aina oikeus pyytää palvelusuunnitelman tarkistamista. (Asiakassuunnitelma ja palvelusuunnitelma 2020)

### **3 Arkikuntoutus**

Suomessa arkikuntoutus on vielä melko vieras käsite, mutta kotikuntoutuksen erilaisia muotoja on jo käytössä. Näistä kuntoutusmuodoista saatetaan käyttää eri käsitteitä, vaikka ne olisivatkin malliltaan samanlaisia. Vastaavasti myös eri kuntoutusmuodoista saatetaan puhua samalla käsitteellä. Kotikuntoutuksen käsitteiden käyttö on siis varsin epäjohdonmukaista Suomessa. (Niskanen, Forma, Salminen & Aho 2021, 14.)

Arkikuntoutus tarkoittaa asiakkaan omassa kodissa tapahtuvaa asiakaslähtöistä kuntoutumisen tukemista, jossa asiakkaan omatoimisuutta ja itsenäistä suoriutumista vahvistetaan moniammatillisen tiimin yhteistyöllä. Tavoitteena on, että asiakas suoriutuu itse tehtävistä, joihin hänen voimavaransa riittävät, ilman, että niitä tehdään hänen puolestaan. (Kyllönen 2017)

Toimintaterapeutilla on tärkeä rooli arkikuntoutuksen moniammatillisessa tiimissä. Toimintaterapeutti tekee toimintakyvyn arviointia ja tukee asiakasta tavoitteiden asettamisessa sekä muokkaa asiakkaan tavoitteet käytännön toiminnaksi. Ammattitaitoinen toimintaterapeutti huomioi asiat, jotka ovat merkityksellisiä asiakkaalle ja joihin hänellä on toimintaedellytyksiä. (Niskanen 2018, 16.) Tyypillisesti toimintaterapeutti ja fysioterapeutti suunnittelevat ja koordinoivat kuntoutusmuodon, jota hoitajat ja avustajat toteuttavat terapeuttien ohjauksen tuella. Työntekijät seuraavat kuntoutumisen etenemistä. (Kylönen 2017)

Niskasen (2017) mukaan Kjerstand ja Tuntland (2016) määrittelevät arkikuntoutuksen olevan yksi kotikuntoutuksen muoto. Arkikuntoutus toteutetaan suunniteltuna jaksona, joka yleensä kestää enintään kolmen kuukauden ajan. Se perustuu asiakkaan kanssa yhdessä asetettuihin omatoimisuutta tukeviin tavoitteisiin. Arkikuntoutus on hyödyllistä erityisesti henkilöille, joiden toimintakyvyssä havaitaan vähitellen alkavaa heikentymistä ja tavanomaisista arkitoiminnoista suoriutumisen vaikeutuu. Tällaisia asiakasryhmiä ovat esimerkiksi ikääntyneet, jotka ovat olleet pitkään tai vasta siirtymässä kotihoidon asiakkaiksi. Myös akuutin sairauden kohdanneet ja sairaalasta kotiutuneet ovat tyypillisiä arkikuntoutuksen asiakkaita. (Niskanen 2017)

Niskanen ja muut (2021, 20) tarkastelevat arkikuntoutuksen ominaispiirteitä ja käytännön toteutusta. Heidän tekemistään tuloksista ilmenee, että tavoitteet arkikuntoutuksessa liittyvät toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen vahvistamiseen ja asiakkaan taitoihin, jotka edistävät asiakkaan terveyttä ja ehkäisevät sairauksia. Myös asiakkaan aktiivisuuden ja osallisuuden tukeminen on keskeistä arkikuntoutuksessa. Forss (2015) korostaa arkikuntoutuksen kysymystä: *"Mikä sinulle on tärkeää arjessasi?"* Kysymys ohjaa asiakasta miettimään hänelle tärkeitä asioita, jonka jälkeen mietitään konkreettiset tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa hänen näkökulmastaan. Asiakas nähdään sitoutuvan ja motivoituvan toimintoihin, jotka asiakas kokee itselleen tärkeiksi (Niskanen 2017).

Arkikuntoutuksessa korostuu yksilöllisyys ja asiakkaalle tärkeistä toiminnoista suoriutumisen tukeminen. Arkikuntoutusta toteutetaan asiakaslähtöisen ja yksilöllisen suunnitelman mukaisesti, joka sisältää mm. harjoitteita, asiakkaan ohjausta ja uusien toimintatapojen opettelua, itsensä johtamista ja arjen hallintaa, ympäristön muokkausta ja apuvälineiden käyttöä sekä neuvontaa. Asiakasta pyritään kannustamaan tekemään itse päivittäisiä toimia ja harjoitteita. Arkikuntoutuksessa kiinnitetään huomiota toiminnan mahdollistamiseen muokkaamalla toimintaa yksinkertaisemmaksi ja helpommaksi, jotta asiakas pystyisi suoriutumaan siitä itsenäisemmin. Päivittäiset harjoitteet sisällytetään rutiineihin, joita asiakas voi toteuttaa itsenäisesti ja turvallisesti. (Niskanen ja muut 2021, 20–22.)

Niskanen (2017) ja Forss (2015) kertovat arkikuntoutuksen olevan hyvä toimintamalli, sillä se vaikuttaa positiivisesti asiakkaiden elämänlaatuun ja on myös kustannustehokas menetelmä. Myös Kyllösen (2017) mukaan Kjerstadin ja Tuntlandin (2016) tutkimus osoittaa arkikuntoutuksen olevan tavanomaisen kotihoitoon verrattuna kustannustehokkaampi vaihtoehto. Tutkimuksessa oli vertailtu arkikuntoutusta ja perinteistä kotihoitoa saavien asiakkaiden toiminnoista suoriutumista ja tyytyväisyyttä. Arkikuntoutusta saaneet paransivat suoriutumistasoaan vähemmällä kustannuksilla, kuin kontrolliryhmässä tavanomaista hoitoa saaneet. Arkikuntoutusjakson jälkeen osallistujat eivät tarvinneet yhtä paljon hoitoa, vaan pärjäsivät vähemmällä tuella. Näin ollen myös kotikäynneistä aiheutuneet kustannukset pienenevät arkikuntoutusjakson jälkeen. Kustannussäästöjen on havaittu olevan myös pitkäaikaisia. (Kyllönen 2017.)

Suomessa kotikuntoutuksen pilotointia toteutettiin vuonna 2016 Mikkelissä, Juvalla, Kangasniemellä ja Pertunmaalla. Forssin (2015) mukaan pilotointi toi tietoa ja kokemuksia uuden työtavan käyttöönotosta. Työntekijöitä haastateltiin ja heidän ajatuksensa ja kokemuksensa kotikuntoutusmallista kerättiin yhteen, joista yhdeksi tärkeäksi teemaksi nousi työntekijöiden koulutus kotikuntoutusmalliin ja uuden työtavan opettelu. Mallin käyttöönotossa tarvitaan vahvaa tukea ja työn koordinaatiota organisaatiolta ja esimieheltä.

Ajankäyttöä on mietittävä uudelleen, sillä uudessa työtavassa annetaan asiakkaalle enemmän aikaa, että hän saa itse tehdä mieleistensä toimintaa. Myös kirjaamiseen on oltava selkeät ja yhtenäiset säännöt. (Forss 2015) Myös Niskanen ja muut (2021, 21) nostavat esiin kirjaamisen tärkeyden. He korostavat, että asiakaskäynneiltä tulisi kirjata mitä tehdään ja miten asiakas on edistynyt tavoitteissaan sekä millaisia haasteita on ilmennyt. Näin tavoitteiden saavuttamista voidaan seurata ja varmistetaan työskentelyn johdonmukaisuus.

Arkikuntoutuksen vaikuttavuutta on tutkittu pääasiassa ikääntyneillä. Kuitenkin arkikuntoutuksessa käytetyt menetelmät soveltuvat myös muille asiakasryhmille ja sen vuoksi arkikuntoutus valikoitui opinnäytetyöhön. Arkikuntoutuksen menetelmillä voidaan tukea asiakkaan itsenäisyyttä, osallisuutta ja arjessa pärjäämistä. Sosiaali- ja terveystieteiden tulevaisuutta tarkasteltaessa arkikuntoutus nähdään mahdollisena palvelumuotona, jonka avulla pystytään siirtämään pitkäaikaishoidon tarvetta myöhäisempään vaiheeseen (Niskanen 2017).

## **4 Asiakaskokemukseen vaikuttavia tekijöitä**

Tässä luvussa avataan tekijöitä, jotka ovat sosiaali- ja terveystieteiden laadukkaan palvelun toteuttamisen edellytyksiä sekä asioita, jotka ohjaavat työntekijän työskentelyä vammaisten asiakkaiden kanssa. Nämä vaikuttavat asiakaskokemukseen ja ovat keskeisiä asioita arkikuntoutuksen toteutuksessa ja vammaisen itsenäisen elämän tukemisessa.

### **4.1 Osallisuus ja toimijuus**

Osallisuus tarkoittaa ihmisen kokemusta kuulua johonkin ja tulla kuulluksi itsenään sekä mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä ja yhteisiin asioihin. Se on vahvasti yhteydessä ihmisen hyvinvointiin, lisäten turvallisuuden tunnetta ja uskoa tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin. Osallisuuden edistämisen periaatteita ovat mm., että ihminen saa osallistua toimintaan tai palveluun omasta tahdostaan, osallistujia kohdataan kunnioitta-

vasti, toimintaa ja palvelua kehitetään osallistujan kanssa yhdessä etsien yksilöllisiä ratkaisuja sekä päästä osaksi itselleen tärkeään yhteisöön tasavertaisena osallistujana. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2020)

Niskasen ja muiden (2021, 20) mukaan Lewin ym. (2013) kertovat, että arkikuntoutuksessa osallisuutta ja aktiivisuutta tuetaan toimilla, joilla asiakas voi olla itse yhteydessä muihin henkilöihin ja olla osallisena yhteiskuntaan, joka edesauttaa asiakkaan aktiivisuutta.

Toimijuus käsitteenä tarkoittaa ihmisen tahtoa kokea, olla olemassa ja toimia aktiivisesti ja aloitteellisesti. Se tarkoittaa myös ihmisen halua valita ja löytää toimintatavat sekä tehdä asiat vaikuttaen niihin ilman, että ne vain tapahtuvat. Toimijuudella on iso merkitys ihmisen identiteettiin ja minäkuvan muodostumiseen: se viittaa ihmisen käsitykseen kuka hän on ja millaiseksi hän haluaisi tulla. Se tarkoittaa käsitystä itsestään toimijana, jolla on valtuus ajatella, tuntea, tietää ja osata toimia erilaisten tilanteiden asettamien vaatimusten mukaan, tehdä aloitteita, vastustaa sekä ottaa ja antaa apua. (Kumpulainen, Krokfors, Lippinen, Tissari, Hilppö & Rajala 2010, 23).

Asiakasta tulee kohdella itsenäisenä ja täysivaltaisena toimijana. Asiakas itse ohjaa omaa elämäänsä ja työntekijän tehtävä on tukea sitä. Vaikka asiakkaan toimintamahdollisuudet olisivatkin rajalliset, silloinkin asiakkaan omaa toimijuutta ja sisäistä motivaatiota tulee vahvistaa kuuntelemalla ja olemalla kiinnostunut asiakkaan omista näkemyksistä ja kokemuksista. (Oksanen 2014, 45–46.)

