



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

IIDA JUSSILA & MARIANNA KOSKIMAA

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus koti- hoidossa olevan ikääntyneen arki- kuntoutuksesta

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA 2023

<p>Tekijät</p> <p>Jussila, Iida Koskimaa, Marianna</p>	<p>Julkaisun laji</p> <p>Opinnäytetyö, AMK</p>	<p>Päivämäärä</p> <p>Toukokuu 2023</p>
	<p>Sivumäärä</p> <p>29</p>	<p>Julkaisun kieli</p> <p>Suomi</p>
<p>Julkaisun nimi</p> <p>Kuvaileva kirjallisuuskatsaus kotihoidossa olevan ikääntyneen arkikuntoutuksesta</p>		
<p>Tutkinto-ohjelma</p> <p>Hoitotyön tutkinto-ohjelma</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla kotihoidossa tapahtuvaa arkikuntoutusta aikaisemmin tehtyjen tieteellisten julkaisujen valossa. Tavoitteena oli, että opinnäytetyön avulla Euran kotihoito saisi välineitä toteuttamaansa hoitotyöhön. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.</p> <p>Kirjallisuushaussa käytettiin sekä suomalaisia että kansainvälisiä tietokantoja, jotka olivat Finna.fi, Theseus, Google Scholar, PubMed sekä Ebscohost. Tutkimusten julkaisu-vuosi rajattiin aikavälille 2011–2022. Lopullinen kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto koostui seitsemästä tutkimuksesta, joista kaikki olivat kansainvälisiä. Tutkimusaineiston analysointiin käytettiin induktiivista sisällönanalyysiä.</p> <p>Tulokset koostuivat erilaisista arkikuntoutusta kuvailevista tekijöistä, jotka toistuivat eri tutkimuksissa. Toistuvista tekijöistä saatiin koottua alaluokkia, joista samankaltaiset ja samaan aiheeseen liittyvät muodostivat yläluokkia. Tulosten perusteella voitiin määrittää merkittävimpien kuvailevien tekijöiden olevan yksilökeskeisyys, itsemääräämisoikeuden toteutuminen, hyvät vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot, yksilölliset tavoitteet, motivaation luominen, fyysisen toimintakyvyn vahvistaminen ja ylläpitäminen, omatoimisuus, päivittäiset toiminnot sekä kotiympäristö. Lisäksi aineistoista koottiin yleisiä asioita, jotka liittyvät arkikuntoutusprosessiin.</p> <p>Arkikuntoutus on moniammatillinen kuntoutusmuoto, joka pyrkii kustannustehokkaiseen ikääntyneen kuntouttamiseen tinkimättä kuitenkaan sen laadusta. Tärkeää on huomioida yksilölliset tekijät, kuten tavoitteet ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen. Arkikuntoutustiimin hyvät vuorovaikutustaidot vahvistavat yhteistyötä kuntoutujan kanssa, minkä kautta saadaan selville tarpeita ja motivoivia tekijöitä. Harjoitteet pohjautuvat arjessa tehtäviin toimiin, joiden harjoittelu toistojen kautta vahvistaa toimintakykyä. Kotiympäristö ja läheiset tukevat omalta osaltaan kuntoutumista.</p>		
<p>Avainsanat</p> <p>Arkikuntoutus, fyysinen toimintakyky, ikääntyneet</p>		

<p>Authors</p> <p>Jussila, Iida Koskimaa, Marianna</p>	<p>Type of Publication</p> <p>Bachelor's thesis</p>	<p>Date</p> <p>May 2023</p>
	<p>Number of pages:</p> <p>29</p>	<p>Language of publication:</p> <p>Finnish</p>
<p>Title of publication</p> <p>A descriptive literature review of reablement of an elderly person in home care</p>		
<p>Degree programme</p> <p>Degree Programme in Nursing</p>		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to describe reablement at the home care based on the previous scientific publications. The aim was that Eura's home care could use the information of our thesis for the nursing work. The thesis was carried out as a descriptive literature review.</p> <p>Both Finnish and international databases were used in the literature search, which were Finna.fi, Theseus, Google Scholar, PubMed and Ebscohost. The publication years of the studies were limited to the period of 2011-2022. The final material selected for the literature review consisted of seven studies, all of them were international. Inductive content analysis was used for the analysis of research material.</p> <p>The results consisted of descriptive factors of reablement, which were repeated in various studies. From recurring factors, we were able to create lower categories. From lower categories that were similar and relating we were able to create upper categories. Based on the results, it was possible to specify that the most important factors are individual orientation, self-determination, good interaction and communication skills, individual goals, creating motivation, strengthening and maintaining physical capacity, supporting independence, managing everyday life and home environment. Furthermore, general issues related to the reablement process were collected from the material.</p> <p>Reablement is a multi-professional form of rehabilitation that aims at cost-effective rehabilitation of the elderly without compromising its quality. It is important to take into account individual factors such as goals and self-determination. Reablement teams' good interaction skills strengthen the cooperation with the rehabilitee. That way goals and motivating factors can be identified. Exercises are based on everyday activities. With repetition functional capacity can be strengthened. Home environment and close relatives can be supportive factors of rehabilitation.</p>		
<p>Keywords</p> <p>Reablement, physical functioning, older people</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTINEN TAUSTA	6
2.1 Kotihoito	6
2.2 Ikääntyneen toimintakyky	7
2.3 Arkikuntoutus.....	8
3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	9
4 KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS	9
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
5.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta	11
5.2 Aineiston kuvaus	13
5.3 Aineiston analyysi.....	15
6 TUTKIMUSTULOKSET	17
6.1 Arkikuntoutusprosessi.....	17
6.2 Yksilökeskeisyys ja itsemääräämisoikeus arkikuntoutuksessa	18
6.3 Arkikuntouttajan vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot	18
6.4 Arkikuntoutujan tavoitteet ja motivointi.....	19
6.5 Arkikuntoutuksen tavoite	21
6.6 Arkikuntoutuksella arjen hallintaan	22
6.7 Yhteenveto tuloksista	23
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
7.1 Tulosten pohdinta.....	24
7.2 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus ja eettisyys	26
7.3 Jatkotutkimusehdotuksia	28
7.4 Ammatillinen kehittyminen	29

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Kotihoidon asiakkaiden määrä kasvaa jatkuvasti yhä enemmän ja entistä nopeammin. Vuonna 2018 tehdyssä Vanhuspalvelujen tila -kyselyssä selvisi, että kotihoidon asiakasmäärä on kaksinkertaistunut sitten edellisen seurannan. Yli 75-vuotiaiden osuus väestöstä nousee arvioiden mukaan 14 %:iin vuoteen 2030 mennessä. Määrä on lähes puolet suurempi verrattuna vuoteen 2018. Vanhusväestön kasvun seurauksena yhä useampi ikääntynyt asuu yksin, mikä aiheuttaa yksinäisyyttä sekä turvattomuuden tunnetta. Palvelutarpeen kasvaessa ongelmaan voidaan puuttua järjestämällä ikääntyneille eri asumismuotoja, erilaisia sosiaalisia tapahtumia ja tiloja sekä toimintakykyä edistäviä ratkaisuja. (Paltamaa ym., 2018, s. 14.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2020, s. 12) julkaisemassa laatusuosituksessa vanhuspolitiikan mukaan Suomessa tulisi pyrkiä edistämään ja tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä. Tämä tarkoittaa sitä, että kotona asuminen voisi jatkua säännöllisestä tuen ja palveluiden tarpeesta huolimatta. Julkaisussa yhdeksi vaihtoehdoksi nousi arkikuntoutus, jota kuvailtiin toimintakykyä tukevaksi toimintamalliksi. Paltamaan ja kumppaneiden (2018, s. 15) hankkeen osaraportissa korostuu tutun ja turvallisen elinympäristön tärkeys ikääntyneelle. Omaa kotia pidetään tärkeänä ja turvallisenä asuinympäristönä, sillä se sisältää pysyviä ja vakiintuneita rutiineja. Toimintakyvyn heikentyessä sekä kotona että päivittäisistä toiminnoista selviytyminen vaikeutuu. Vanhuspolitiikan keskiössä on kotona asumisen tukeminen eli kotihoidon lisääminen sekä laitosten asumisen väheneminen.

Suomessa arkikuntoutus on vielä melko tuore kuntoutusmuoto, jonka vuoksi aiheen suomenkielinen tieteellinen materiaali on vielä hyvin vähäistä. Tämän vuoksi aiheesta on tärkeää tehdä lisää tutkimuksia saaden lisätietoa aiheesta, jotta käytäntö voisi vakiintua myös Suomessa. Ruotsissa arkikuntoutusta on alettu toteuttamaan ensimmäistä kertaa jo vuonna 1999, jonka jälkeen sitä on alettu toteuttamaan myös muualla Pohjoismaissa, kuten Norjassa ja Tanskassa (Niskanen, 2018b, s. 15).

Tarkoituksena on kuvailla ikääntyneen kotihoidossa tapahtuvaa arkikuntoutusta aikaisemmin tehtyjen tieteellisten julkaisujen valossa. Tavoitteena on, että opinnäytetyön avulla Euran kotihoito saa välineitä toteuttamaansa hoitotyöhön. Arkikuntoutusta tarkastellaan ikääntyneen näkökulmasta. Opinnäytetyön on tilannut Euran kunnan kotihoito. Näyttöön perustuvan tiedon saaminen arkikuntoutuksesta on tarpeellista, sillä toimintamallina se on siellä suhteellisen tuore.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

Opinnäytetyön keskeisiksi käsitteiksi valikoituivat kotihoito, ikääntyneen toimintakyky sekä arkikuntoutus. Kotihoidon käsitettä on tarkoitettu kuvailla kuntoutujan eli tässä tapauksessa ikääntyneen näkökulmasta. Kotihoito ja kuntoutus liittyvät oleellisesti yhteen, sillä käsittelemme kotihoidossa tapahtuvaa arkikuntoutusta. Sen avulla ikääntyneen toimintakykyä pyritään vahvistamaan ja näin mahdollistamaan kotona asumisen jatkuminen. Ikääntyneen toimintakyky on puolestaan arkikuntoutuksen tulos. Arkikuntoutukselle ei vielä ole Suomessa tarkkaa määritelmää (Paltamaa ym., 2018, s. 15), joten opinnäytetyössä kuvailemme arkikuntoutusta jo tehtyjen tutkimusten pohjalta.

2.1 Kotihoito

”Kotihoidolla tarkoitetaan kotipalvelun ja terveydenhuoltolain 25 §:ään sisältyvien kotisairaanhoidon tehtävien muodostamaa kokonaisuutta” (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 luku 20 §). Kotihoidon kansallinen tavoite on, että ikääntynyt pystyy asumaan kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Tavoitteen täyttymistä tukee kotihoidon ensisijaisuus. Kun kotona asuminen hankaloituu ja ikääntynyt tarvitsee hoivaa ja huolenpitoa, on hänen mahdollista saada kotiinsa tukea eli esimerkiksi kotihoitoa tai muita kotihoidon tukipalveluita. Kotihoidolla pyritään pidentämään kotona asumista turvallisesti. Lisäksi sen avulla tuetaan ihmiselämän arvokkuutta. (Erkkilä, 2017, s. 2; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020a.)

Kotihoidon asiakkaaksi tullaan, kun arkiset toimet eivät enää onnistu kunnolla yksin ilman apua ja kotona asuminen on huomattavasti vaikeutunut. Aluksi tehdään palvelutarpeen arviointi tai prosessi voi vaihtoehtoisesti alkaa arviointijaksolla. Jakson tavoitteena on arvioida kotihoidon tarvetta selvittämällä ikääntyneen toimintakyvyn ja sen puutteet. Jakson aikana kartoitetaan hakijan voimavarat ja yleisesti tarvittavan tuen ja palvelun määrää. Arviointijakson aikana työntekijä käy mahdollisen tulevan asiakkaan luona kotikäynneillä ja tekee arvion näkemänsä perusteella. Kun palveluntarve on tunnistettu, laaditaan suunnitelma, jonka mukaan kotihoitoa aletaan toteuttamaan. Kotihoidon asiakkailla on mahdollisuus hyödyntää tukipalveluita, joita voivat olla vaatehuolto, siivous-, ateriat ja kauppapalvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.; Terveyskylä, 2019.)

Kotihoidon tarve ja kesto määräytyy yksilöllisesti. Sitä voidaan saada joko säännöllisesti tai tilapäisesti. Tilapäisellä tarkoitetaan kotihoitoa, jonka tarve voi kestää esimerkiksi kuukaudesta kolmeen kuukauteen, kun taas säännöllisessä tarve kotihoidolle on jatkuvaa, pitkäkestoista ja kotikäyntejä on päivittäin. Kotihoidon sisältö määritellään yksiköllisesti pohjautuen yksilön voimavaroihin ja omiin tarpeisiin arjessa, kuten avuntarpeeseen lääkehoidossa, sairauden hoidossa, siirroissa, hygieniasta huolehtimisessa tai vaatteiden vaihdossa. Kotihoidon avulla edistetään myös toimintakykyä ja ylläpidetään olemassa olevaa. Kuntouttava työote on myös kotihoidossa käytössä. Asiakasta ohjataan ja tuetaan, mutta ei tehdä puolesta. Tarvittaessa avustetaan, jos asiakas ei suoriudu tehtävästä itsenäisesti. (Suomi.fi, 2020; Terveyskylä, 2019.)

2.2 Ikääntyneen toimintakyky

Ikääntyessä toimintakyvyn heikkeneminen on väistämättä jokaisella edessä. Toimintakyvyn ylläpitoon voidaan vaikuttaa itse. Elämään kuuluu myös yllättävät ja tahattomat tilanteet, jotka heikentävät toimintakykyä merkityksellisesti. Tällaisia voivat olla onnettomuudet, kaatuminen tai sairastuminen. Toimintakyvyn heikentyessä avuntarve lisääntyy ja arkeen astuu mukaan avustavat palvelut, kuten kuntoutuspalvelut.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä liikkua ja siten selviytymistä päivittäisistä toimista. Toimintakyky perustuu elimistön fysiologisten ominaisuuksien

toimivuuteen, kuten lihasvoiman ja nivelten liikkuvuuden säilymiseen. Lisäksi yleinen fyysinen kestävyys ja keskushermoston toiminta ovat toimintakyvyn oleellisia osia. Ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia vaivoja vaikuttaen suoraan ihmisen toimintakykyyn. Ikääntymisen fysiologisia muutoksia ovat esimerkiksi lihasmassan vähentyminen sekä nivelten ja jänteiden liikkuvuuden huonontuminen, jolloin liikkumisesta tulee jäykempää ja toimiminen hidastuu. (Terveyskylä, 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

Toimintakykyä voidaan edistää monenlaisin keinoin, jotka sisältyvät tai ne voi sisällyttää helposti normaaliin arkeen. Ikääntyneen on tärkeää pitää huolta omasta terveydestään pyrkimällä elää sairauksia ehkäisevällä tavalla ja jos sairauksia on, niin hyvän hoitotasapainon saavuttaminen edesauttaa toimintakyvyn säilymistä mahdollisimman pitkään. Ikääntyessä liikunnan tärkeys korostuu, jotta lihakset, nivelet ja jänteet tulevat käyttöön. Tarkoituksena on ehkäistä lihasmassan katoamista ja edistää lihasvoimaa ja -kestävyyttä, ylläpitää luuston kuntoa ja nivelten liikkuvuutta. Liikunnan harrastamisella voidaan ehkäistä kaatumisia, sillä se ylläpitää tasapainoa ja motorisia taitoja sekä ehkäisee kangistumista. Hyvällä ja oikeanlaisessa terveyttä tukevalla ravinnolla on edistävä vaikutus toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020b; UKK-instituutti, 2021.)

2.3 Arkikuntoutus

Arkikuntoutus on kotihoidon toteuttamaa aikasidonnaista kuntoutusta. Kohderyhmänä ovat ikääntyneet kotihoidon asiakkaat, joiden toimintakyvyn on huomattu alkavan heikentymään tai on jo heikentynyt. Asiakkaat voivat olla jo kotiapua säännöllisesti saaneita, uusia kotihoidon asiakkaita tai sairaalasta hiljattain kotiutuneita. Arkikuntoutusta toteutetaan kuntoutujan omassa kodissa moniammatillisen tiimin voimin. Kuntoutustiimiin kuuluu sairaanhoitajien lisäksi fysioterapeutit ja toimintaterapeutit. Tiimissä voi toimia myös lääkäri tai johonkin tiettyyn erikoistunut lähihoitaja. (Niskanen, 2018a, kohta Arkikuntoutuksen määritelmä.)

Tavoitteet arkikuntoutukselle laaditaan yhdessä arkikuntoutustiimin ja kuntoutujan kanssa. Arkikuntoutuksen harjoitteet ovat laadittu tukemaan ja vahvistamaan arkista

toimintaa. Harjoitteet voivat olla esimerkiksi tutuissa tiloissa tai ulkona liikkumista, kaupassa käymistä, päivittäisten toimien harjoittelua, kuten ruoan valmistusta, peseytymistä tai pukeutumista. Arkikuntoutuksella pyritään myös vahvistamaan lihasvoimaa ja tasapainoa, jotta kotona asuminen olisi turvallisempaa kaatumisriskin vähentymistä. Arkikuntoutuksessa voidaan myös harjoitella erilaisten apuvälineiden käyttöä arjen helpottamiseksi. Onnistuneella arkikuntoutuksella saavutetaan avuntarpeen väheneminen ja kotona asumisen jatkuminen turvallisesti. (Kaarina, n.d.; Pikkarainen, 2017, kohta Arkikuntoutuksen käsite.)

3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla ikääntyneen kotihoidossa tapahtuvaa arki-kuntoutusta aikaisemmin tehtyjen tieteellisten julkaisujen valossa. Tavoitteena on, että opinnäytetyön avulla Euran kotihoito saa välineitä toteuttamaansa hoitotyöhön. Tutkimuskysymys on; mitä ikääntyneen arkikuntoutus sisältää?

4 KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS

Kirjallisuuskatsaus on tutkimus, joka on saatu perehtymällä aikaisempiin tutkimuksiin sekä katsauksiin, tekemällä ikään kuin tutkimus tutkimuksista. Toisin sanoen kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on muodostaa kuva aikaisemmista tutkimuksista. Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin narratiivinen eli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Menetelmänä se on kevyin muoto eri kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Siinä ei ole niin täsmällisiä ja tiukkoja sääntöjä, mutta sen avulla kyetään silti antamaan laaja kuva ilmiölle tyypillisistä ominaisuuksista ja luomaan kokonaiskuva käsitellystä aiheesta, kuten sen historiasta ja kehityskulusta. Narratiivisella otteella järjestetään epäyhtenäistä tietoa jatkuvaksi tapahtumaksi. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella tähdätään helppolukaiseen lopputulokseen. (Salminen, 2011, s. 6–7; Stolt ym., 2016, s. 23.)

Ennen kirjallisuuskatsauksen teon aloittamista tekijän on hyvä perehtyä tarvittavaan metodikirjallisuuteen, sillä prosessin vaiheiden ymmärrys helpottaa koko kirjallisuuskatsausprosessia. Prosessin käynnistää tutkimuskysymyksen muodostaminen. Kysymyksiä voi olla yksi tai useampi. Tutkimuskysymyksestä voi laatia joko rajatun ja tarkemman tai vaihtoehtoisesti jättää väljemmäksi. Väljän kysymyksen avulla on mahdollista tarkastella sitä useammasta kuin yhdestä näkökulmasta. Rajattu tutkimuskysymys mahdollistaa aiheen syvällisemmän tarkastelun. Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymys muodostui katsauksen tarkoituksen ja tavoitteen kautta, sen avulla tarkastelemme arkikuntoutusta käsitteenä aikaisempien tutkimusten perusteella. (Kangasniemi ym., 2013, s. 294–295; Salminen, 2011, s. 7.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa etsitään erilaisista tieteellisistä tietokannoista omaan aihealueeseen liittyvää, mahdollisimman ajantasaista tutkimusaineistoa ja kirjallisuutta. Tätä prosessia kutsutaan kirjallisuushauksi. Kirjallisuushaku tehdään systemaattisesti ja sen tarkoitus on löytää kaikki tutkimuskysymykseen vastaava aineisto. Kirjallisuushaussa apuna käytetään tutkijan itse määrittämiä hakusanoja. Hakusanojen tulee olla kohdennettuja esimerkiksi katsaukseen liittyviä käsitteitä. Hakua voidaan rajata esimerkiksi julkaisuvuoden, kielen sekä saatavilla olevien koko tekstien perusteella. Hakuprosessi tulee myös tehdä hyvin tarkasti niin, että sen voisi tarvittaessa toistaa uudelleen. Löydetty materiaali käydään läpi sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla siten, että ensin karsitaan aineistot otsikon perusteella, sitten tiivistelmän ja lopuksi koko tekstien. Tutkimusten sisältö käydään tarkasti läpi vaihe vaiheelta ja sieltä poimitaan tutkittavaan ilmiöön sopivat löydökset eli tutkimuskysymyksen kannalta relevantti tieto. Lopputuloksena löydetystä aineistosta saadaan tiivis ja jäsennetty kokonaisuus eli synteesi. (Kangasniemi ym., 2013, s. 294–295; Salminen, 2011, s. 7; Stolt ym., 2016, s. 25.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Kirjallisuushaku opinnäytetyöhön toteutettiin syksyn 2022 aikana. Aineistoa haettiin sekä kotimaisista että kansainvälisistä tietokannoista. Tutkimukselle relevantteja aineistoja löytyi lopulta vain kansainvälisten tietokantojen kautta. Suomenkieliset julkaisut eivät olleet relevantteja, sillä ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseemme. Suomessa aihetta on tutkittu vielä niin vähän, ettei sopivia tieteellisiä julkaisuja vielä ollut. Hakuun käytetyt tietokannat olivat Finna.fi, Theseus, Google Scholar, PubMed sekä Ebscohost. Lopullinen aineiston valinta tehtiin tammi-helmikuun aikana, jonka jälkeen aloimme tekemään sisällönanalyysiä löytämistämme ilmiöistä. Aineiston kyläisyys saavutettiin, jolloin aihealueet alkoivat toistaa itseään eri tutkimuksissa, eikä uusia näkökulmia enää löytynyt.