Pikkaraisen (2020, 37) mukaan toimijuuden merkitys ikääntyneiden aikuisten kuntoutuksessa merkitsee omien valintojen tekemistä, vaikutusmahdollisuuksien käyttämistä ja kannanottoa tavoilla, joilla on vaikutusta heidän elämäänsä. Asiakkaan kokemus nähdään olevan merkittävässä yhteydessä arkikuntoutuksen vaikuttavuuteen (Niskanen ym. 2021, 26).

## 4.2 Itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeus on kaikille kuuluva perusoikeus, joka tarkoittaa yksilön oikeutta tehdä päätöksiä omasta elämästään ja omista asioistaan. Yksilöllä on oikeus yhdenvertaisuuteen, koskemattomuuteen ja henkilökohtaiseen vapauteen. YK:n vammaissopimuksessa vuonna 2016 uudistettiin säännöksiä, joissa vahvistetaan vammaisen henkilön itsemääräämisoikeutta ja itsenäistä suoriutumista sekä vähennetään rajoitustoimenpiteiden käyttämistä. Henkilö, joka saa erityishuollon palveluita, tarvitsee tukea itsenäiseen suoriutumiseen ja itsemääräämisoikeuden toteutumiseen. Henkilön palvelu- ja hoitosuunnitelmaan kirjataan itsemääräämisoikeutta edistävät toimet. (Itsemääräämisoikeuden tukeminen 2020.)

Kuten kaikilla ihmisillä, niin myös vammaisella henkilöllä tulee olla mahdollisuus suunnitella elämäänsä ja päättää omista asioistaan itse tai tarvittaessa avustettuna. Vammaisen henkilön itsemääräämisoikeuden toteutuminen riippuu organisaatioista, joista tuki ja palvelut tulevat sekä siellä toimivasta henkilökunnasta. Itsemääräämisoikeus nähdään hyvinvointia lisäävänä tekijänä, jolla voi vaikuttaa oman elämän valintoihin. (Itsemääräämisoikeus 2021.)

Itsemääräämisoikeuden toteutuminen ei ole aina yksiselitteistä, sillä työntekijöiden toimintatavat voivat olla ristiriidassa henkilön itsemääräämisoikeuden kanssa. Esimerkiksi työntekijä voi haluta varmistaa asiakkaan turvallisuuden ja terveydentilan, vaikka asiakas itse sitä haluaisi tai näkisi tarpeelliseksi. Myös kommunikaatiohaasteet voivat olla este itsemääräämisoikeuden toteutumiselle. (Miksi itsemäärääminen ei toteudu 2021.) Itsemääräämisoikeutta voidaan rajoittaa perustelluista syistä, esimerkiksi asiakkaan henkeä uhkaavissa tilanteissa on käytettävä rajoittamistoimenpiteitä. Asiakkaan laiminlyöntiä on päästää hänet ulos, vaikka tietää ettei hän pärjää siellä yksin. (Itsemääräämisoikeus arjessa 2021.)

Itsemääräämisoikeuden toteutumiseen vammaisen henkilö voi tarvita apua päätöksentekoon. Tuettu päätöksenteko tarkoittaa toisen ihmisen antamaa apua ja konkreettista tukea, esimerkiksi erilaisten kommunikaatiomenetelmien käyttämistä päätöksenteossa, jolloin vammaisen henkilö voi itse tehdä valinnan. Tukeminen voi olla myös tiedon hankintaa ja ymmärryksen lisäämistä. Vammaisen henkilön päätöksentekoa voi auttaa esimerkiksi hänen läheinen tai asumisen ohjaaja. Päätöksenteon tuella edistetään vammaisen omaa toimijuutta, osallisuutta ja itsemääräämisoikeuden toteutumista. (Tuettu päätöksenteko 2017.)

Itsemääräämisoikeutta voidaan tarkastella itsensä johtamisena, jolloin asiakkaalla on vastuu omasta osallistumisesta arkikuntoutuksessa. Henkilökunta tukee asiakasta ja hänen lähipiiriään osallistumaan päätöksentekoon, joka lisää asiakkaan itsehallinnan tunnetta. Keskeisenä tekijänä arkikuntoutuksen toteutumisessa on asiakkaan oma tahto ja päättävyyssyys. (Niskanen ym. 2021, 21.)

### 4.3 Yhdenvertaisuus

Suomen perustuslaissa sanotaan, että ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. *”Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.”* (L 11.6.1999/731) Yhdenvertaisuus siis tarkoittaa sitä, että jokainen kansalainen on samanarvoinen riippumatta hänen taustoistaan ja valinnoistaan. Nämä henkilöön liittyvät tekijät eivät saisi vaikuttaa henkilön mahdollisuuksiin saada koulutusta, työtä tai erilaisia palveluja, vaan nämä perusoikeudet kuuluvat kaikille tässä oikeudenmukaisessa yhteiskunnassa. Perustuslain lisäksi syrjinnän kieltoa tarkentavat yhdenvertaisuuslaki, rikoslaki, tasa-arvolaki ja työlainsäädäntö. (Mitä yhdenvertaisuudella tarkoitetaan?)

Jokaisella ihmisellä on yhdenvertainen oikeus toimia. Hautalan, Hämäläisen, Mäkelän ja Rusi-Pyykkösen (2016, 15.) mukaan Townsend ja Wilcock (2000) kertovat toiminnallisten oikeuksien tarkoittavan ihmisen oikeutta osallistua merkitykselliseen toimintaan, joka

edistää hänen hyvinvointiaan. Toimintaterapian yksi päämäärä on, että toiminnallinen oikeudenmukaisuus toteutuisi yhteiskunnassa (Hautala ym. 2016, 14).

Henkilökohtaisella avulla voidaan mahdollistaa vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa. Henkilökohtaista apua voi saada vaikeasti vammaisen henkilö, jolla on pitkäaikainen tai etenevä vamma tai sairaus. Vammaisen oikeus henkilökohtaiseen apuun selvitetään yksilöllisesti katsoen kokonaistilannetta. Henkilökohtaista apua saadakseen vammaisen täytyy kyetä määrittämään avun sisältö ja toteutustapa. (Oikeus henkilökohtaiseen apuun 2019.) Avustaja voi olla apuna päivittäisissä toimissa kotona ja kodin ulkopuolella harrastuksissa, työssä ja opiskelussa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Vammaista autetaan toimissa, joista hän ei selviä itse, mutta jotka hän haluaa tehdä. (Henkilökohtainen apu 2020.)

Arkikuntoutuksen menetelmillä yhdenvertaisuutta voidaan vahvistaa toiminnan uudelleen suunnittelulla. Tällaisia keinoja ovat mm. toiminnan muokkaaminen helpommaksi, esimerkiksi sijoittamalla esineet käden ulottuville. Myös ympäristön muokkaaminen esteettömäksi ja apuvälineiden käyttäminen on keskeistä arkikuntoutusjakson aikana. (Niskanen ym. 2021, 22.)

#### **4.4 Asiakslähtöisyys**

Asiakslähtöisyys on sosiaali- ja terveysalalla kaiken perusta. Laadukkaaseen asiakastyöhön kuuluu asiakkaan yksilöllisen hoidon toteutuminen asiakkaan tarpeet ja voimavarat huomioiden. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikissa tilanteissa täytyisi toimia täysin asiakkaiden toiveiden ja toimeksiannon mukaan. (Ihalainen ja Kettunen 2006, 51.)

Asiakslähtöisen työntekijän ominaisuuksiin kuuluu kyky käsitellä asiakkaan tilannetta yksilöllisenä kokonaisuutena ja pitää asiakasta tasavertaisena osapuolena. Asiakslähtöi-

nen työskentely perustuu luottamukseen. (Ihalainen ja Kettunen 2006, 42–43.) Sekä Ihalainen ja Kettunen (2006, 43) että Raatikainen (2015, 71) korostavat ensimmäisen kohtaamisen olevan tärkeä hetki luottamuksellisen asiakassuhteen syntymiseen.

Asiakaslähtöisen keskustelun peruseriaate on, että työntekijä saa tiedon asiakkaasta hänen omin sanoin kertomana (Oksanen 2014, 143). Vuorovaikutustilanteessa on merkitystä, miten työntekijä esittää kysymyksensä ja ohjaa keskustelun kulkua. Kysymällä avoimia kysymyksiä (esimerkiksi *"Miltä sinusta tuntuu?"*), suljettujen kysymysten (esim. *"Tuntuuko siltä, että..."*) sijaan, voidaan saada asiakas kertomaan omasta tilanteestaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. (Oksanen 2014, 144–145.)

Työntekijöiden omat asenteet ja arvot vaikuttavat työntekijän toimintaan. Mikäli nämä ovat asiakkaan ja työntekijän välillä toisistaan poikkeavat, se saattaa heijastua epäluottamuksena ja vaikuttaa kielteisesti vuorovaikutukseen ja suhteen luomiseen. (Raatikainen 2015, 132.) Työntekijöillä voi olla kiire ja paineen myötä ei välttämättä jää juurikaan aikaa ajatella, tuntea ja olla tukena asiakkaan luona. Myötätuntoinen työntekijä kuitenkin yrittää parhaalla mahdollisella tavalla asettua asiakkaan asemaan ja ymmärtää häntä kiireestä huolimatta. Toisinaan pelkkä hymy tai myötätuntoinen katse voi synnyttää luottamuksen tunnetta. Myötätuntoisella kohtaamisella voi olla asiakkaalle merkityksellinen vaikutus. Parhaimmillaan se voi vahvistaa sitoutumista ja nopeuttaa prosesseja. (Raatikainen 2015, 119–120.) Tärkeä osa asiakaslähtöisyyttä on jo aiemmin mainittu itsemääräämisoikeuden toteutuminen.

Asiakaslähtöisyys näkyy kuntoutuksessa jo heti prosessin alkuvaiheessa. Asiakkaalle laaditaan yksilölliset tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa, jotka tukevat asiakkaan kuntoutumista. Ne ovat sitoutumisen ja motivaation kannalta keskeistä kuntoutuksen toteutumisessa. (Niskanen ym. 2021, 14.) Arkikuntoutusjaksojen alkuarvioinnissa käytettiin usein COPM- (Canadian Occupational Performance Measure) arviointimenetelmää, jonka avulla

saatiin asiakkaan oma näkemys esiin toiminnoista, joissa hän haluaa kehittyä. Arviointimenetelmästä saatua tietoa hyödynnettiin kuntoutussuunnitelman laatimiseen. (Niskanen ym. 2021, 20.)

## 5 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vammaisen henkilön osallisuutta myötävaikuttavia ja estäviä tekijöitä. Toisena tarkastelun kohteena on, miten voidaan tukea vammaisen henkilön itsenäisyyttä ja arjessa pärjäämistä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tuetun asumisen palvelua, jossa asiakkaan itsenäisyyttä tuetaan hänen omassa arkiympäristössään.