Kotimaisissa tietokannoissa käytettiin päärunkona hakulauseketta ”arkikuntoutus OR arkikuntoutuksen OR arkikuntoutusta AND kotihoito AND ikääntyneet” ja kansainvälisissä ”reablement OR re-ablement AND home care AND elderly person”. Theseuksessa lisäsimme hakulausekkeeseen vielä ”YAMK” sulkuihin, jolloin tietokanta antoi vain sen tason opinnäytetöitä. Google Scholar, PubMed ja Ebscohost -tietokannoissa oleviin rajauksiin laitoimme tutkimuksille julkaisuvälin 2011–2022. Kirjallisuushaun eteneminen on kuvattu taulukossa 1. Taulukon kohdassa ”tulokset” on nähtävillä, kuinka monta osumaa hakulausekkeella saimme yhteensä. ”Otsikko” sarakkeessa näkyy, kuinka monta julkaisua valittiin pelkän otsikon perusteella. Tämän jälkeen luimme tiivistelmät ja taulukossa oleva numero osoittaa, monta julkaisua otettiin sen perusteella jatkotarkasteluun. Seuraavaksi luimme kokotekstit, jonka perusteella joko hyväksyimme tai hylkäsimme julkaisut. Hakulausekkeiden alapuolella suiluissa on tietokannan suodattimista valitut kriteerit. Opinnäytetyön mukaanotto- ja poissulkukriteerit määriteltiin ennen kirjallisuushaun aloittamista, mutta haun edetessä niihin tuli joitakin muutoksia. Käytimme kriteereitä aineiston karsimiseen. Lopulliset kriteerit esitetään taulukossa 2.

Taulukko 1. Kirjallisuushaun eteneminen.

Tietokanta	Hakulausekkeet	Tulokset	Otsikko	Tiivistelmä	Kokoteksti/hyväksytyt
Finna.fi	Arkikuntoutus OR arkikuntoutuksen OR arkikuntoutusta AND kotihoito AND ikääntyneet (YAMK-opinnäytetyöt)	6	2	1	0
Google Scholar	Arkikuntoutus OR arkikuntoutuksen OR arkikuntoutusta AND kotihoito AND ikääntyneet -opinnäytetyö (2011–2022)	15	6	3	0
Theseus	Arkikuntoutus OR arkikuntoutuksen OR arkikuntoutusta AND kotihoito AND ikääntyneet (YAMK)	13	5	2	0
PubMed	reablement OR re-ablement AND home care AND elderly person (2011-2022, ilmaiset koko tekstit,)	24	12	7	2
Ebscohost	reablement OR re-ablement AND home care AND elderly person (2011-2022, ilmaiset koko tekstit, vertaisarvioidut, yli 65-vuotiaat, akateeminen lehti ja englanninkielinen)	22	13	9	5

Taulukko 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Ikääntyneisiin kohdistuva	Muu ryhmä, kuin ikääntyneet
Vuodet 2011–2022	Ennen vuotta 2011 julkaistut
Tieteellinen julkaisu, YAMK, pro-gradu/väitöskirja	Ei ole tieteellinen julkaisu tai AMK-opinnäytetyö
Koko teksti saatavilla	Vain osa tekstistä
Ilmainen	Maksullinen

5.2 Aineiston kuvaus

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin vain kansainvälisiä tieteellisiä julkaisuja (n=7). Aineisto koostui vertaisarvioituista tutkimusartikkeleista, jotka on julkaistu neljässä eri tieteellisessä tutkimuslehdessä. Kaikki artikkelit olivat saatavilla sähköisesti. Tutkimuksista neljä on toteutettu Norjassa, yksi Ruotsissa, yksi Tanskassa ja yksi Itävallassa. Seuraavaksi kuvaamme tutkimuksista lyhyesti ydinsisällöt, jotka olivat opinnäytetyömme kannalta oleellisimpia.

Enemmistö tutkimuksista oli julkaistu BMC Health Services Research -lehdessä (n=3). A. Moen, K. Ingstadin ja H. V. Brataasin (2017) tutkimuksessa ”*Patient influence in home-based reablement for older persons: qualitative research*” tarkoituksena oli saada tietoa arkikuntoutuksen aloittavan henkilön kanssa käydyn keskustelun kulusta ja tavoitteiden luomisesta sekä, miten kuntoutujan vaikutusvalta vaikuttaa tavoitteiden määrittämiseen. Keskeiset tulokset osoittivat työntekijöiden kohtaamis- ja vuorovaikutustaitojen olevan keskustelutilanteissa isossa roolissa. T. Wessin, W. Steinerin, M. Dürin ja J. Janssenin (2022) ”*Reablement – relevant factors for implementation: an exploratory sequential mixed-methods study design*” tutkimuksen tarkoituksena oli tunnistaa arkikuntoutuksen toteutuksen kannalta merkitykselliset tekijät ja selvittää niiden merkitystä asiantuntijoiden näkemysten perusteella. Tulosten perusteella sekä kuntoutujan että työntekijän tavoitteet olivat keskeisiä, joita edistivät hyvät kommunikaatiotaidot. Tavoitteiden arviointi tulisi tehdä tavoitteiden pohjalta. Lisäksi kustannuksia tulisi huomioida. E.A. Ambugon, I. Darin, M. S. Bikovan, O. Førlandin sekä T. Tjerbon (2022) tutkimuksen ”*A qualitative study on promoting reablement among older people living at home in Norway: opportunities and constraints*” tarkoituksena oli tarkastella, miten terveydenhuollon ammattilaiset ja johtajat Norjan kunnissa edistävät arkikuntoutusta yhteisössä asuvien vanhusten keskuudessa. Tulokset osoittivat, että arkikuntoutuksella pyritään tukemaan ikääntyneiden itsenäisyyttä ja toimintakykyä. Kuntoutujien omien tavoitteiden ja oman halukkuuden tärkeys korostui. Moniammatillinen tiimi ja arvioinnit auttavat arkikuntoutusta suunniteltaessa.

BMC Geriatrics -lehden (n=2) tutkimuksista toinen on E. Langelandin, H. Tuntlandin, B. Folkestadin, O. Førlandin, F. F. Jacobsenin ja I. Kjekenin (2019) toteuttama

vertailututkimus ”*A multicenter investigation of reablement in Norway: a clinical controlled trial*”, jonka tarkoituksena oli tutkia arkikuntoutuksen vaikuttavuutta kotona asuvilla ikääntyneillä. Vertailukohteena oli henkilöt, jotka saivat tavallista hoitoa. Aineistonkeräys tapahtui erilaisien mittareiden avulla. Merkittäviä tuloksia arkikuntoutusryhmässä havaittiin sekä kymmenen viikon että kuuden kuukauden kohdalla liikkuvuudessa, itsestään huolehtimisessa, nykyisessä terveydentilassa, fyysisessä toimintakyvyssä, tasapainossa, kävelyssä sekä istumasta-seisomaannousussa. Arkikuntoutuksella saavutettiin sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita. A. Clotworthyn, S. Kusumastutin ja R. G. J. Westendorpin (2021) tutkimuksessa ”*Reablement through time and space: a scoping review of how the concept of 'reablement' for older people has been defined and operationalized*” läpikäytiin artikkeleita vuosilta 1947–2019 ja tarkoituksena oli tutkia, miten ikääntyneiden arkikuntoutus on vuosien varrella määriteltä ja otettu käyttöön. Arkikuntoutusta kuvaillaan aikasidonnaiseksi kuntoutusmuodoksi, joka on yksilökeskeistä. Pyrkimyksenä on mahdollistaa päivittäisistä toimista selviytyminen tukemalla ikääntyneen omatoimisuutta mielekkäiden tavoitteiden kautta.

G. Östlundin, V. Zanderin, M. L. Elfströmin, L-K. Gustavsonin ja E-M. Anbäckenin (2019) tutkimus ”*Older adults' experiences of a reablement process. To be treated like an adult, and ask for what I want and how I want It*” on julkaistu *Educational gerontology* (n=1) lehdessä. Tarkoituksena oli kuvailla ikääntyneiden itsenäisyyteen liittyviä vuorovaikutustarpeita sekä muiden merkityksellisyys arkikuntoutusprosessin aikana. Tulokset osoittivat ikääntyneen itsenäisyyden palautuneen arkikuntoutuksen myötä verraten lähtötilanteeseen, mutta ei kuitenkaan aivan kokonaan. Tuloksissa ilmeni ikääntyneiden arvostavan kuntoutustavoitteita, jotka liittyvät henkilön pysyviin ihmissuhteisiin ja laajempaan elämänympäristöön. Viimeinen tutkimus oli *Health and Social Care in the Community* (n=1) -lehden julkaisu. K. M. Hjellen, H. Tuntlandin, O. Førlandin ja H. Alvsvåginn (2017) tutkimuksen ”*Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adults' experiences*” tarkoituksena oli kuvailla arkikuntoutukseen osallistuneiden ikääntyneiden kokemuksia itse arkikuntoutuksesta. Kokemuksiin perustuen neljäksi arkikuntoutuksen pääteemaksi nousivat tahdonvoiman tärkeys, oman elinympäristön ja läheisten ihmisten tärkeys, kuntouttajien tärkeys sekä harjoittelun olleen enemmän fyysisiä harjoitteita eikä päivittäistä toimintaa.

Taulukko mukaan hyväksytyistä tutkimusartikkeleista löytyy opinnäytetyön lopusta liitteestä 1. Taulukosta selviää tutkimusten tekijöiden nimet, julkaisuvuosi, maa, tutkimuksen tarkoitus, kohderyhmä, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmä sekä keskeiset tulokset.

5.3 Aineiston analyysi

Työn aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin avulla on tarkoitus muodostaa aiheeseen liittyvästä materiaalista tiivistetty, sanallisesti kuvailtu selkeä kokonaisuus. Menetelmällä ei niin ikään saada lopullista tulosta, mutta löydetyt asiat saadaan järjesteltyä niin, että johtopäätösten tekeminen aiheesta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87, 89.) Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä voidaan kuvailla kolmivaiheisena prosessina, joka alkaa aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla, tämän jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Viimeiseksi aineisto abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. Tämän opinnäytetyön aineiston analyysi tehdään laadullisen eli induktiivisen periaatteen mukaan. Aineiston analyysia johtaa sekä määrittää valitsemamme tutkimuskysymys, joka opinnäytetyössämme on; mitä ikääntyneen arkikuntoutus sisältää? (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 91.)

Sisällönanalyysi alkaa alkuperäisten tutkimusten pelkistämällä. Alkuperäisistä tutkimuksista karsitaan epäolennainen tieto pois, jolloin jäljelle jää tutkimuskysymyksen vastaavia ilmaisuja, niin sanottuja alkuperäisilmaisuja. Alkuperäisilmaukset listataan allekkain ja pelkistetään niistä erilaisia ilmiöitä, joka luo pohjan sisällönanalyysin seuraavalle vaiheelle, aineiston ryhmittelylle. Ryhmittely vaiheessa alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja etsitään samankaltaisia käsitteitä sekä eroavaisuuksia. Lopulta käsitteet, jotka kuvaavat samaa ilmiötä muodostavat alaluokan. Alaluokka nimetään huomioiden tutkittavan asian ominaisuus. Alaluokkia yhdistelemällä saadaan muodostettua yläluokkia ja niitä yhdistelemällä pääluokkia. Tässä opinnäytetyössä alaluokista on yhdistetty yläluokat, jotka kuvaavat tutkimuksen tuloksia. Aineisto käsitteellistetään yhdistelemällä luokkia, niin kauan kun vaatii. Analyysin ajan tulee tarkkailla, että aineisto on yhteydessä alkuperäiseen tutkimuskysymyksen. Yhdistetyt käsitteet ovat vastaus tutkimuskysymyksen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 91–94.) Taulukko itse sisällönanalyysistä löytyy liitteestä 2. Kokosimme myös taulukon 3, jonka avulla

sisällönanalyyseissä nousseet asiakokonaisuudet saatiin tiivistettyyn muotoon. Siitä näkee helposti, minkälaisia tekijöitä kuhunkin teemaan kuuluu.

Taulukko 3. Pelkistetty versio sisällönanalyyseistä teemoittain.

Arkikuntoutusprosessi	Yksilökeskeisyys ja itsemääräämisoikeus arkikuntoutuksessa	Arkikuntoutujan vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot	Arkikuntoutujan tavoitteet ja motiivointi	Arkikuntoutuksen tavoite	Arkikuntoutuksella arjen hallintaan
Kustannussuunnitelma	Yksilökeskeisyys	Sosiaaliset taidot	Henkilökohtaisten tavoitteiden keskeisyys	Toimintakyvyn säilyminen	Omatoimisuuden tukeminen ja lisääminen
Kustannustehokkuus	Riippumattomuus ja itsemääräämisoikeus	Kommunikatiotaidot	Henkilökohtaisten tavoitteiden merkitys harjoittelun kannalta	Toimintakyvyn alenemisen ennaltaehkäisy	Avuntarpeen väheneminen
Aikasidonnaisuus	Vapaus vaikuttaa päätöksiin itse	Vuorovaikutustaidot	Tavoitteiden laatiminen	Toimintakyvyn vahvistaminen	Kuntouttava työote
Kuntoutuksen suunnittelu ja arviointi	Oma tahto	Moniammatillisuus	Tavoitteiden arviointi	Toimintakyvyn palautuminen	Päivittäisen toiminnan mukauttaminen
Intensiiviteetti	Itsenäinen arjen suunnittelu	Keskustelu kuntoutujan kanssa	Kuntoutujan toiveiden huomioiminen	Fyysinen toimintakyky	Arjessa jaksaminen
Toteutuksen haasteet	Tasa-arvoisuus kuntoutujan ja tiimin kesken	Tiimin ja kuntoutujan välinen yhteistyö	Arjen huomioiminen tavoitteita laatiessa	Ohjeelliset harjoitteet	Kuntouttava toiminta
		Luottamus	Tavoitteiden saavuttaminen	Kuntoutus konkreettisesti	Omatoimisuuden vahvistuminen
		Keskustelu- ja kuuntelutaito	Kehuminen	Konkreettiset harjoitteet	Päivittäiset toimet
		Keskustelun johtaminen	Arkikuntoutukseen sitoutuminen	Harjoittelun saavutukset	Arjen toiminta
		Tukeminen ja kunnioitus	Päätäväisyys		Ruokahuolto
			Tahdonvoima		Tutun ympäristön merkitys
			Kannustaminen ja tukeminen		Sosiaaliset suhteet
			Läsnäolo		
			Motivaatio		
			Motivointi		
			Positiivisen palaute ja palkitseminen		
			Ammattiosaaminen		

6 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavaksi esittelemme sisällönanalyysissä esille tulleita arkikuntoutusta kuvaavia tekijöitä. Tekijät on jaettu yläluokiksi, jotka nousivat sisällönanalyysin aikana keskeiseksi teemoiksi. Väliotsikot on nimetty yläluokkien mukaisesti. Tutkimustulosten järjestys on määritetty koko kuntoutusprosessia ajatellen. Ensimmäiseksi avataan arkikuntoutusprosessissa huomioitavia käytännön asioita. Tämän jälkeen kerrotaan arkikuntoutuksen tärkeistä tekijöistä, kuten yksilökeskeisyydestä ja itsemääräämisoikeudesta, jonka jälkeen käsitellään vuorovaikutustaitojen tärkeyttä. Kun nämä taidot hallitaan, niin voidaan alkaa miettimään kuntoutujan tavoitteita sekä motivointia. Kuntoutujan tavoitteet ja motivaatio puolestaan johtavat arkikuntoutuksen tavoitteeseen, jonka saavuttamisen jälkeen ikääntynyt pystyy taas hallitsemaan omaa arkeaan itse. Termiä ”kuntoutuja” käytetään tekstissä puhuttaessa ikääntyneestä arkikuntoutujasta ja termiä ”työntekijä” käytetään puhuttaessa arkikuntouttajasta eli hoitajasta, joka toteuttaa arkikuntoutusta.

6.1 Arkikuntoutusprosessi

Arkikuntoutuksen toteutusta suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon kustannussuunnitelman luominen, joka pitää sisällään myös koulutuskulut. Wess kumppaneineen (2022, s. 9) kuvailevat tutkimuksessaan konkreettisen kustannussuunnitelman olevan avain menestyksekkään arkikuntoutuksen toteutumiseksi. Ikääntyville suunnattua arkikuntoutusta pidetään myös kustannustehokkaana kuntoutuksen vaihtoehtona, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon kuluihin (Langeland ym., 2019, s. 10). Kustannussuunnitelman lisäksi tulee ottaa huomioon kuntoutuksen suunnittelu sekä arviointi. Toimintakyvyn arvioiminen sekä hoitosuunnitelman luominen auttaa kuntoutuksen suunnittelussa. On hyvä muistaa, että arkikuntoutuksen toteutus sisältää myös haasteita, jotka on hyvä ottaa huomioon. Koulutuksen, ohjeiden noudattamattomuuden sekä yhteneväisyyden puute ammattiryhmien välillä on ongelmallista arkikuntoutusta toteuttaessa. Arkikuntoutusta toteuttaa moniammatillinen tiimi. (Ambugo ym., 2022, s. 7; Clotworthy ym., 2021, s. 7, 12.) Jokaiselle kuntoutujalle laaditaan myös yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, joka määrittää esimerkiksi arkikuntoutusjakson keston.

Arkikuntoutusta kuvaillaan kahdessa tutkimuksessa aikasidonnaiseksi kuntoutusmuodoksi, jonka tyypillinen kesto on noin 4–6 viikkoa. Langelandin ja kumppaneiden tutkimuksessa raportoitiin harjoitusten intensiteetin olevan noin 3–5 kertaa viikossa, yksilön tarpeiden mukaan. (Clotworthy ym., 2021, s. 9–10; Langeland ym., 2019, s. 4.)

6.2 Yksilökeskeisyys ja itsemääräämisoikeus arkikuntoutuksessa

Yksilökeskeisyyden sekä itsemääräämisoikeuden huomioiminen nousivat sisällönanalyysissä keskeiseksi kokonaisuudeksi. Yksilökeskeisyys kuvaillaan Ambugon ym. (2022, s. 5–6) tutkimuksessa arkikuntoutuksen avainasiaksi, eli keskitytään ikääntyneelle itselleen tärkeisiin asioihin ja tavoitteisiin. Tasa-arvoisuus kuntoutujan sekä arkikuntoutustiimin kesken on tärkeää, jolloin kuntoutuja tuntee itsensä tasavertaiseksi työntekijöiden rinnalla eikä potilaaksi. Jotta kuntoutujan itsemääräämisoikeus toteutuu, annetaan hänelle mahdollisuus omaehtoisuuteen, jolloin hänellä on vapaus vaikuttaa itse häntä koskeviin päätöksiin sekä mahdollisuus suunnitella arkeaan itse. Kotiympäristö tuo usein ikääntyneelle turvaa ja tukee samalla itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä riippumattomuutta, esimerkiksi kotihoidon tuesta. Kotona ikääntynyt pystyy myös helpommin osallistumaan itseään koskevaan päätöksentekoon. Eräs ikääntynyt toteaa Hjellen sekä kumppaneiden (2017, s. 1587) tutkimuksessa kokevansa tärkeäksi sen, että kotona hänen tahtonsa toteutuu sekä tulee huomioiduksi, sen sijaan, että hän asuisi jossain muualla eikä tulisi huomioiduksi yhtä hyvin. (Hjelle ym., 2017, s. 1585–1588; Östlund ym., 2019, s. 522, 527–228.)