Opinnäytetyön aihe on merkittävä vammaisen henkilön oikeuksien toteutumisen näkökulmasta. Vammaisen henkilön asema ja oikeudet tässä yhteiskunnassa ovat parantuneet huomattavasti muutaman vuosikymmenen saatossa. Kuitenkaan pelkkä tieto vammaisten oikeuksista ei riitä, vaan on syytä kiinnittää huomiota työskentelytapoihin ja toimintamalleihin, joita opinnäytetyössä halutaan tarkastella.

## 6 Opinnäytetyön toteutus

### 6.1 Menetelmä

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Salmisen (2011, 6) mukaan kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan kutsua yleiskatsaukseksi, jossa ei ole tarkoin määriteltyjä sääntöjä. Tässä käytettyjen aineistojen valintaa eivät rajaa tietyt metodit ja aineisto on laaja. Tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan kattavasti ja tarvittaessa sen ominaisuuksia pystytään luokittelemaan.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää mitä ilmiöstä tiedetään, sen käsitteet sekä niiden väliset suhteet. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keskeisin tekijä on tutkimuskysymys, joka ohjaa koko tutkimusprosessia. Tyypillisesti tutkimuskysymys on

kysymyksen muodossa, jota voidaan tarkastella joko yhdestä tai useammasta tulokulmasta. Kysymyksen on oltava riittävän täsmällinen ja rajattu, jotta ilmiötä voidaan tarkastella perusteellisesti, vaikka toisaalta väljä tutkimuskysymys mahdollistaa ilmiön tarkastelun eri näkökulmista (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 294.)

Opinnäytetyötä ohjaa tutkimuskysymys: *Miten tukea vammaisen henkilön osallistumista ja arjessa pärjäämistä?* ja tähän etsitään vastausta kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella. Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii opinnäytetyön menetelmäksi, jossa halutaan arvioida nykyisiä käytäntöjä ja työskentelytapoja sekä kehittää ja soveltaa niitä Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tuetun asumisen palveluun.

## 6.2 Aineiston hankinta

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymys ohjaa aineiston valintaa ja tarkoituksena on löytää mahdollisimman asiaankuuluva aineisto kysymykseen vastaamiseksi. Aineisto koostuu ilmiön kannalta merkityksellisistä, aiemmin julkaisuista tutkimustiedoista. Tyypillisesti aineisto haetaan tieteellisistä tietokannoista tai julkaisuista. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineisto voi olla menetelmiltään toisistaan poikkeavia, esimerkiksi teoreettisten ja käsitteellisten tutkimusten käyttö on usein perusteltua. (Kangasniemi ym. 2013, 295–296.)

Aineiston haun ensimmäisessä vaiheessa mietittiin tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia asiasanoja suomalaista Finto sanasto- ja ontologiapalvelua käyttäen. Merkittäviä asiasanoja olivat 'occupational therapy', 'reablement', 'home care', 'intelligence/intellectual disability', 'self determination', 'arkikuntoutus', 'osallisuus', 'tuettu asuminen', 'vammainen', 'itseään määräämisoikeus'.

Kirjallisuuskatsauksen aineisto haettiin helmi-maaliskuussa 2021. Aineistoa haettiin sekä suomalaisista että kansainvälisistä tietokannoista suunnitellulla hakulausekkeella. Tieto-

kannoiksi valikoituivat PubMed, Cinahl Plus, Cochrane Library, OTSeeker ja Google Scholar. Haun tuottamat tutkimukset käytiin läpi sisäänotto- ja poissulkukriteerit (ks. Taulukko 1) huomioiden ensin tutkimuksen otsikon perusteella, sitten tiivistelmän ja lopulta koko tutkimuksen tarkempana tarkasteluna. Lopulliseen aineistoon valikoitui kymmenen artikkelia tai julkaisua.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutkimus, artikkeli, selvitys tai julkaisu, joka käsittelee osallisuutta tai tuettua asumista/arkikuntoutusta/kotiin annettavista palveluista.</li> <li>• Julkaisukielenä suomi tai englanti</li> <li>• Koko teksti maksuttomasti saatavilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Julkaisukielenä muu kuin suomi tai englanti</li> <li>• Vuotta 2008 vanhempi julkaisu</li> <li>• Vain abstrakti saatavilla</li> </ul>

Tietokantojen lisäksi suoritettiin manuaalista hakua Kehitysvammaliiton sivuille. Kehitysvammaliiton tutkimuksia -sarjasta otsikon perusteella valikoitui kaksi tutkimusta tarkempaan tarkasteluun, joista toinen valikoitui lopulliseen aineistoon.

### 6.3 Aineiston kuvaus

Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi valikoitui sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia ja julkaisuja. Valittu aineisto käsitteli arkikuntoutuksen vaikuttavuutta sekä itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta ja niiden toteutumista. Tiedonhankintaa tehdessä havaittiin, ettei vammaisten arkikuntoutuksesta löytynyt juurikaan tutkimustietoa, joten kirjallisuuskatsaukseen valikoitui myös ikääntyneihin kohdistettuja tutkimuksia ja artikkeleita, joita tässä kirjallisuuskatsauksessa käytetään soveltuvin osin. Valikoitu aineisto on esitelty yhteenvetona taulukossa 2.

Taulukko 2. Tutkimukseen valikoitu aineisto

Julkaisun nimi, tekijä(t), julkaisuvuosi ja julkaisumaa	Tarkoitus ja tavoite	Menetelmä	Tulokset/johtopäätelmät
<p>Joustavalla tuella tavalliseen asumiseen - Selvitys erityisryhmien hajaute- tun asumisen ratkaisusta Ympäristöministeriön rap- ortteja</p> <p>Sari Pitkänen, Sinikka Törmä, Kari Huotari ja Jouni Puumalainen</p> <p>2016 Suomi</p>	<p>Selvityksessä kuvataan ja arvioidaan asun- nottomien, kehitysvammaisten ja muiden vammaisten ihmisten sekä mielenterveyskun- toutujien hajautetun asumisen ratkaisuja Suo- messä. Tarvittavan tuen ja palvelun yhdistä- mistä asumisratkaisuihin on tuotu esille tapauskuvausten avulla. Tarkasteltavana on myös asuntoryhmät ja -verkostot sekä ver- kostomainen tuki. Kotimaan lisäksi selvityk- sessä esitellään mm. Englannin, Skotlannin ja Ruotsin esimerkkejä hajautetun asumisen rat- kaisuista.</p>	<p>Selvityksessä käytettiin kirjallista materiaalia (tut- kimuksia, selvityksiä, ke- hittämisraporttia), tapaus- tutkimusten toteuttamista sekä kotimaisten ja ulko- maisten asiantuntijoiden ja asumispalvelujen tuot- tajien haastatteluja</p>	

<p>Content and acceptability of an Occupational Therapy intervention in Homecare Reablement Services (OTHERS)</p> <p>Phillip J Whitehead, Avril ER Drummond, Ruth H Parry and Marion F Walker</p> <p>2018 Englanti</p>	<p>Tutkimuksessa kuvataan arkikuntoutuksessa käytettyä toimintaterapia interventiota ikään-tyneillä. Interventio keskittyi päivittäisiin toimintoihin kodin sisällä. Aika ei riittänyt kodin ulkopuolisiin toimintoihin.</p>	<p>Metodi oli kolmivaiheinen: 1) Intervention sisällön tallentaminen ja analysointi (13 osallistujaa) 2) Kyselykaavakkeen täyttäminen (13 osallistujaa) 3) Viiden interventiota saaneen haastattelu. Löydökset teemoiteltiin seuraavasti: 1) Kokemus arkikuntoutuksesta 2) Vaikeudet arkikuntoutuksessa 3) Luottamuksen lisääminen ja kyky selvittää 4) Entä kun arkikuntoutus loppuu</p>	<p>Tutkimus tuotti tietoa intervention sisällöstä, osallistujien näkökulmista ja kokemuksista. Tärkeimmiksi toiminnoiksi nousi kylpeminen, suihkussa käynti ja pyykinpesu sekä keittiöaktiviteetit. ADL toimintojen porrastamisen avulla saavutettiin yksilöllisiä tavoitteita. Osallistujat arvostivat toimintaterapeutilta saamaansa neuvoa, tukea ja rohkaisua.</p>
<p>Osallisuus vammaissosiaalisyössä on yhteistyötä – asiakkaiden kokemuksia</p> <p>Annina Heini, Liisa Hokkanen, Katariina Kontu,</p>	<p>Tavoitteena oli kerätä vammaisten asiakkaiden näkemyksiä ja ideoita osallisuuden lisäämisestä vammaissosiaalisyössä.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kyselynä vammaisille aikuisille (449 henkilöä) ja lapsille; heidän perheilleen (92 henkilöä).</p>	<p>Vastausten mukaan osallisuuden toteutumisessa on parannettavaa. Isoimpina teemoina nousivat asiakasprosessin avoimuus, tiedon ja palvelujen saavutettavuus,</p>

<p>Katriina Kunttu, Nelli Lindroos ja Heli Ronimus</p> <p>2019 Suomi</p>			<p>vuorovaikutus, asenteet, asiakkaan kuuleminen ja yksilöllisyyden kunnioittaminen</p>
<p>Becoming an enabler of everyday activity: Health professionals in home care services experiences of working with reablement</p> <p>Janne Liaaen, Kjersti Vik</p> <p>2019 Norja</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa terveydenhuollon työntekijöistä, jotka työskentelevät arkikuntoutuksessa, että miten he kokevat ja kuvaavat työtään omasta näkökulmastaan.</p>	<p>Laadullisessa tutkimuksessa haastateltiin 25 terveydenhuollon henkilöä, jotka työskentelevät arkikuntoutuksessa. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin.</p>	<p>Arkikuntoutuksessa hyödynnetään asiakkaan taitoja, keskitytään asiakkaan voimavaroihin ja tavoitteisiin ja sitä kautta parannetaan heidän osallisuuttaan päivittäisissä toimissa. Arkeen luodaan pysyvää muutosta, huomioidaan raja liiallisen auttamisen ja mahdollistamisen välillä.</p>
<p>Evaluation of Reablement Home Care: Effects on Care Attendants, Care Recipients, and Family Caregivers</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää uudistuneen kotihoidon mallin vaikuttavuutta asiakkaiden, omaishoitajien ja työntekijöiden näkökulmista.</p>	<p>Tutkimus koostui kahdesta vaiheesta: Ensin karotoitettiin osallistujien (asiakkaat, omaishoitajat, työntekijät) tarpeita ja mihin he halusivat muu-</p>	<p>Uudella kotihoidon mallilla nähtiin positiivisia vaikutuksia; asiakkaiden omatoimisuus vahvistui, omaishoitajat</p>