6.3 Arkikuntouttajan vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot

Asiakassuhdetta rakennettaessa keskeisenä tekijänä kuvailtiin kuntoutujan ja arkikuntoutustiimin välistä vuorovaikutusta ja sen merkitystä. Työntekijöillä tulisi olla hyvät vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot. Sosiaalisten taitojen harjoittaminen edistää arkikuntoutuksen tavoite- sekä yksilökeskeisyyden toteutumista. Arkikuntoutuksen alussa kuntoutujan kanssa käydään keskustelua liittyen alkavaan kuntoutukseen. Tutkimustulokset osoittavat hyvien vuorovaikutustaitojen edistävän kuntoutujien

osallistumista keskusteluun. Keskustelun kautta pystyttiin havaitsemaan erilaisia tarpeita, joista voitiin muodostaa tavoitteita. (Moe ym., 2017, s. 9; Wess ym., 2022, s. 8.)

Tärkeiksi hyvän vuorovaikutuksen taidoiksi kuvailtiin työntekijöiden kuuntelutaitoa, keskustelutaitoa ja taitoa johtaa keskustelua. Kuuntelutaito ei ole itsestäänselvyys. Sen usein huomaa, jos vastapuoli ei oikeasti kuuntele ja ole läsnä keskustelun aikana. Kuuntelemisen tulee olla aktiivista, jolloin se luo kuulluksi tulemisen tunteen kuntoutujalle ja näin kynnys osallistua keskusteluun madaltuu. Keskustelujen kautta voidaan tunnistaa yksilöllisiä kiinnostuksen kohteita ja motivoivia tekijöitä. Keskusteluissa voi ilmetä myös estäviä tekijöitä, joihin kuntoutuksessa voidaan puuttua. Keskustelun johtaminen vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja, jotta osaa tarttua oikeisiin asioihin ja niiden pohjalta esittää oikeanlaisia kysymyksiä. Tällöin keskustelu etenee oikeaan suuntaan ja saadaan oikeanlaisia asioita selville kuntoutujasta. Kuulluksi tuleminen ja vastavuoroinen keskustelu edistää kuntoutujan ja työntekijöiden välistä luottamusta. (Ambugo ym., 2022, s. 8; Moe ym., 2017, s. 7–8.)

Hjelle, Tuntland, Førland sekä Alvsvåg (2017, s. 1587–1588) kuvailevat tutkimuksessaan arkikuntoutustiimin ja kuntoutujan välistä yhteistyötä tärkeäksi ja sitä pitehtäänkin yhtenä liikkeellepanevista voimista. Sosiaalisten taitojen lisäksi hyvän yhteistyön rakentumiseen tarvitaan luottamus. Luottamuksen saavuttamiseen vaaditaan ammattitaitoista käyttäytymistä. Kuntoutujaa kohtaan tulee osoittaa kunnioitusta ja tukea. (Moe ym., s. 8.)

6.4 Arkikuntoutujan tavoitteet ja motivointi

Arkikuntoutuksessa keskeistä on kuntoutujan henkilökohtaiset tavoitteet kuntoutusjaksolle, mikä kuvaa myös arkikuntoutuksen filosofiaa. Kuntoutujan henkilökohtaiset toiveet tulee ottaa huomioon tavoitteita suunniteltaessa. Kotihoidon työntekijän etu tässä asiassa on, että hän tuntee kuntoutujan yleensä parhaiten arkikuntoutustiestä ja pystyy siten keskustelemalla ikääntyneen kanssa auttamaan häntä keksimään hänen toimintakykyään edistäviä tavoitteita. Kun kuntoutuja saa itse vaikuttaa tavoitteisiinsa, auttaa se myös motivoimaan häntä kuntoutusjakson aikana. Ambugo ym. (2022, s. 5, 8) tutkimuksessa kuvaillaan kuntoutujalle eli tässä tapauksessa ikääntyneelle tärkeiden

tavoitteiden huomioon ottamista yhdeksi arkikuntoutuksen avainasiaksi tavoitteita muodostettaessa. (Hjelle ym., 2017, s. 1585; Moe ym., 2017, s. 7; Wess ym., 2022, s. 8.)

Hjellen ym. (2017, s. 1584, 1587) sekä Östlundin ym. (2019, s. 522–523) tutkimuksissa kuvailtiin ikääntyneen itse määrittämiään tavoitteita arkikuntoutusjaksolle. Östlundin ym. tutkimuksessa ikääntyneiden tavoitteet liittyivät suurilta osin liikkumiseen, ulkoiluun sekä päivittäisissä toimissa selviytymiseen. Tällaisia tavoitteita olivat esimerkiksi kävely rollaattorin kanssa itsenäisesti, portaiden kävely, kävelyllä lähteminen ilman ulkopuolisen apua, ruoan valmistaminen itsenäisesti, pukeminen ja riisuutuminen sekä siivoaminen itsenäisesti. Hjellen ja kumppaneiden tutkimuksessa ikääntyneiden määrittämät tavoitteet olivat hyvin samanlaisia kuin Östlundin tutkimuksessa. Tavoitteet liittyivät myös liikkumiseen ja päivittäisiin askareisiin, vapaa-aikaan sekä sosiaalisiin tilanteisiin esimerkiksi portaiden kävely, rollaattorin kanssa liikkuminen itsenäisesti, sängyn petaaminen sekä ruoan laittaminen.

Tavoitteiden arviointi tapahtuu ennemmin saavutettujen tavoitteiden kautta kuin arkikuntoutukseen käytetyn ajan perusteella (Wess ym., 2022, s. 8). Langenlandin ym. (2019, s. 9–10) tutkimuksen mukaan arkikuntoutuksen avulla pystyttiin saavuttamaan kuntoutujien asettamia tavoitteita, niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Tutkimuksessa myös kuvaillaan arkikuntoutuksella olevan positiivinen vaikutus aktiivisuuden lisääntymiseen.

Jotta tavoitteiden saavuttaminen onnistuu parhaimmalla mahdollisella tavalla, tulee kuntoutujan olla motivoitunut kuntoutumaan. Arkikuntoutuspalvelun tarkoitus on tukea ikääntyntä sitoutumaan arkikuntoutustoimiin. Tällöin myös kuntoutusta toteuttavien työntekijöiden ammattiosaaminen on motivaation ylläpitämisen kannalta suuressa roolissa. Henkilökunnan taito motivoida on siis avainasemassa. (Ambugo ym., 2022, s. 6; Hjelle ym., 2017, s. 1588; Langeland ym., 2019, s. 10.)

Ollakseen motivoitunut harjoittelemaan kuntoutujalla täytyy olla oma halukkuus sekä tahdonvoima harjoitella. Tahdonvoimaa pidetään myös tärkeänä päivittäisten toimintojen saavuttamisen sekä arjessa itse selviytymisen kannalta (Ambugo ym., 2022, s. 6). Hjellen ym. (2017, s. 1585, 1587–1589) tutkimuksessa kuvaillaan kuinka

tahdonvoimaan sekä motivaatioon vaikutti positiivisesti se, että kuntoutujat saivat itse määritellä tavoitteitaan arkikuntoutusjaksolle. Myös positiivisen palautteen antaminen sekä palkitseminen vaikuttivat positiivisesti harjoittelumotivaatioon. Hjellen tutkimuksen mukaan arkikuntoutukseen vaikuttaa sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio.

Tahdonvoiman lisäksi myös kuntoutujan päättäväisyys sekä tiimin läsnäolo että kannustus ovat merkityksellisiä asioita motivaation luomisen kannalta. Se auttaa myös kuntoutujaa luottamaan itseensä taas paremmin. Arkikuntoutustiimi antaa ikääntyneelle tukea ja kannustusta arjessa selviytymiseen sekä tukee tekemään itse enemmän asioita ennemmin kuin tekee puolesta. (Hjelle ym., 2017, s. 1585–1588; Östlund ym., 2019, s. 522.) Myös kuntoutujan motivointi tavoitteiden asettamisessa sekä kehuminen onnistumisissa luo motivaatiota harjoitella (Ambugo ym., 2022, s. 6; Wess ym., 2022, s. 8).

6.5 Arkikuntoutuksen tavoite

Arkikuntoutuksella pyritään ennaltaehkäisemään fyysisen toimintakyvyn alenemista ja näin välttämään kotihoidon tarvetta myöhemmässä vaiheessa. Arkikuntoutuksessa keskitytään vahvistamaan alentunutta toimintakykyä. Kuntoutujat kuvailivat suurimpien huolien liittyvän itsenäiseen selviytymiseen fyysistä toimintakykyä vaativista asioista, kuten portaiden kulkemisesta, painavista ovista, kotona liikkumisesta sekä ulkoilemisesta. Toimintakyvyn säilyttämistä tukee arkikuntoutuksen filosofian mukainen toteuttaminen eli kuntoutujaa tuetaan ja kannustetaan tekemään mahdollisimman paljon itse. (Ambugo ym., 2022, s. 5; Clotworthy ym., 2021, s. 6, 9; Östlund ym., 2019, s. 522.) Hjellen ja kumppaneiden (2017, s. 1586) mukaan tarkoituksena on palauttaa menetetyt kyvyt mahdollisimman lähelle entistä, jotta itsenäisesti pärjääminen päivittäisissä toimissa olisi mahdollista.

Harjoitteet on suunniteltu kuntouttamaan fyysistä toimintakykyä. Kuntoutujien kesken kuntoutus miellettiin ennemmin fyysisenä liikuntana kuin arkisina toimintoina. Harjoitteet ovat kuitenkin päivittäistä arkielämää tukevia. Kuntoutujat saivat harjoitusten ohjeet sekä kuvina että kirjallisina. Ohjeissa ilmeni mitkä harjoitukset tulisi tehdä ja miten ne tehdään. (Hjelle ym., 2017, s. 1586–1588; Langeland ym., 2019, s. 10.)

Langeland tutkimusryhmineen (2019, s. 9) osoittivat tutkimustulostensa perusteella arkikuntoutuksella saavutettavan lupaavaa kehityskulkua fyysiseen toimintakykyyn, tasapainoon, kävelyyn sekä istumasta nousemaan -testiin.