<p>Yu-Hsien Chiang, Hui-Chuan Hsu, Chiung-Ling Chen, Chen-Fen Chen, Shu-Nu Chang-Lee, Ya-Mei Chen ja Shang-Wei Hsu</p> <p>2020 Taiwan</p>		<p>tosta. Työntekijät arvioivat omaa ammattitaitoaan.</p> <p>Toisessa vaiheessa toteutettiin kokeellinen tutkimus, jossa kolmen kuukauden ajan toinen ryhmä osallistui uudistuneen kotihoidon ohjelmaan (33 paria osallistujia) ja toinen ryhmä, kontrolliryhmä, sai perinteistä kotihoitoa (40 paria osallistujia).</p>	<p>kokivat taakkansa keventyvän ja kotihoitajien ammattitaito kasvoi.</p> <p>Arkikuntoutus täytyisi olla jatkuvaa ja pitkäkestoisempaa, jotta asenteissa ja toimintatavoissa olisi pysyviä muutoksia ja sen myötä tulokset voisivat olla merkittävämpiä.</p>
<p>Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen</p> <p>Susan Eriksson</p> <p>2008 Suomi</p>	<p>Julkaisun tarkoituksena oli selvittää vammaisten ihmisten arkielämää ja itsemääräämisoikeutta. Julkaisussa tarkastellaan miten vammaisen ihmisen oikeudet vaikuttaa omiin asioihinsa toteutuvat arjessa sekä miten näitä oikeuksia rajoitetaan.</p>	<p>Aineisto on kerätty haastattelemalla vammaisia henkilöitä, avustajia, perheenjäseniä.</p>	<p>Itsemääräämisoikeutta tarkasteltaessa havaittiin, että suurimmat haasteet vammaisen ihmisen elinoloissa ovat yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin.</p>

<p>"I'm supposed to be in charge": Self-advocates perspectives on their self-determination support needs</p> <p>Stacy L. Nonnemacher ja Linda M. Bambara</p> <p>2011 USA</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää älyllisesti vammaisten aikuisten itsemääräämisoikeutta ja miten he kokivat saamansa tuen henkilökunnalta tai vanhemmilta: tukiko vai estikö itsemääräämisoikeutta.</p>	<p>Tutkimuksessa haasteltiin 10 aikuista, joilla oli älyllinen kehitysvamma. Heillä oli diagnoosi, he saivat vähintään 10 h viikossa henkilökohtaista apua ja he osasivat keskustella. He ymmärsivät itsemääräämisoikeuden käsitteen. Haastateltavat kertoivat esimerkkejä elämästään, jossa tuen avulla heitä mahdollistettiin tai estettiin.</p>	<p>Tärkeimmäksi asiaksi nousi vammaisen suhde avustajaan. Hyvä suhde loi pohjan luottamukselle. Positiivisesti tukeva avustaja mahdollisti vammaisen osallistumisen päätöksentekoon omassa elämässään. Avustajalla oli aikaa kuunnella ja hän osasi motivoida asiakasta.</p>
<p>Kehitysvammaisten itsemääräämisoikeus ja osallisuus asumispalveluissa</p> <p>Mari Saramaa</p> <p>2019 Suomi</p>	<p>Tutkielmassa selvitettiin miten arjen käytännöissä kehitysvammaisten itsemääräämisoikeus ja osallisuus näkyvät sekä mitkä tekijät haastavat tai edistävät toteutumista.</p>	<p>Menetelmänä käytettiin kyselytutkimusta, jonka tekijä sai valmiina ja josta hän keräsi tarvitsemansa tiedon.</p>	<p>Itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteuttamisen rakenteita: Henkilökunnan koulutus ja perehdytys itsemääräämisoikeuteen. Ajantasainen hoito- ja palvelusuunnitelma, rajoitustoimenpiteiden kirjaaminen ja rajoitustoimenpi-</p>

			teiden läpikäyminen asiakkaan ja henkilökunnan kanssa.
<p>Living with support: Experiences of people with mild intellectual disability</p> <p>Giesbers, S., Hendriks, L., Jahoda, A., Hastings, R. &amp; Embregts, P.</p> <p>2018 Alankomaat</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kehitysvammaisten sosiaalisen tuen tarvetta ja sen kokemuksia.</p>	<p>Tutkimuksessa haasteltiin kuutta lievästi kehitysvammaista henkilöä.</p>	<p>Kehitysvammaiset kokivat sosiaalisen tuen tärkeänä tekijänä heidän osallisuutensa toteutumiseen. Henkilökunnan roolilla oli iso merkitys. Osallistujien ja työntekijöiden välistä suhdetta pidettiin merkittävänä.</p>

<p>Aktiivinen tuki. Näkymiä tukea tarvitsevan henkilön osallisuuteen.</p> <p>toim. Konola, K., Kukka- niemi, P., Tiihonen, P.</p> <p>2012 Suomi</p>	<p>Julkaisun tavoitteena on tarkastella kehitysvammaisen henkilön näkökulmasta aktiivisen tuen merkitystä, jossa kehitysvammaisen oikeuksia ja oman elämän päätäntävaltaa tuetaan.</p>	<p>Julkaisu on koottu erilaisista artikkeleista, joissa lähestytään aktiivista tukea erilaisista näkökulmista. Lisäksi julkaisuun on koottu päämiesten kokemuksia.</p>	
---	--	--	--

## 6.4 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmänä käytetään sovellettua sisällön analyysiä. Aineiston yhdistäminen ja sen analysoiminen on kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa menetelmän ydintä. Aineistoa ei ole tarkoitus referoida, tiivistää, siteerata tai raportoida, vaan keskeisintä on tehdä aineiston sisäistä vertailua, jossa löydetyn tiedon vahvuuksia ja heikkouksia analysoidaan ja muodostetaan niistä päätelmiä. Suuressa roolissa on kuitenkin synteessin laatiminen (Kangasniemi ym. 2013, 296–297.) Aineiston analyysiä tehtiin molempien opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Omat havainnot tuotiin esiin ja niistä keskusteltiin ja tehtiin johtopäätöksiä, jotka ovat esitetty myöhemmässä vaiheessa.

Aineistoa valitessa näkyy menetelmän luonne, joka on aineistolähtöinen ja joka kohdistuu ilmiön ymmärtämiseen. Aineiston valinta ja analyysi tehdään osittain samanaikaisesti. Aineistoa valittaessa huomioidaan jokainen tutkimus suhteessa tutkimuskysymykseen, esimerkiksi miten aineisto täsmentää, jäsentää tai avaa tutkimuskysymystä tai mikä on tutkimusten näkökulma ja suhde muihin tutkimuksiin. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Aineistosta etsitään merkityksellisiä seikkoja, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen ja joita tarkastellaan teemoittain ja vertailevalla lähestymistavalla.

Analyysiä tehtiin jo aineistoa valitessa, kun tietokannoista etsittiin artikkeleita ja muita julkaisuja. Tiivistelmistä selvisi jo jotain tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia asioita, jotka kiinnittivät huomion. Aineistoa tarkemmin tarkasteltaessa tehtiin syvempää analyysiä ja nostettiin ylös ilmiöt, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Aineistoa lukiessa tekstikappaleisiin tehtiin muistiinpanoja ja merkintöjä sisältöjen mukaan. Tämän jälkeen aineisto ryhmiteltiin sisällön perusteella viiteen alaluokkaan, jotka olivat taitojen opettelu, rutiinien luominen, mielipiteen ilmaisu, luottamuksen rakentuminen ja asenteet. Samankaltaisten sisältöjen perusteella alaluokat ryhmiteltiin kolmeen yläluokkaan, jotka olivat

arjessa pärjääminen, kokemus kuulluksi tulemisesta ja osallisuudesta sekä mahdollisuu-  
den antaminen ja näistä muodostui tutkimustulosten pääluokat. Lopullisiin tutkimustu-  
loksiin luokkia vielä nimettiin asiasisältöä paremmin kuvaaviksi ja poistettiin alaluokkia  
lyhyiden kappaleiden vuoksi. Aineiston analyysillä saatiin tehtyä hajanaisesta aineisosta  
päätelmiä, jotka muodostivat vastauksia tutkimuskysymykseen.

## 7 Tulokset

Tässä kirjallisuuskatsauksessa haettiin vastausta tutkimuskysymykseen *Miten tukea vam-  
maisien henkilön osallistumista ja arjessa pärjäämistä?* Sisällönanalyysin tuloksena syntyivät  
pääluokat **arkikuntoutus ja arjen hallinta, kokemus kuulluksi tulemisesta, itsemäärää-  
misoikeudesta ja osallisuudesta** sekä **mahdollisuuksien antaminen**, johon sisältyivät  
**luottamus ja asenteet**.

### 7.1 Arkikuntoutus ja arjen hallinta

Kaikki elämässä tarvittavat taidot opitaan useiden toistojen ja harjoittelun tuloksena. Arki-  
kuntoutusjaksoilla opetellaan taitoja, joiden tarkoituksena on edistää itsenäistä suoriutu-  
mista ja oman elämän ja arjen hallintaa. Arkikuntoutuksen tehokkuudesta ja vaikuttavuus-  
desta on saatu osittain vaihtelevaa näyttöä, mutta se nähdään kuitenkin hyödyllisenä  
toimintamallina, joka edistää asiakkaan toimintavalmiuksia ja arjen hallintaa. Itsenäisyy-  
den tukemisessa on tärkeää, että asiakkaalle annetaan mahdollisuus keksiä itse ratkaisut  
arjessa kohtaamiinsa haasteisiin ja henkilökunta on tukena kaikissa elämänalueilla (Eriks-  
son 2008, 99).

Sekä Whiteheadin, Drummondin ja Walkerin (2018) että Yu-Hsien, Hui-Chuan, Chiung-  
Ling, Chen-Fen, Shu-Nu, Ya-Mei ja Shang-Wei (2020) tekemissä tutkimuksissa tarkasteltiin  
arkikuntoutuksen vaikuttavuutta. Arkikuntoutusjaksoilla opeteltiin toimintaterapeutin ja  
muun henkilökunnan tuella suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista mahdollisimman it-  
senäisesti. (Whitehead ym. 2018, 540; Yu-Hsien ym. 2020, 12.) Whiteheadin ja muiden

(2018) tutkimuksessa havaittiin, että toimintoja muokkaamalla helpommiksi ja porrastamalla pienemmiksi osiksi, koettiin sen helpottavan suoriutumista. Osallistujat olivat tyytyväisiä ja he kokivat hyötynensä tällaisesta tavasta. (Whitehead ym. 2018, 540.)

Arkikuntoutusjaksolla henkilökohtaisten neuvojen ja vinkkien avulla osallistujat pystyivät suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista paremmin. (Yu-Hsien ym. 2020, 12). Myös Whitehead ja muut (2018) nostavat esiin henkisen tuen, rohkaisun ja neuvojen olevan osallistujille hyödyllisiä, sillä niiden havaittiin vahvistavan osallistujien pystyvyyden tunnettaan. (Whitehead, Drummond & Walker 2018, 538–539.) Molemmissa tutkimuksissa havaittiin, että neuvojen myötä osallistujat eivät tarvinneet enää niin paljoa hoitohenkilökunnan tukea ja itsenäistyminen vahvistui. Whiteheadin ja muiden (2018) tutkimuksessa nousi esiin, ettei arkikuntoutuksessa käytetty aika riittänyt kodin ulkopuoliseen toimintaan, vaikka osa osallistujista toivoikin sitä. (Whitehead ym. 2018, 540.) Yu-Hsien ja muut (2020, 12) huomasivat, että asiakkaiden ajattelutavan ja oman toiminnan muuttaminen itsenäisempään suuntaan vaatii enemmän aikaa, kuin arkikuntoutusjakso kesti.

Sekä Whitehead ja muut (2018, 535) että Yu-Hsien ja muut (2020, 8–11) havaitsivat, että arkikuntousjakson myötä osallistujat kokivat elämänlaadun parantuneen. Jotkut asiakkaat kokivat ”olevansa elossa”, kun he itse saivat vaikuttaa ja tehdä asioita itsellensä, kuten ennenkin. Arkikuntoutusjakson myötä vuorovaikutus ja luottamus vahvistui sekä asiakkaiden ja heidän omaishoitajien, että hoitohenkilökunnan välillä. (Yu-Hsien ym. 2020, 13.)

Kehitysvammaliiton julkaisussa todetaan itsenäisyyden lisääntyvän kokemusten ja aktiivisen elämän kautta. Riittävällä avulla ja tuella mahdollistetaan onnistumisen kokemukset, joka nähdään vahvistavan omatoimisuutta. Kehitysvammaiset tarvitsevat enemmän ja pidempiaikaisempaa apua, mutta vain asioita itse tekemällä ja kokeilemalla he voivat oppia uusia asioita. Sen sijaan, että asiakasta vain työnnetään pyörätuolissa pitkin kauppaa, olisi kannustavampaa antaa henkilön itse nostaa tuotteet ostoskärryyn ja osallistumaan aktiivisesti ostosten tekoon. Tällaisten arkikokemusten on todettu lisäävän hallinnan tunnetta. On tärkeää, että uudelle kokemukselle annetaan riittävästi aikaa, jotta siitä jää positiivinen

kokemus. Myönteinen kokemus motivoi ja kannustaa aktiivisuuteen. (Beadle-Brown & Mansell, suom. Lehtinen, Kekki & Rautjärvi 2012, 10.)

Erikssonin (2008) haastatteluissa kävi ilmi, että rutiinit, tavat ja tottumukset luovat vammaisille henkilöille turvallisuuden tunnetta. Arkea jäsentävät säännönmukaisuus henkilökohtaisen elämän toiminnoissa, kuten esimerkiksi suihkupäivä tiettyinä viikonpäivinä tai fysioterapia tai muun menon säännöllisyys. Asumispalveluyksiköissä myös yhteisesti sovitut säännöt ja vuorot, esimerkiksi keittiövuorot tuovat arkeen rytmiä ja näin ollen auttavat vammaisen henkilön itsenäisempää toimimista ja arjenhallintaa. (Eriksson 2008, 100.)

Yksilökeskeisen aktiivisen tuen periaatteena on, että henkilöä kannustetaan toimimaan mahdollisimman paljon itsenäisesti puolesta tekemisen sijaan. Siinä korostuu osallisuuden mahdollistaminen ja nähdään, että kaikkiin toimintoihin ja suhteisiin voidaan osallistua tavalla tai toisella, vaikkei henkilöllä olisikaan kaikkia tarvittavia taitoja. (Beadle-Brown & Mansell, suom. Lehtinen, Kekki & Rautjärvi 2012, 19.) Toistuvat mahdollisuudet ja onnistumisen kokemukset lisäävät itseluottamusta, motivaatiota ja taitoja (Beadle-Brown & Mansell, suom. Lehtinen, Kekki & Rautjärvi 2012, 20).

Uusia taitoja ja kokemuksia opetellessa on syytä kunnioittaa asiakkaan omaa valintaa ja päätöstä, miten, milloin ja millaiseen toimintaan asiakas on valmis. Uusiin asioihin voi tutustua vähän kerrallaan. Kun henkilökunta kunnioittaa asiakkaan omia päätöksiä, nähdään todennäköisempänä, että asiakas on halukas osallistumaan toimintaan myös seuraavalla kerralla, kun hänellä on siihen mahdollisuus. (Beadle-Brown & Mansell, suom. Lehtinen, Kekki & Rautjärvi 2012, 20–21.)

## 7.2 Kokemus kuulluksi tulemisesta, itsemääräämisoikeudesta ja osallisuudesta

Osallisuutta ja kuulluksi tulemisesta tarkastellessa korostuu yksilöllisten olosuhteiden huomioiminen. Elämäntilanteet ovat vaihtelevia ja vaikka vammaisilla henkilöillä olisikin samanlaiset toimintarajoitteet, se ei automaattisesti tarkoita samanlaisia palvelujen ja tuen tarpeita. (Heini, Hokkanen, Kontu, Kunttu, Lindroos & Ronimus 2019, 25, 31.)

Hoitohenkilökunnan vuorovaikutustaidot, kuten empatia ja kuuntelemisen taito ovat edellytyksiä, kun halutaan saada asiakkaan oman mielipide ja näkemys esiin, jolloin asiakas voi itse olla oman elämänsä asiantuntija (Yu-Hsien ym. 2020, 13). Vammaiset henkilöt kokivat tärkeäksi saadessaan olla omien asioidensa kokemusasiantuntija, sillä he itse tuntevat parhaiten tarpeensa, vammansa ja sairautensa. Kuitenkin työntekijän tietämys asiakkaan sairaudesta ja vammasta sekä toimintakyvyn haasteista edesauttavat asiakkaan ymmärtämistä ja tarpeiden tunnistamista. Tapaamisiin olisi hyvä varata riittävästi aikaa, jotta asiakkaat voisivat kertoa itselle tärkeistä asioista. (Heini ja muut 2019, 28, 32.) Kehitysvammaiset kertoivat arvostavansa henkilökuntaa ja saavansa heiltä hyviä neuvoja ja vinkkejä käytännön asioihin, jos he eivät tieneet miten olisi hyvä toimia. (Giesbers, Hendriks, Jahoda, Hastings & Embregts 2018, 450.)

Yu-Hsien ja muut (2020, 13) havaitsivat, että hoitohenkilökunnan työskennellessä virallisella ja arvovaltaisella asenteella, yhteistyö asiakkaan kanssa ei ollut kovin sujuvaa. Sen sijaan työntekijöiden ollessa enemmän ikään kuin kavereita toiminnan ohessa, huomattiin sen olevan parempi tapa työskennellä asiakkaan kanssa. Vastaavasti Heinin ja muiden (2019) mukaan asiakkaat kokivat työntekijöiden asiallisen ja ammatillisen asenteen lisäävän osallisuuden tunnetta (Heini ja muut 2019, 29). Kehitysvammaiset kokivat työntekijöiden välillä eroavaisuuksia ja toisten työntekijöiden kanssa yhteistyö oli sujuvampaa. Jotkut kehitysvammaiset kokivat epämukavaksi keskustella nuorten naispuolisten työntekijöiden kanssa vaikeista asioista, esimerkiksi läheisyyden tarpeesta ja yksinäisyydestä. Näistä ja muista arkaluontoisista asioista saattoi olla helpompi jutella vanhemman

ja kokeneemman työntekijän kanssa, jota pidettiin ikään kuin äitihahmona. (Giesbers, Hendriks, Jahoda, Hastings & Embregts 2018, 449.)

Kehitysvammaiset kokivat tärkeäksi hetket, jolloin henkilökunta vietti heidän kanssaan aikaa rennommissa merkeissä, kuten pelaten, juoden kahvia ja käyden yhdessä ulkona, esimerkiksi syömässä tai osallistuen johonkin tapahtumaan. Erityisesti nämä hetket koettiin mieluisiksi, kun asiakas sai olla kahden kesken työntekijän kanssa, jolloin henkilökohtaiselle keskustelullekin oli enemmän aikaa. (Giesbers ym. 2018, 449.)

Giesbers ja muut (2018) kertoivat haastattelussa tulleen myös ilmi henkilökunnan tuen lisäksi perheen tuen merkitys, kun keskusteltiin tärkeistä asioista. Perheenjäsenet koettiin olevan jokaisessa tilanteessa läheisensä puolella ja heidän ymmärtävän läheisiään, sillä ovathan he olleet tukena koko elämän ajan. (Giesbers ym. 2018, 450.) Erikssonin (2008, 90) haastatteluista taas ilmeni, miten lähipiirin tuki vaikuttaa kehitysvammaisen identiteettiin joko myönteisesti tai kielteisesti. Sekä Giesbersin ja muiden (2018, 450) että Erikssonin (2008, 156–157) tutkimuksissa ilmeni ystävyysuhteiden olevan merkityksellisiä kehitysvammaisille. Kehitysvammaiset kertoivat tuntevansa olonsa merkitykselliseksi, aidoksi ystävyudeksi, kun ystävät kysyivät mitä heille kuuluu. Erikssonin (2008, 157) haastatteluista ilmeni, että myös työntekijöitä pidettiin hyvinä ystävinä.

Heini ja muut (2019) kertovat, että asiakkaiden osallisuuden kokemuksia voitaisiin edistää kiinnittämällä enemmän huomiota asiakastyössä ohjaukseen ja neuvontaan. He myös havaitsivat kokemusten osallisuuden toteutumisesta olevan vaihtelevia ja osittain ristiriitaisia. On hyvä muistaa, ettei yhdenvertaisuuden tarkoituksena ole tarjota samaa palvelua jokaiselle, vaan että jokaisella olisi mahdollisuus osallistua yhdenvertaisena. Perus- ja ihmisoikeudet ovat osallisuuden lähtökohtana. (Heini ja muut 2019, 40.)

Itsemääräämisoikeuden toteutumisesta tarkasteltaessa havaittiin tärkeäksi tekijäksi henkilökunnan merkitys ja asiakkaiden suhteet henkilökuntaan. Hyvä ja positiivinen suhde luo

kontekstin kaikelle toiminnalle asiakkaiden elämässä. Kun asiakkaat luottavat työntekijöihin, niin he vastaanottavat ohjausta helpommin työntekijöiltä. (Nonnemacher & Bambara 2011, 336.) Henkilökunta voi joko mahdollistaa tai estää asiakkaiden osallistumista itsemääräämisoikeuteensa. Tutkimuksesta nousi esiin, että vammaiset haluavat olla itse vastuussa asioistaan ja päättää miten viettävät vapaa-aikansa, missä asuvat ja työskentelevät, miten käyttävät rahansa tai kenen kanssa ovat intiimissä suhteessa. Itsemääräämisoikeus merkitsee heille, että he saavat tehdä haluamiaan asioita ja saavuttavat omia tavoitteitaan ja haaveitaan. (Nonnemacher & Bambara 2011, 332.)

Itsemääräämisoikeuden toteutumisesta on myös negatiivisia kokemuksia. Nonnemacherin ja Bambaran (2011) tutkimuksessa haastateltavat kokivat, että heidän mahdollisuuksiaan päättää omista asioistaan estettiin, kun avustajat tekivät päätöksiä heidän puolestaan. Ryhmäkodissa asukkaille määrättiin nukkumaanmeno- ja ruokailuajat, jonka koettiin rajoittavan heidän omaa päätäntävaltaansa ja itsemääräämisoikeutta. Myös rahankäyttöä ja ostosten tekoa rajoitettiin, sillä asukkaiden rahat pidettiin toimistossa, eivätkä he saaneet käyttää rahojaan omien halujensa mukaisesti. (Nonnemacher & Bambara 2011, 333.)