6.6 Arkikuntoutuksella arjen hallintaan

Arkikuntoutuksella tähdätään ikääntyneen omatoimisuuden vahvistamiseen ja sen myötä avuntarpeen vähenemiseen. Arkikuntoutuksen tärkeimmiksi tavoitteiksi kuvailtiin itsenäisyyden tukeminen ja ylläpitäminen päivittäisissä toiminnoissa. (Ambugo ym., 2022, s. 8; Clotworthy ym., 2021, s. 5–6.) Arkikuntoutusta kuvailtiin ”omaksi uniikiksi lähestymistavakseen” (Clotworthy ym., 2021, s. 5). Lähestymistapa eroaa kotihoidossa toteutettavasta siten, etteivät työntekijät tee kuntoutujan puolesta asioita, vaan asiat tehdään kuntoutujalähtöisesti tai yhdessä työntekijän kanssa. Kuntoutujalle näytetään, miten tehdään ja kannustetaan omatoimisuuteen. Kuntouttavaan toimintaan osallistuminen edistää omatoimisuuden vahvistumista toimintakyvyn parantuessa. Mikäli toimintakyky ei palaudu täysin ennalleen, niin kuntouttavalla toiminnalla pyritään myös sopeutumaan nykytilanteeseen ja löytämään yksilölliset keinot sopeutua arjesta parhaalla mahdollisella tavalla. (Ambugo ym., 2022, s. 6; Hjelle ym., 2017, s. 1586; Östlund ym., 2019, s. 527.) Tutkimuksen perusteella havaittiin arkikuntoutuksella olevan merkittävä vaikutus omatoimisuuden vahvistumiseen (Langeland ym., 2019, s. 8).

Lähes kaikki kuntoutujien tavoitteet olivat omatoimisuutta ja arjessa jaksamista tukevia. Päivittäisiä toimintoja mukautetaan huomioiden kuntoutujan toimintakyky. Mukauttamisella tarkoitetaan vanhojen elämäntapojen toteuttamista uusilla keinoilla, joiden avulla arjessa itsenäisesti selviytyminen ja yksin asuminen omassa kodissa voi jatkua turvallisesti. Toimintakyvyn kuntoututuessa päivittäiset toimet alkavat taas onnistumaan. Fyysistä toimintakykyä vaativien asioiden lisäksi kuntoutujien huolet liittyivät yksin pärjäämiseen, itsestään huolehtimiseen ja kotitöiden tekoon. Arkikuntoutuksessa harjoitteet ovat käytännönläheisiä eli harjoitellaan kotona tehtäviä toimia, kuten kodista huolehtimista ja ruoan valmistusta. Lisäksi voidaan harjoitella julkisella kulkuvälineellä matkustamista uudelleen. Työntekijöiden rohkaisun sekä kannustuksen kautta kuntoutuja saa itseluottamusta tekemiseen. (Hjelle ym., 2017, s. 1586, 1588; Östlund ym., 2019, s. 522.) Langelandin ja kumppaneiden (2019, s. 8–9)

tutkimustuloksilla voitiin osoittaa arkikuntoutuksella olevan myönteinen vaikutus päivittäisten toimien sujuvuuteen ja edistystä itsensä huolehtimiseen.

Kolmessa tutkimuksessa kotiympäristö nousi yhdeksi kuntoutuksen keskeisistä tekijöistä. Kotiympäristö miellettiin tutuksi ja turvalliseksi. Varsinkin ikääntyneille oman kodin merkitys oli suuri. Sitä pidettiin tärkeänä myös sosiaalisten suhteiden ylläpidon kannalta. Tutun ympäristön kuvailtiin olevan aktivoiva tekijä kuntoutuksessa. Kotona pystyi jatkamaan totuttuja, tuttuja elämäntapoja tilanteesta riippuen joko vanhaan tapaan tai uudelleen varioituina. Itseluottamuksen uudelleen rakentaminen on helpompaa tutussa ympäristössä. Kotona asumisen myötä sosiaalisten kohtaamisten jatkuminen läheisten, ystävien ja naapureiden kanssa merkitsi kuntoutujille paljon. (Hjelle ym., 2017, s. 1585–1586; Langeland ym., 2019, s. 10; Östlund ym., 2019, s. 522, 528.)

6.7 Yhteenveto tuloksista

Tutkimustuloksia tukemaan kokosimme ajatuskartan, jossa on esitelty jokaisen teeman tärkeimmät asiat lyhyesti ja ytimekkäästi. Yhteenveto on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Ajatuskartta tulosten yhteenvedosta.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Tulosten pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli kirjallisuuskatsauksen avulla kuvailla ikääntyneen kotihoidossa tapahtuvaa arkikuntoutusta aikaisemmin tehtyjen tieteellisten tutkimusten perusteella. Tutkimuskysymys oli; mitä ikääntyneen arkikuntoutus sisältää? Tärkeimmiksi arkikuntoutusta kuvaileviksi teemoiksi tutkimuksessamme nousivat yksilökeskeisyys, itsemääräämisoikeuden toteutuminen, hyvät vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot, tavoitekeskeisyys, motivaation merkitys, fyysisen toimintakyvyn

vahvistaminen ja ylläpitäminen, omatoimisuuden tukeminen, päivittäiset toiminnot sekä kotiympäristön merkitys. Myös aikasidonnaisuus nousi esiin tutkimuksissa.

Yksilökeskeisyyden sekä itsemääräämisoikeuden merkityksellisyyttä kuvaillaan kumpaakin kahdessa tutkimuksessa. Vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitoja kuvaillaan yhteensä neljässä tutkimuksessa. Kuntoutujan henkilökohtaisten tavoitteiden merkitys ja ylipäättään tavoitekeskeisyys nousi esille viidessä tutkimuksessa. Samoin motivaation ja motivoinnin merkitys. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä sekä vahvistamista kuvaillaan myös yhteensä viidessä tutkimuksessa. Omatoimisuuden tukemisen merkitys nousi tärkeäksi teemaksi kaikissa seitsemässä tutkimuksessa. Päivittäisiä toimia kuvaillaan neljässä tutkimuksessa. Tutun ympäristön, johon sisältyy koti sekä läheisten ihmisten merkitys nousi esille kolmessa tutkimuksessa. Myös arkikuntoutusjakson aikasidonnaisuutta käsiteltiin kahdessa tutkimuksessa.

Tulosten pohjalta voidaan kuvailla arkikuntoutuksen olevan aikasidonnainen kuntoutusmuoto, jota toteutetaan kotihoidossa moniammatillisen tiimin voimin. Arkikuntoutusprosessiin ryhtyessä tulee huomioida kustannuksiin liittyvät seikat sekä mahdolliset haasteet. Arkikuntouksessa tärkeää on kuntoutujan itsemääräämisoikeuden huomioiminen sekä yksilökeskeisyyden toteutuminen. Hyvä tiimin ja kuntoutujan välinen vuorovaikutus auttaa arkikuntoutusprosessin toteutumisessa. Kuntoutujan henkilökohtaiset tavoitteet sekä kiinnostuksen kohteet ovat keskeisiä motivaation luomisessa sekä toimintakyvyn edistämisessä. Kotona pärjääminen ja arjessa jaksaminen edellyttää toistuvaa askareiden harjoittelua, jota tukee oma kotiympäristö sekä läheiset. Tulokistamme puuttuu joitakin oleellisia asioita, esimerkiksi minkälaisista ammatillisista arkikuntoutustiimi lopulta koostuu sekä minkälaiset kuntoutustoimet kuuluvat kullekin.

Tulokset on koottu työhön niin, että lukija hahmottaa arkikuntoutusprosessin kannalta merkitykselliset asiat järjestyksessä. Esimerkiksi ennen kuin voidaan tukea kuntoutujaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä, täytyy itsemääräämisoikeuteen liittyvät asiat, tavoitteet sekä vuorovaikutustaidot olla kunnossa, jotta voidaan motivoida kuntoutujaa. Toisin sanoen onnistunutta kuntoutumista ei voi tapahtua, jos kuntoutuja ei saa itse vaikuttaa kuntoutusprosessiin muun muassa mielekkäiden tavoitteiden kautta. Kuntoutustiimin antama tuki ja hyvät vuorovaikutustaidot edistävät motivaation

kehittymistä. Tämä kannustaa kuntoutujaa harjoittelemaan itse määrittelemiään tavoitteita kohti ja siten edistämään fyysistä toimintakykyään sekä päivittäisissä toiminnoissa pärjäämistä. Euran kotihoito saa tästä opinnäytetyöstä hyviä merkityksellisiä asioita toteuttaakseen arkikuntoutusta tai suunnitellessaan arkikuntoutusprosessia.

Alkuperäistutkimukset työssämme olivat melko monimuotoisia ja käsittelivät arkikuntoutusta eri näkökulmista, kansainvälisten aineistojen lukeminen ja ymmärtäminen toi haasteita kirjoittajille sisällönanalyysiä tehdessä. Opinnäytetyö valmistui suunniteltua aikataulua myöhemmin.

7.2 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksissa kuten opinnäytetöissäkin hyvän tieteellisen käytännön toteutuminen on hyvän ja luotettavan tutkimuksen perusta. Seuraavat kohdat täytettyään tutkimus on toteutettu eettisesti hyväksyttävällä tavalla. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on nimennyt lähtökohtia, joita tulee noudattaa. Tutkimusta ja opinnäytetyötä tehdessä tulee pitää mielessä huolellisuus ja tarkkuus itse työssä, mutta myös tulosten tallennuksessa ja esittämisessä. Tärkeänä osana prosessia on huolellinen tutkimuksien valinta ja niissä olevien tulosten arviointi. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioitaessa tärkeässä roolissa ovat löydetyt lähteet. Onko niiden luotettavuutta osattu tarkastella kriittisesti ja huomioitu niiden ajantasaisuus ja tuoreus. Hyvään ja huolelliseen kirjallisuushakuun on siis panostettava, jotta välttytään mahdollisilta virheiltiltä ja tarkoituksenmukainen näkökulma pysyy. Omaan aiheeseen kunnolla perehtyminen on myös ensiarvoisen tärkeää, jotta sen sisäistää kunnolla ja osaa hakea oikeanlaista materiaalia. Työtä tehdessä tekijän tulee aika-ajoin tarkastella omaa kädenjälkeään luotettavuuden kannalta. Tutkimuksen suunnittelu-, toteutus-, raportointi- ja tallennusvaiheessa otetaan huomioon vaatimukset, jotka ovat asetettu tieteelliselle tiedolle. (Helin ym., 2012, s. 6–7; Johansson ym., 2007, s. 53–54; Salminen, 2011, s. 10.)

Opinnäytetyötä varten tehdään aineiston hakua erilaisista tietokannoista, joista löytyy tutkimuksia ja muita näyttöön perustuvia lähteitä. Tutkimuksia käytettäessä omassa opinnäytetyössä on tärkeää huomioida tutkijoiden ja tekijöiden työn saavutukset ja kunnioittaa tehtyjä töitä viittaamalla niihin viittausohjeiden mukaisesti. Tällä tavoin

annetaan arvostusta heidän tekemälleen työlle. Hyvän tieteellisen käytännön ja tutkimusetiikan vastaista toimintaa on plagiointi eli luvaton lainaaminen toisen kirjoittamasta tekstistä esittämällä sen omanaan. Se voi olla suoraa tai kopiointia niin, että vaihtaa vain joitakin sanamuotoja, sanoja tai sanajärjestystä. Välttyäkseen plagioinnilta tekstiviitteet ja lähdemerkinnät tulee merkitä tekstiin sekä lähdeluetteloon asianmukaisella tavalla. Joillakin sivustoilla voi olla myös omanlaisensa merkintätapa. Niissä tapauksissa käytetään kyseisen sivun tapaa merkitä viitteet. Toinen eettisyyttä vahvistava tekijä on, ettei samasta aiheesta ole jo tehty aikaisemmin samanlaista katsausta. (Johansson ym., 2007, s. 115; Kuula, 2011, s. 28–29.)