## **7.3 Mahdollisuuden antaminen**

### **7.3.1 Luottamus**

Asiakkaan ja työntekijän kohtaamisessa luottamus on yhteistyötä edistävä seikka. Tässä luvussa käsitellään luottamusta ja tapauksia, jotka sitä vahvistavat tai horjuttavat.

Asiakassuhteissa luottamusta pidetään tärkeänä erityisesti pitkäkestoisissa ja muuttuvissa tilanteissa (Heini ja muut 2019, 47). Giesbers ja muut (2018, 450) havaitsivat, että pitkään kestänyt asiakassuhde saman työntekijän kanssa oli kehitysvammaisille tärkeää ja sitä pidettiin positiivisena, mahdollistavana ja edistävänä tekijänä. Tämä selittyi sillä, että työntekijä on vuosien varrella oppinut tuntemaan asiakkaan ja ymmärtää asiakasta paremmin. Työntekijä voi tunnistaa asiakkaan tunteita ja tarpeita hänen pienistäkin ilmeistensä ja

eleistänsä. Heini ja muut (2019, 33) toteavat luottamuksellisen suhteen luomisen vaativan aikaa.

Jotkut asiakkaat voivat pitää tiettyä työntekijää tärkeänä henkilönä, jonka kanssa on muodostunut läheisempi suhde. Vammaiset kokivat, että on helpompi puhua vaikeistakin asioista ja tunteista tietyn ihmisen kanssa, eikä välttämättä halunnut niistä puhua lainkaan muille työntekijöille. Toiset vastaavasti kokivat hyödylliseksi laajan henkilökunnan, jolloin monen eri työntekijän kanssa pystyi hoitamaan asioitaan. (Giesbers ym. 2018, 450.)

Nonnemacher ja Bambaran (2011, 335) tekemässä haastattelussa käy myös ilmi, että toisiin työntekijöihin oli helpompi luottaa. Näitä työntekijöitä keuhuttiin mukaviksi ja heitä oli helppo lähestyä. Raatikainen (2015, 52) summaa luotettavan ihmisen ominaispiirteitä olevan mm. hyvántahtoisuus, rehellisyys ja avoimuus. Nonnemacher ja Bambara (2011, 335) kertovat asiakkaiden kokevan, että nämä työntekijät eivät ”pomottaneet” asukkaita, vaan antoivat heidän toimia omalla tavallaan. Luotettaville työntekijöille pystyi kertomaan kaikesta ja he rauhoittuvat kuuntelemaan asiakkaita. Asiakkaat kokivat saavansa heiltä aina tarvitessaan apua, ja he osasivat selittää asiat asukkaille ymmärrettävästi. He antoivat henkilölle mahdollisuuden päättää itse asioistaan, minkä voidaan ajatella vahvistavan asiakkaiden itseluottamusta. Työntekijät osasivat tukea ja motivoida asiakkaita ja he auttoivat asiakkaita esimerkiksi kaupassa käynnissä, pyykinpesussa ja ruoanlaitossa. (Giesbers ja muut (2018, 450.) Myös Eriksson (2008, 165) havaitsi työntekijöiden persoonien vaikuttavan asiakassuhteessa luottamuksen syntymiseen.

Nonnemacherin ja Bambaran (2011) tutkimuksessa tuli ilmi, että luottamuksen puuttuessa asiakkaat kokivat olonsa epämukavaksi. Henkilökunnalla saattoi olla kiire tai vajausta työntekijöistä, mikä sai asiakkaat tuntemaan, ettei henkilökunta välitä tai kuuntele. Asiakkaat eivät uskaltaneet kertoa kaikkea henkilökunnalle, sillä he pelkäsivät, että henkilökunta kertoo yksityiset asiat asiakkaiden läheisille. Luottamusta heikensi myös kokemus, etteivät työntekijät noteeranneet asiakkaidensa haaveita. Esimerkiksi eräs asiakas olisi halunnut vaihtaa työpaikkaa tai asuntoa ja hän kertoi asiasta työntekijälle, mutta työntekijä

ei tehnyt asian eteen mitään. (Nonnemacher & Bambara 2011, 333.) Myös Eriksson (2008, 156.) toteaa epäluottamuksen syntyvän, jos vammaisen henkilö kokee, ettei häntä hyväksytä.

Aikaisemmat negatiiviset kokemukset henkilökunnan luottamuksen puutteesta ja vähästä kohtelusta vaikuttavat kehitysvammaisen ja henkilökunnan väliseen suhteeseen. Sen seurauksena kehitysvammaiset saattavat jopa kieltäytyä tarjotusta tuesta. Kuitenkin tasa-arvoisen kohtelun myötä kehitysvammaiset kokivat luottamuksen ja myönteisen suhtautumisen henkilökuntaan vahvistuvan. (Giesbers ym. 2018, 450). Myös Raatikainen (2015, 132) kertoo työntekijän epäammattillisen ja epäasiallisen käyttäytymisen luovan epäluottamusta.

### 7.3.2 Asenteet

Pitkänen, Törmä, Huotari ja Puumalainen (2015) kertovat, että kehitysvammaisten itsenäistymisen haasteena on heidän läheisten ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten asenteet ja epäilykset. Lähipiirin epäilyt pärjäämisestä, tuen puuttumisesta ja turvallisuudesta koetaan haastavina tekijöinä ja tästä syystä moni kehitysvammaisen asuu asumisyksiköissä, joissa on ympäri vuorokauden työntekijät paikalla. (Pitkänen, Törmä, Huotari & Puumalainen 2015, 51.) Myös Eriksson (2008, 90) havaitsi lähipiirin ja työntekijöiden joutuvan miettimään kehitysvammaisen selviytymistä ja turvallisuutta, joka koettiin heikentävänä tekijänä kehitysvammaisten itsenäiseen suoriutumiseen.

Giesbersin (2018) tutkimuksessa kehitysvammaiset kertoivat myös ristiriitaisista tunteuksistaan henkilökunnan suhtautumisestaan heihin. Välillä heistä tuntui, että he ovat holhottavana ja että heitä kohdellaan kuin lapsia, mikä oli heistä turhauttavaa. Kehitysvammaiset nostivat myös esiin sen, ettei henkilökunta aina antanut heille mahdollisuutta yrittää toimia itsenäisesti, vaan työntekijät saattoivat pikaisesti itse hoitaa tehtävät. Kehitysvammaiset kuitenkin pitivät tärkeänä sen, että he saavat itse yrittää suoriutua tehtävistään mahdollisimman itsenäisesti. (Giesbers ym. 2018, 452.) Asiakkaan ei ole tarkoitus olla

passiivinen hoidon saaja, vaan hän itse osallistuu aktiivisesti ottaen osaa jokapäiväisiin aktiviteetteihin omien tavoitteiden ja kykyjen mukaisesti. Arkikuntoutuksessa huomioidaan asiakkaan taidot ja voimavarat. (Liaaen & Vik 2019, 4.)

Giesbers ja muut (2018, 451) kertovat kehitysvammaisten kokevan muiden ihmisten suhtautuvan heihin ennakkoluuloisesti. He kokevat saavansa tietynlaisen leiman heti, kun he kertovat olevansa tuen piirissä tai asuvan asuntolassa. Leimaantuminen koetaan jopa ihmisarvoa riistävänä, kun vammaisen henkilö joutuu kielteisen huomion kohteeksi (Eriksson 2008, 51). Eriksson (2008, 52) kuitenkin korostaa, että näihin sosiaalisiin ongelmiin on syytä puuttua joka taholta, sillä syrjiminen ja muu ihmisarvoa alentava käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää.

Pitkänen ja muut (2015) näkevät tarpeelliseksi muuttaa ammattilaisten asenteita hoidollisesta enemmän ohjaukselliseksi, jolloin asiakkaan toimintakykyyn ja pärjäämiseen luotettaisiin paremmin. Työntekijöiden perehdytyksen ja täydennyskoulutuksen avulla itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden toteutumista voidaan edistää. (Pitkänen ym. 2015, 70.)

Arkikuntoutusmallissa pyritään siihen, etteivät työntekijät ole pelkkiä hoitajia, vaan mahdollistavat ja tukevat asiakkaan omaa toimintaa. Työntekijät ovat joutuneet muuttamaan omia asenteitaan ja miettimään rajaa liiallisen auttamisen ja itsenäisen tekemisen mahdollistamisen välillä. Asiakkaan ei tarvitse selviytyä kaikesta itse, vaan hän tekee sen mihin kykenee ja työntekijä auttaa lopussa. (Liaaen & Vik 2019, 4.)

Myös Saramaa (2019) tuo esiin henkilökunnan koulutuksen tärkeyden. Koulutus voi olla ulkoista tai sisäistä, tiedonantoa itsemääräämisoikeudesta tai tietoa erilaisista työmenetelmistä. Lisäksi koulutus rajoittamistoimenpiteistä on tarpeen, koska rajoittaminen estää henkilön itsemääräämisoikeutta. Asiakaskohtaisella perehdytyksellä ja yksilöllisellä työskentelyllä tuetaan asiakkaan itsenäisyyttä ja vahvistetaan itsemääräämisoikeuden toteutumista. (Saramaa 2019, 73.)

Henkilökunnan luottaessa asiakkaaseen ja hänen kykyihinsä, voidaan sen todeta edistävän itsenäisyyttä ja itseluottamusta, mikä taas vahvistaa osallisuutta. Työntekijän tehtävänä on toimia asiakkaalleen mahdollistajana ja tuen antajana.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vammaisen henkilön osallisuuden ja arjessa pärjäämisen keinoja, jotka tukevat itsenäisyyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tuetun asumisen palveluun näistä keinoista, ja mitkä ovat niitä myötävaikuttavia tai haastavia tekijöitä.

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Vammaisten henkilöiden itsenäisyyden tukemisessa keskeiseksi tekijäksi nousi lähipiirin ja heitä auttavien ammattilaisten tuki arjen toiminnoissa. Sosiaalisilla suhteilla nähdään olevan suuri vaikutus osallisuuden kokemiseen, niin myönteisesti kuin kielteisestikin. Tuloksissa ilmeni, että vammaiset henkilöt haluavat itse vaikuttaa omaan elämäänsä, mutta vammaiset kokivat toisinaan lähipiirin, ammattilaisten ja yhteiskunnan rajoittavan heidän osallisuuttaan ja valinnanmahdollisuutta. Vammaisen henkilön itsenäisyyttä edistäviä tekijöitä olivat vastavuoroinen luottamussuhde asiakkaan ja työntekijän välillä, mahdollisuus vaikuttaa oman elämän asioihin ja valintoihin sekä riittävän tuen ja ajan antaminen vammaiselle. Vastaavasti itsenäisyyttä heikentäviä tekijöitä olivat ammattilaisten ja lähipiirin epäily vammaisen henkilön pärjäämisestä ja osaamisesta, ennakkoluuloiset asenteet, itsemääräämisoikeuden rajoittaminen ja työntekijöiden kiire.

Tuloksissa havaittiin, että kehitysvammaiset kokivat työntekijöiden persoonien ja heidän työskentelytapojen vaikuttavan heidän arjentoimintoihinsa ja osallisuuden toteutumiseen. Useassa tutkimuksessa merkittäväksi tekijäksi nousi vammaisen ja työntekijän välinen suhde. Toisten työntekijöiden kanssa pystyi muodostamaan läheisempiä suhteita, ja vammaiset luottivat tiettyihin henkilöihin paremmin. Tällöin vammaiset tunsivat, että heitä kuunnellaan ja että heidän mielipiteillään on väliä. Luottamuksen syntymiseen vaikuttivat suuresti työntekijöiden vuorovaikutustaidot ja empatiakyky. Luottamusta lisäsi myös suhteen jatkuvuus. Pitkään jatkunut asiakassuhde koettiin positiivisena, sillä silloin työntekijä tunsii asiakkaan ja hänen elämäänsä ja arkeen vaikuttavat tekijöitä ja ymmärsi asiakasta ja

hänen tilannettaan paremmin. Toisaalta myös laajan henkilökunnan hyödyt nousivat esiin, jolloin koettiin, että asiat etenivät riippumatta siitä, kuka työntekijä on työvuorossa.

Aineistossa nousi esiin useasti ajankäyttö ja asiakkaalle riittävän ajan antaminen eri näkökulmista. Asiakkaat olisivat toivoneet kodin ulkopuolista toimintaa enemmän, mutta tapaamiskertoihin varattu aika ei ollut riittävä. Tästä aiheesta Forss (2015) kertoi Suomessa tehtyjen kotikuntoutus pilotointijaksojen tuoneen esiin sen, että uusi toimintamalli vaatii enemmän aikaa ja jotta se voisi toteutua tarkoituksenmukaisesti on ajankäyttöön kiinnitettävä huomiota ja käynteihin on varattava enemmän aikaa. Myös kuulluksi tulemisen kokemuksissa riittävän ajan antaminen nähtiin merkittävänä tekijänä. Jotta asiakkaat voisivat kertoa itselle tärkeistä asioista, on tapaamisiin varattava riittävästi aikaa. Kiireestä huolimatta myötätuntoinen työntekijä yrittää parhaansa mukaan asettua asiakkaan asemaan ja ymmärtää häntä. Pienelläkin myötätuntoisella eleellä, kuten hymyllä tai lempeällä katseella voi olla asiakkaan kohtaamisessa merkityksellinen vaikutus.

Vammaiselle henkilölle syntyi kokemus oman arjen hallinnasta ja elämän merkityksellisyydestä, kun hän sai itse päättää asioistaan ja tehdä omia valintoja. Vammaisen henkilö saattaa tarvita tukea päätösten tekemiseen. Kysymysten asettelulla ja motivoivaa haastattelua hyödyntämällä voidaan Oksasen (2014) mukaan saada asiakas kertomaan hänen oma näkemyksensä hänen omin sanoin, mikä tukee oman mielipiteen esille tuomista ja itsemääräämisoikeuden toteutumista.

Työntekijöiden työskentelytavoilla oli selkeästi vaikutusta osallisuuden kokemukseen. Vammaiset halusivat itse kokeilla ja tehdä arkipäivän askareita, mutta työntekijät eivät aina antaneet heille siihen mahdollisuutta. Työntekijät saattoivat pikaisesti hoitaa itse tehtävät, ilman että vammaisen henkilö olisi saanut edes mahdollisuutta yrittää. Työntekijöiden asenteisiin haluttiin muutosta hoidollisesta enemmän ohjaukselliseksi. Tuloksissa nousikin esiin henkilökunnan lisäkoulutuksen ja perehdyttämisen tarve. Vammaisen henkilön ei ole tarkoitus olla passiivinen hoidon saaja, vaan asiakkaalle täytyisi antaa mahdol-

lisuus tehdä itse ja työntekijän rooli on auttaa vasta lopussa. Asenteiden muutokseen voidaan vaikuttaa tiedon lisäämisellä, perehdytyksillä ja lisäkoulutuksilla. Asiakaskohtaisella perehtymisellä ja kiinnittämällä huomiota asiakkaan yksilöllisyyteen, hänen taitoihinsa ja avuntarpeeseen, voidaan vahvistaa asiakkaan itsenäisyyttä. Saramaa (2019, 74) nostaa tutkimuksessaan myös huolen työntekijöiden soveltuvuudesta alalle. Herää kysymys, riittääkö koulutuksella hankittu osaaminen, jos työntekijän arvot ja ammattieettisyys ovat riskitilassa toimintamallin kanssa. Soveltuvuustestit ovat tarpeellisia, että koulutukseen saadaan oikean asenteen omaavia henkilöitä.

Arkikuntoutuksen menetelmillä voidaan tukea vammaisen itsenäisyyttä, yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. Arkikuntoutusmallissa toimintojen muokkaaminen ja porrastaminen pienemmiksi osiksi on havaittu ikääntyneillä helpottavan toiminnasta suoriutumista. Tätä tietoa voidaan soveltaa myös kehitysvammaisten arjen taitojen opetteluun, sillä kehitysvammaiset tarvitsevat enemmän aikaa oppiakseen uusia taitoja, joita vain itse tekemällä ja kokeilemalla voi oppia. Toimintojen helpottaminen saattaa edistää itsenäistä suoriutumista näistä toiminnoista. Rutiinit, tavat ja tottumukset edistävät vammaisten henkilöiden itsenäisempää toimimista ja arjenhallintaa, joten harjoittelulla ja toistoilla voidaan vahvistaa arjen taitoja. Itsenäisyyden tukemiseen voidaan nähdä arkikuntoutuksen toimintamallista olevan hyötyä, sillä arkikuntoutusta ohjaa Forssin (2015) mukaan kysymys *”Mistä arjen toimista haluat suoriutua itsenäisesti?”*

Kirjallisuuskatsauksen tuloksia vertailtiin Niskasén ja muiden (2021) tekemään tutkimukseen, jossa he jäsensivät arkikuntoutuksen ominaispiirteitä ja käytännön toteutusta kirjallisuuskatsauksen avulla. Samankaltaisia tutkimustuloksia havaittiin, mutta Niskasén ja muiden (2021) tutkimuksessa korostui vahvemmin moniammatillisen tiimin merkitys arkikuntoutuksessa. Työnjako toteutettiin eri ammattilaisten kesken ja jokaisella oli oma tärkeä tehtävä prosessissa. Toimintaterapeuttien ja fysioterapeuttien erityisosaamista hyödynnettiin kuntoutussuunnitelman laatimisessa. Terapeutit antoivat ohjeita henkilökunnalle asiakkaiden päivittäisistä harjoitteista ja kävivät itse ohjaamassa asiakasta

viikoittain. Intensiivinen harjoittelu lisäsi asiakkaiden luottamusta ja uudelleenoppimisen taitoja. (Niskanen ym. 2021, 23.)

Eroavaisuuksia kirjallisuuskatsauksien välillä oli kirjaamisessa ja havainnot työntekijöiden asenteissa. Niskanen ja muut (2021) korostavat kirjaamisen tärkeyttä. Asiakaskäynnistä kirjataan toteutus eli mitä on tehty, asiakkaan itse tekemä toiminta ja kuinka avustamisen ja tuen määrä on muuttunut prosessin aikana. Ilmenneet riskitekijät kirjataan myös ylös. (Niskanen ym. 2021, 21.) Kirjaamisen avulla työntekijät voivat seurata asiakkaan edistymistä ja näkevät saavutetut muutokset (Niskanen ym. 2021, 26). Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksissa kirjaaminen ei noussut esiin, vaikka onkin tärkeä osa kuntoutusprosessissa. Vastaavasti Niskasen ja muiden (2021) kirjallisuuskatsauksesta ei ilmennyt yksittäisen työntekijän persoonan ja asenteiden vaikutusta arkikuntoutuksen toteutuksessa, mikä taas korostui vahvasti tässä kirjallisuuskatsauksessa.

Niskasen ja muiden (2021) tutkimuksessa nostettiin esiin asiakaslähtöisyyden merkitys. Vammaisille laadittiin yksilölliset tavoitteet, jotka olivat hänelle merkityksellisiä ja joissa hän halusi kehittyä. Arvioinnissa käytettiin COPM-haastattelua tai TARGET-arviointimenetelmää. Tavoitteet liittyivät vammaisen toimintakykyyn ja osallisuuteen sekä aktiivisuuteen yhteiskunnassa. (Niskanen ym. 2021, 20, 26.)

## **8.2 Eettisyys ja luotettavuus**

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa eettisyys korostuu kaikissa menetelmän vaiheissa. Kirjallisuuskatsauksessa luotettavuutta ja eettisyyttä vahvistaa prosessin selkeä kuvaus ja sen eteneminen johdonmukaisesti tutkimuskysymyksestä johtopäätöksiin. Tutkimuskysymyksen, menetelmäosan ja aineiston valinnan perustelu lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 297–298.)

Tutkimuksen luotettavuutta on pyritty lisäämään kertomalla opinnäytetyön vaiheista ja aineistonhakuprosessista, jotka on esitetty aiemmin teoriaosuudessa. Lisäksi käytetyt lähteet ovat merkitty lähdeluetteloon.

Aineiston hakuprosessissa koettiin haasteita, sillä nimenomaan vammaisiin henkilöihin kohdistuneesta arkikuntoutuksesta ei löytynyt tutkittua tietoa. Tästä syystä aineistoon valikoitui myös ikääntyneihin kohdistuneita tutkimuksia arkikuntoutuksesta, josta saatua tietoa käytettiin opinnäytetyössä soveltuvin osin. Tutkimuksiin osallistuvilla henkilöillä oli toimintarajoitteita ja haasteita suoriutua päivittäisistä toiminnoista, joten haasteiden voidaan arvella olevan saman tapaisia, mitä kehitysvammaiset kohtaavat arjessaan. Tämä kuitenkin saattaa heikentää tutkimuksen luotettavuutta, kun tuloksia tarkastellaan vammaisten henkilöiden näkökulmasta. Osassa tutkimusartikkeleissa otos oli pieni, joten tutkimustulosten yleistettävyyttä on pohdittava kriittisesti. Lisäksi kokemattomuus kirjallisuuskatsauksen teossa ja englanninkielisen aineiston tulkinta voivat vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 231) kehottavat huomioimaan tutkimuksen reliabiliteetin, eli mittaustuloksen toistettavuuden. Tämä voidaan todeta, jos kaksi tai useampi arvioija päätyy samanlaiseen tulokseen. Aineiston hankintaa ja analyysiä tehtiin molempien opinnäytetyön tekijöiden toimesta ja yhtenäisiä tuloksia ja havaintoja löydettiin molempien keräämistä aineistoista, joten sen voidaan todeta vahvistavan tutkimuksen luotettavuutta.

### **8.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset**

Tässä opinnäytetyössä tuli ilmi se, miten paljon työntekijöiden työskentelytavat ja asenteet vaikuttavat vammaisten arkeen, osallisuuteen ja elämänlaatuun. Vammaiset henkilöt tarvitsevat tukea arjentoiminnoissa ja työntekijän työskentelytavalla on iso merkitys vammaista henkilöä avustaessa ja ohjattaessa. Työntekijän toiminta karkeasti sanottuna voi olla vammaista henkilöä kannustava tai lannistava. Ennakkoluuloiset asenteet ja epäilykset

osaamisesta heikentävät vammaisen henkilön halua yrittää ja onnistua. Vastaavasti motivoivalla ja mahdollistavalla asenteella voidaan saada onnistumisen kokemuksia, joka vahvistaa vammaisen itseluottamusta ja kannustaa itsenäisyyteen.