Kirjallisuuskatsaus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetöissä käytettyjen tutkimusten tulisi olla mielellään enintään kymmenen vuotta vanhoja. Työmme luotettavuutta lisää tutkimustemme julkaisuajankohta ja siten tiedon tuoreus. Vanhimmat mukaan otetut tutkimukset ovat julkaistu vuonna 2017 ja tuoreimmat vuonna 2022. Lähdekriittisyyden huomioimme tarkistamalla vielä tutkimusten julkaisualustat, jotka olivat kaikki tieteellisiä aikakauslehtiä, jotka julkaisevat vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita. Opinnäytetyön luotettavuuden lisäämiseksi olemme kuvanneet työvaiheet mahdollisimman tarkasti. Tiedonhaun toistettavuutta tukee taulukko, jossa esitetään tietokanta, millaista hakulauseketta siinä on käytetty ja itse prosessin kulkua. Tekstissä on myös selvitetty, mikäli tietokannassa on käytetty sivun omia suodattimia, kuten julkaisuväliä tai ikähaarukkaa. Sopivien hakulausekkeiden luomisessa käytettiin apuna Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjaston informaatikkaa. Hakulausekkeet pyrittiin pitämään yksinkertaisina, jotta hakutuloksista saataisiin mahdollisimman kattava. Aiheesta löytyi lopulta tarpeeksi tietoa, josta saatiin eri näkökulmia arkikuntoutuksesta ja tutkimusmateriaali saavutti kylläisyyden. Kirjallisuutta etsiessä tutkimuskysymys on ollut näkyvillä, joka on auttanut aineiston kriittistä lukua ja siten sopivan aineiston löytymistä. Käytetyt lähteet ovat mainittu sekä tekstiviitein että merkattu lähdeluetteloon asianmukaisella tavalla.

Parityönä toteutettu opinnäytetyö lisää myös luotettavuutta, sillä kriittisyyttä tarkasteli kaksi ihmistä, eikä omalle tekemiselle sokeutunut niin helposti. Pyysimme lisäksi työn ulkopuolista henkilöä lukemaan työtämme, jotta saimme myös ulkopuolisen henkilön mielipiteen esimerkiksi kirjoitusasuun liittyviin asioihin sekä myös tutkimustulosten luotettavuuteen aiheesta, jolle asia ei ole ennestään tuttua. Kirjoitusasuun olemme

pyrkineet kiinnittämään huomiota, jotta se olisi mahdollisimman yhteneväinen kirjoittajia ollessa kaksi. Työtä on toteutettu yhdessä keskustellen ja pohtien, miten asiat voitaisiin toteuttaa parhaalla mahdollisella tavalla oikein, jotta lukija saisi selkeän ja hyvän lukukokemuksen. Työn edetessä olemme antaneet puolin ja toisin rakentavaa palautetta ja vaihtoehtoja, kun olemme tarkastelleet toistemme aikaansaannoksia. Kirjoitusprosessin aikana olemme miettineet työtä kokonaisuutena.

Luotettavuutta heikentävinä tekijöinä voidaan pitää koko tutkimusaineiston olleen englannin kielellä, joka ei ole kummankaan vahvin kieli. Tämän vuoksi tutkimuksia lukiessa piti keskittyä ja olla vielä astetta huoleellisempi, jotta kaikki lukema todella tuli ymmärretyksi. Tämä oli myös prosessia merkittävästi hidastava tekijä, sillä kokonaiskuvan saaminen tutkimuksista hieman hankaloitui. Hakutulosten määrä olisi voinut silloin olla kattavampi. Jälkikäteen ajateltuna heikentävänä tekijänä voidaan myös pitää sitä, ettei manuaalista hakua käytetty. Hypoteettisesti ajateltuna sen avulla olisi voinut löytyä lisää relevanttia aineistoa. Saavutimme kuitenkin aineiston kylläisyyden. Rajallisten resurssien vuoksi otimme mukaan tarkasteluun vain ilmaisia julkaisuja, mikä voi heikentää osin luotettavuutta.

7.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Arkikuntoutusta on tutkittu Suomessa vasta erittäin vähän ja se tuntuu olevan myös vieras käsite hoito- ja terveysalalla. Satu Niskanen on tosin tehnyt tutkimuksen arkikuntoutuksen ominaispiirteistä, joka tutkii aihetta yleisellä tasolla. Koska suomeksi aihetta ei ole tutkittu paljoa, olisi mielenkiintoista, jos sen käyttöönottoa eri kuntien kotihoidoissa tutkittaisiin ja verrattaisiin esimerkiksi pohjoismaissa tehtyihin tutkimuksiin. Myös vertailututkimus Suomessa arkikuntoutusta saaneiden ja tavallista kotihoitoa saaneiden eroista voisi olla myös kiinnostava arkikuntoutuksen tehokkuuden näkökulmasta. Myös kirjallisuuskatsaus kotikuntoutuksen ja arkikuntoutuksen erosta olisi tarpeellinen, sillä allekirjoittaneille niiden ero oli aluksi haastavaa hahmottaa. Suomessa kotikuntoutus on käytetympi kuntoutusmuoto. Arkikuntoutus ja kotikuntoutus saatetaan helposti mieltää samaksi asiaksi, mutta näin ei kuitenkaan ole. Ne eroavat hieman toisistaan muun muassa toteutustavoiltaan ja käsitteellisesti.

7.4 Ammatillinen kehittyminen

Tämä opinnäytetyö on kehittänyt kirjoittajia huomioimaan kotona asuvan ihmisen/geriatrisen potilaan erilaisia tarpeita, jotka liittyvät kotona pärjäämiseen toimintakyvyn laskettua. Toinen kirjoittajista työskentelee päivystyksessä ja ikääntynyttä hoidettaessa on huomannut pistävänsä tarkemmin merkille tekijöitä, jotka edistävät tai hankaloittavat kotona pärjäämistä. Myös kotihoidon toteuttaman kuntoutuksen tärkeys on hahmottunut, sillä moni ikääntynyt asuu toimintakyvyltään huonokuntoisina kotona. Tämä opinnäytetyö tulee toivottavasti vaikuttamaan kotihoidon antamaan kuntouttavaan hoitotyöhön positiivisesti. Se olisi erittäin tärkeää ikääntyneen kotona selviytymisen kannalta. Ammatillisessa mielessä opinnäytetyö on lisännyt tietoisuutta arki-kuntoutuksesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Opittua voi hyödyntää tulevaisuudessa ikääntyneiden parissa työskennellessä.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä tuli opinnäytetyön teon myötä konkreettisesti tutuksi ja osoittautui lopulta mielekkääksi toteutustavaksi. Sisällönanalyysi vaikutti teorian tasolla työntäyteiseltä, mutta tekovaiheessa teoria konkretisoitui ja tulikin melko nopeasti kasaan. Induktiivinen metodi oli lopulta selkeä tapa hahmotella eri tutkimusten sisällöt ja saada kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta. Kriittisyys lähteiden käyttöön ja valintaan vahvistui myös. Motivaatio työhön vaihteli prosessin eri vaiheissa. Motivaatiota jokseenkin laski se, kun koko tutkimusmateriaali osoittautui olevan englanninkielistä. Prosessin aikana kuitenkin itseluottamus materiaalin läpikäymiseen vieraalla kielellä vahvistui. Ajattelimme aluksi tekstien olevan niin sanottua vaikealukuista kapulakieltä, mutta sisältö oli tuotu ymmärrettävästi esille. Jälkikäteen ajateltuna se oli kasvattava kokemus, joka lisäsi englannin kielen ymmärrystä ja sanavarasto hieman laajeni.

Työn lopussa liitteessä 3 on nähtävillä kuva arviointilomakkeesta, johon tilaaja on täyttänyt arvioinnin ja palautteen opinnäytetyöstä. Olemme varmistaneet, että henkilötiedot, kuten tilaajan nimi saa näkyä työssämme.

LÄHTEET

- Ambugo, E. A., Dar, I., Bikova, M. S., Førland, O., & Tjerbo, T. (2022). A qualitative study on promoting reablement among older people living at home in Norway: opportunities and constraints. *BMC health services research*, 22(1), 1–13.
- Clotworthy, A., Kusumastuti, S., & Westendorp, R. G. (2021). Reablement through time and space: a scoping review of how the concept of ‘reablement’ for older people has been defined and operationalised. *BMC geriatrics*, 21(1), 1–16.
- Erkkilä, S. (2017). Mitä on hyvä kotihoito? Superliitto. https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4599/kotihoidon_esite_super-liitto_lahihoitaja_16112017.pdf
- Helin, M., Jäppinen, S., Launis, V., Spoof S-K. & Varantola, K. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Haettu 25.3.2022 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- Hjelle, K. M., Tuntland, H., Førland, O., & Alvsvåg, H. (2017). Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adults’ experiences. *Health & social care in the community*, 25(5), 1581–1589.
- Johansson K., Axelin A., Stolt M. & Ääri R.-L. (2007). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, Sarja A51, Turun yliopisto, Turku.
- Kaarina. (n.d.). Arkikuntoutus. Haettu 2.5.2023 osoitteesta <https://kaarina.fi/fi/etusivu/ikaihmisille/tukea-kotona-asumiseen/arkikuntoutus>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (2013): 4, s. 291–301.
- Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uud. p. Tampere: Vastapaino. Haettu 25.3.2022 osoitteesta <https://www.elibrary.com/book/9789517683104>
- Langeland, E., Tuntland, H., Folkestad, B., Førland, O., Jacobsen, F. F., & Kjekken, I. (2019). A multicenter investigation of reablement in Norway: a clinical controlled trial. *BMC geriatrics*, 19, 1–12.
- Moe, A., Ingstad, K., & Brataas, H. V. (2017). Patient influence in home-based reablement for older persons: qualitative research. *BMC health services research*, 17, 1–10.
- Niskanen, S. (2018a). Arkikuntoutus - tieteellisesti tutkittua pohjoismaista kuntoutusta. Toimintaterapeuttiliiton julkaisu. https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2613/arkikuntoutus_tieteellisesti_tutkittu.pdf

Niskanen, S. (2018b) Arkikuntoutuksen toteutuminen Pohjoismaissa. Toimintaterapeuttiliitto. 3/2018. 15–17. https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2625/toi_3-18_arkikuntoutuksen_toteutuminen.pdf

Paltamaa, J., Pikkarainen, A. & Janhunen, E. (2018). Keski-Suomen kotikuntoutuskokeilun tulokset ja suositukset Kukoistava kotihoito -hankkeen osaraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161256/R_52_2018_Kuntoutuskokei_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pikkarainen, A. (2017). Arki-, koti- ja lähikuntoutuksen käsitteet. IkäNYT! 1/2017. Haettu 2.5.2023 osoitteesta <https://ikanyt.karelia.fi/2017/03/23/arki-koti-ja-lahikuntoutuksen-kasitteet/>

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. Saatavana sähköisesti: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 muutoksineen. Haettu 24.3.2021 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020) Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Valtioneuvoston julkaisut. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. vuosiluku (n.d.). Kotihoito ja kotipalvelut. Haettu 4.2.2021 osoitteesta <https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (2016). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, Sarja A73, Turun yliopisto, Turku.