Asenteisiin ja työskentelytapoihin voidaan vaikuttaa. Työntekijän oman motivaation ja arvojen lisäksi organisaation on syytä tukea työntekijöiden ammattitaitoa ohjaamalla henkilökuntaa lisäkoulutuksiin ja perehdytyksiin, joka myös ilmeni kirjallisuuskatsauksen tuloksissa. Kirjallisuuskatsauksen tuloksista voidaan myös todeta, että ajankäyttöön on kiinnitettävä huomiota, jotta asiakkaan itsenäisyys ja osallisuus voidaan varmistaa. Asiakkaalle on annettava riittävästi aikaa, jotta hän saa itse tehdä asioita sekä tulla kuulluksi. Vammaisen henkilön elämän tulee olla muutakin, kuin vain arjessa pärjäämistä. Heillä on oikeus mielekkäisiin toimintoihin, joihin henkilökunnan tuella vammaisen henkilö voi osallistua. Tämä lisää elämänlaatua ja merkityksellistä arkea.

Tämän opinnäytetyön perusteella vaikuttaa siltä, että arkikuntoutus on hyvä toimintamalli ikääntyneillä ja sitä voisi soveltaen käyttää myös vammaisilla henkilöillä. Arkikuntoutuksen menetelmillä voidaan vahvistaa osallisuutta ja löytää yksilölliset keinot toiminnasta suoriutumiseen sekä merkityksellisten asioiden esiin tuomiseen. Kuitenkin arkikuntoutus vammaisten kohdalla vaatii lisätutkimuksia.

Kehittämisehdotuksemme on kartoittaa Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kotihoidon työntekijöiden ja asiakkaiden kokemuksia moniammatillisen tiimin työskentelystä. Kotihoidossa työskentelee lähihoitajien ja sairaanhoitajien lisäksi toimintaterapeutti sekä fysioterapeutti. Palautteet huomioiden voisi miettiä, hyötyisikö tuetun asumisen palvelu vastaavasta moniammatillisen tiimin työskentelystä. Arvelemme, että moniammatillinen tiimi kehittää palvelua ja yhtenäistää organisaation toimintaa ja käytänteitä. Lisäksi tuetun asumisen palvelun asiakaskokemuksia ja -tyytyväisyyttä tulisi kartoittaa, jotta palvelussa varmistuu asiakaslähtöisyys ja yksilöllisten tarpeiden huomiointi.

## Lähteet

- Asiakaslähtöisyys. 2020. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 10.3.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilotyoskentely/asiakaslahtoisuus>
- Asiakassuunnitelma ja palvelusuunnitelma. 2020. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 10.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/asiakassuunnitelma-ja-palvelusuunnitelma>
- Avun järjestämistavat. 2019. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 19.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/henkilokohtainen-apu/avun-jarjestamistavat>
- Beadle-Brown, J. & Mansell, J. (suom. Lehtinen, E., Kekki, S. & Rautjärvi, L.). 2012. Yksilökeskeinen aktiivinen tuki mahdollistaa kehitysvammaisille hyvän elämän yhteiskunnassa. Julkaisussa Aktiivinen tuki. Näkymiä tukea tarvitsevan henkilön osallisuuteen. Kehitysvammaisten palvelusäätiö, 30–44. Viitattu 19.4.2021 [https://kvps.fi/wp-content/uploads/2020/04/Aktiivinen\\_tuki.pdf](https://kvps.fi/wp-content/uploads/2020/04/Aktiivinen_tuki.pdf)
- Erikson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliitto. Viitattu 20.4.2021. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-tutkimuksia-3.pdf>
- Forss, J. 2015. Kotikuntoutus – pienin askelin käytäntöön. Essote. ESSO-hanke. Viitattu 5.4.2021. <https://www.essote.fi/wp-content/uploads/sites/2/2016/12/liite-37-toimintamalli-kotikuntoutus.pdf>
- Giesbers, S., Hendriks, L., Jahoda, A., Hastings, R. & Embregts, P. 2018. Living with support: Experiences of people with mild intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 2019;32, 446–456. Viitattu 10.4.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7379989/pdf/JAR-32-446.pdf>
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. 3.–4. p. Keuruu: Otava.
- Heini, A., Hokkanen, L., Kontu, K., Kunttu, K., Lindroos, N., & Ronimus, H. 2019. Osallisuus vammaissosiaalityössä on yhteistyötä – asiakkaiden kokemuksia. Lapin yliopisto. Viitattu 5.4.2021. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63745/Osallisuus\\_vammaissosiaalityossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63745/Osallisuus_vammaissosiaalityossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Henkilökohtainen apu. 2020. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/henkilokohtainen-apu>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Ihalainen, J & Kettunen, T. 2006. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. WSOY Oppimateriaalit.
- Itsemääräämisoikeuden tukeminen. 2020. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 8.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/itsemaaramisoikeuden-tukeminen>
- Itsemääräämisoikeus. 2021. Verner. Viitattu 8.3.2021. <https://verneri.net/yleis/itsemaaramisoikeus>
- Itsemääräämisoikeus arjessa. 2021. Verner. Viitattu 13.4.2021. <https://verneri.net/yleis/itsemaaramisoikeus-arjessa>
- Kaksineuvoinen. N.d. Kuntayhtymä Kaksineuvoinen. Kotisivut. Viitattu 22.1.2021. <https://www.kaksineuvoinen.fi/fi/kaksineuvoinen/>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö. Viitattu 12.2.2021. <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>
- Kumpulainen, K., Krokfors, L., Lipponen, L., Tissari, V., Hilppö, J. & Rajala, A. 2010. Oppimisen Sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. Helsinki: Yliopistopaino. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/15628/OppimisenSillat.pdf?sequence=2> Viitattu 12.2.2021
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 24, 4, 291–301. Viitattu 20.4.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1614408>
- Kyllönen, S. 2017. Arkikuntoutus on kustannustehokasta. Toimintaterapeutti-lehti 4/2017. [http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2431/toi-arkikuntoutus\\_on\\_kustannustehokasta.pdf](http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2431/toi-arkikuntoutus_on_kustannustehokasta.pdf) Viitattu 12.3.2021
- L 11.6.1999/731 Perustuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 7.2.2021. <Http://www.finlex.fi>

Liaen, J. & Vik, K., 2019. Becoming an enabler of everyday activity: Health professionals in home care services experiences of working with reablement. *International Journal of Older People Nursing*, 14, 4, 1–8. Viitattu 4.4.2021. <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/epdf/10.1111/opn.12270>

Miksi itsemäärääminen ei toteudu. 2021. Vernerit. Viitattu 13.4.2021. <https://verneri.net/yleis/miksi-itsemaaraaminen-ei-toteudu>

Mitä on yhdenvertaisuus? N.d. Yhdenvertaisuus.fi. Oikeusministeriö. Verkkosivusto. Viitattu 10.3.2021. <https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-yhdenvertaisuus>

Niskanen, S. 2017. Arkikuntoutus - tieteellisesti tutkittua pohjoismaista kuntoutusta. *Toimintaterapeutti-lehti* 4/2017. [http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2433/toi\\_4\\_2017\\_arkikuntoutus-1.pdf](http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2433/toi_4_2017_arkikuntoutus-1.pdf)

Niskanen, S. 2018. Toimintaterapeutin rooli arkikuntoutuksessa. *Toimintaterapeutti-lehti* 2/2018, 16–18. Viitattu 8.5.2021. [http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2624/toimintaterapeutin\\_rooli\\_arkikuntoutuksessa.pdf](http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2624/toimintaterapeutin_rooli_arkikuntoutuksessa.pdf)

Niskanen, S., Forma, L., Salminen, A-L., Aho, A. 2021. Kartoittava kirjallisuuskatsaus ikääntyneiden arkikuntoutuksen ominaispiirteistä. *Gerontologia* 35(1), 13–31. Viitattu 1.5.2021. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/90116/60232>

Nonnemacher, S. & Bambara, L. 2011. I'm Supposed to Be In Charge: Self-Advocates' Perspectives on Their Self-Determination Support Needs. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 49, 5, 327–340. Viitattu 10.4.2021. [https://www.researchgate.net/publication/51637388\\_I'm\\_Supposed\\_to\\_Be\\_In\\_Charge\\_Self-Advocates'\\_Perspectives\\_on\\_Their\\_Self-Determination\\_Support\\_Needs](https://www.researchgate.net/publication/51637388_I'm_Supposed_to_Be_In_Charge_Self-Advocates'_Perspectives_on_Their_Self-Determination_Support_Needs)

Oikeus henkilökohtaiseen apuun. 2019. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 19.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/henkilokohtainen-apu/oikeus-henkilokohtaiseen-apuun>

Oksanen, J. 2014. *Motivointi työvälineenä*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. 2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Pikkarainen, A. 2020. Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.4.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71384/978-951-39-8250-8\\_vaitos18092020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71384/978-951-39-8250-8_vaitos18092020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pitkänen, S., Törmä, S., Huotari, K. & Puumalainen, J. 2015. Joustavalla tuella tavalliseen asumiseen. Selvitys erityisryhmien hajautetun asumisen ratkaisuista. Ympäristöministeriön raportteja. Viitattu 2.4.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10138/159393/YMra\\_30\\_2015.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10138/159393/YMra_30_2015.pdf?sequence=1)

Raatikainen, E. 2015. Lujita luottamusta. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopiston julkaisuja. Viitattu 12.2.2021. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Saranmaa, M., 2019. Kehitysvammaisten itsemääräämisoikeus ja osallisuus asumispalveluissa. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 6.4.2021. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63863/Saramaa.Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tuettu päätöksenteko. 2017. Kehitysvammaisten tukiliitto ry. Viitattu 8.3.2021. <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/itsemaaramisoikeus/tuettu-paatoksenteko/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtioneuvoston periaatepäätös kehitysvammaisten henkilöiden yksilöllisen asumisen ja palvelujen turvaamisesta. 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:15. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 12.2.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71490/URN%3aNBN%3afe201504226062.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Whitehead, P., Drummond, A., Parry, R. & Walker, M. 2018. Content and acceptability of an Occupational Therapy intervention in Homecare Reablement Services (OTHERS). *British Journal of Occupational Therapy*, 81, 9, 535–542. Viitattu 11.4.2021. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/pdf/10.1177/0308022618766844>

YK:n vammaissopimus. N.d. Invalidiliitto. Verkkosivusto. Viitattu 7.3.2021. <https://www.invalidiliitto.fi/tietoavammaisten-oikeudet/ykn-vammaissopimus>

Yu-Hsien, C., Hui-Chuan, H., Chiung-Ling, C., Chen-Fen, C., Shu-Nu, C., Ya-Mei, C. & Shang-Wei, H. 2020. Evaluation of Reablement Home Care: Effects on Care Attendants, Care Recipients, and Family Caregivers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 3.4.2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph1723>