Suomi.fi. (2020). Kotihoito. Haettu 4.2.2021 osoitteesta <https://www.suomi.fi/palvelut/kotihoito-yla-savon-sote-kuntayhtyma/c080ff83-436e-4201-8cab-acf1393140cd>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020a). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kotihoito. Haettu 24.3.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/kotihoito>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020b). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Haettu 2.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mitä toimintakyky on? Haettu 2.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveysylä. (2018). Ikääntyminen ja toimintakyky. Haettu 2.4.2021 osoitteesta <https://bit.ly/2Oh4w0d>

Terveyskylä. (2019). Kunnallinen ja yksityinen kotihoito. Haettu 4.2.2021 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/apua-arkeen/kunnallinen-ja-yksityinen-kotihoito>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Helsinki: Tammi

UKK-instituutti. (2021). Liikunta ja ikääntyminen. Haettu 2.4.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

Wess, T., Steiner, W., Dür, M., & Janssen, J. (2022). Reablement–relevant factors for implementation: an exploratory sequential mixed-methods study design. *BMC Health Services Research*, 22(1), 959.

Östlund, G., Zander, V., Elfström, M. L., Gustavsson, L. K., & Anbäcken, E. M. (2019). Older adults' experiences of a reablement process "To be treated like an adult and ask for what I want and how I want it". *Educational Gerontology*, 45(8), 519–529.

Taulukko 4. Hyväksytyt tutkimusartikkelit.

Tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset
Aud Moe, Kari Ingstad ja Hildfrid V. Brataas, 2017, Norja	Saada tietoa alkukartoitusprosessista, jossa arkikuntoutukseen tulevan kuntoutujan kanssa käydään keskustelua hänen omista tavoitteistaan. Miten kuntoutujan vaikutusvalta vaikuttaa tavoitteiden asettamiseen.	8 arkikuntoutuksen asiakasta. (67–90-vuotiaita.)	Aineisto kerättiin nauhoittamalla kuntoutujan ja työntekijän väliset keskustelut, jonka jälkeen ne litteroitiin ja analysoitiin teemottamalla keskusteluissa nousseiden pääteemojen mukaan.	Tuloksissa ilmeni keskustelutilanteissa vaikuttavan työntekijöiden kohtaamis- ja viestintätaidot.
Eva Langeland, Hanne Tunland, Bjarte Folkestad, Oddvar Førland, Frode F. Jacobsen ja Ingvild Kjekken, 2019, Norja	Tutkia arkikuntoutuksen terveysvaikutuksia kotona asuviin aikuisiin eli tässä tutkimuksessa ikääntyneitä.	47 norjalaista kuntaa oli mukana. Tutkimusjoukko koostui 707 henkilöstä, jotka saivat 4–6 viikon arkikuntoutusohjelmaa ja 121 henkilöä sai hoitoa tavalliseen tapaan.	Aineisto kerättiin erilaisilla mittareilla, joilla mitattiin aktiivisuutta ja tyytyväisyyttä, lyhyttä fyysistä suorituskykyä, elämänlaatua sekä johdonmukaisuudentajua. Hoidon kokonaisvaikutuksen arviointi tapahtui teemalla toistuvia analyysimittauksia sekamallilla.	Merkittäviä tuloksia arkikuntoutusryhmässä havaittiin sekä 10 viikon että kuuden kuukauden kohdalla liikkuvuudessa, itsestään huolehtimisessa, nykyisessä terveydentilassa, fyysisessä toimintakyvyssä, tasapainossa, kävelyssä sekä istumasta-seisomaannousussa. Arkikuntoutuksella saavutettiin sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita.
Gunnel Östlund, Viktoria Zander, Magnus Lars Elfström, Lenakarin Gustavsson ja Els-Marie Anbäcken, 2019, Ruotsi	Kuvailla ikääntyneiden itsenäisyyteen liittyviä vuorovaikutustarpeita sekä muiden merkityksellisyys arkikuntoutusprosessin aikana.	23 arkikuntoutukseen osallistunutta kuntoutujaa. Kaikki osallistujat olivat naisia. (72–92-vuotiaita.)	Aineistonkeruu tapahtui kasvokkain tapahtuneiden haastattelujen avulla, jotka olivat puolistrukturoituja.	Tulokset näyttivät itsenäisyyden palautuneen arkikuntoutuksen myötä verraten lähtötilanteeseen, mutta ei kuitenkaan aivan kokonaan. Tulokset osoittivat myös ikääntyneiden arvostavat kuntoutustavoitteita, jotka liittyvät henkilön

				pysyviin ihmisuhteisiin ja laajempaan elämänympäristöön.
Kari Margrete Hjelle, Hanne Tuntland, Oddvar Førland ja Herdis Alvsvåg, 2017, Norja	Kuvailla, miten ikääntyneet ovat kokeneet osallistumisen arkikuntoutukseen	8, jotka osallistuivat arkikuntoutukseen (4 miestä ja 4 naista, 64–92-vuotiaita.)	Aineisto kerättiin tutkimukseen osallistujia haastatteleamalla ja analyysimenetelmänä käytettiin kvalitatiivista sisällönanalyysiä	Kokemuksiin perustuen neljäksi arkikuntoutuksen pääteemaksi nousivat tahdonvoiman tärkeys, oman elinympäristön tärkeys eli tuttu ympäristö ja läheiset ihmisten, kuntouttajien tärkeys sekä harjoittelun olleen enemmän fyysisiä harjoitteita eikä päivittäistä toimintaa.
Theres Wess, Wolfgang Steiner, Mona Dür and Jessie Jansen, 2022, Itävalta	Tarkoitus on tunnistaa arkikuntoutuksen toteuttamisen kannalta merkitykselliset tekijät ja selvittää niiden merkitystä asiantuntijoiden näkemysten perusteella	Arkikuntoutusta toteuttavat ammattilaiset	Kirjallisuuskatsaus aiempien tutkimusten perusteella sekä sen pohjalta tehty kysely	Kuntoutujan sekä työntekijän tavoitteet keskeisiä, joita hyvät kommunikaatio-aidot edesauttavat arkikuntoutuksen toteutuksessa. Tärkeää on arviointien tekeminen tavoitteiden pohjalta sekä kustannusten huomioiminen.
Amy Clotworthy, Sasmita Kusumastuti and Rudi G. J. Westendorp, 2021, Tanska	Tarkoitus tutkia miten ikääntyneille suunnattu arkikuntoutus on vuosien varrella määritelty ja otettu käyttöön	Arkikuntoutusta toteuttavat ammattilaiset	Kartoittava kirjallisuuskatsaus artikkeleista vuosilta 1947–2019	Arkikuntoutusta kuvaillaan tutkimuksissa aikaisidonnaisiksi ja yksilökeskeiseksi kuntoutusmuodoksi, jonka pyrkimys on auttaa ikääntynyttä selviytymään arjen päivittäisissä toimissa tukemalla omatoimisuutta mielekkäiden tavoitteiden kautta.
Eliva Atieno Ambugo, Imran Dar, Mariya S. Bikova, Oddvar Førland and	Tarkastella, miten terveydenhuollon ammattilaiset ja johtajat Norjan kunnissa edistävät	Terveydenhuollon ammattilaiset, jotka edistävät arkikuntoutusta	Laadullinen tutkimus, joka suoritettiin haastatteleamalla terveydenhuollon	Arkikuntoutuksella pyritään tukemaan ikääntyneen itsenäisyyttä ja toimintakykyä. Tärkeää

Trond Tjerbo, 2022, Norja	arkikuntoutusta yhteisössä asu- vien vanhusten keskuudessa		johtajia sekä am- mattilaisia	on ikääntyneen omat tavoitteet sekä halu kuntou- tua. Moniamma- tillinen tiimi sekä arvioinnit autta- vat arkikuntou- tuksen suunnitte- lussa.
------------------------------	---	--	----------------------------------	--

Taulukko 5. Arkikuntoutusta kuvailevien ilmiöiden sisällönanalyysi.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
“To ensure that reablement is successfully implemented, a concrete cost plan must be prepared in advance, which also includes training costs.”	Konkreettinen kustannussuunnitelma menestyksekkään arkikuntoutuksen toteutumiseksi	Kustannussuunnitelma	Arkikuntoutusprosessi
“reablement was typically described as a “time-intensive, time-limited intervention”	Aikasidonnainen kuntoutusmuoto	Aikasidonnaisuus	
“a lack of capacity, training, and coordination/cohesion between professional groups to properly implement reablement programmes; in particular, professional training, coordination, and compliance remain problematic.”	Arkikuntoutuksen toteutus sisältää haasteita	Toteutuksen haasteet	
“they performed needs assessments to evaluate older people’s functional... and designed care plans based on the assessments. Conducting needs assessment was a standard procedure that helped them plan for reablement care.”	Toimintakyvyn arviointi sekä hoitosuunnitelman luominen auttaa kuntoutuksen suunnittelussa	Kuntoutuksen suunnittelu ja arviointi	
“It was emphasized that the duration of the reablement period was individually tailored”	Yksilöllinen kuntoutussuunnitelma	Kuntoutussuunnitelma	
“the majority of participants received a reablement intervention for between four and six weeks”	Tyypillinen kesto 4–6 viikkoa	Aikasidonnainen	
“The most frequently reported intensity in the municipalities was training five times a week (48%, n = 17) and three to four times a week (33%, n = 12)”	Harjoituksia on 3–5 kertaa viikossa yksilöstä riippuen	Intensiteetti	
“One of the prime reasons for governments’ interest in reablement is to manage health and social care costs resulting from population aging.”	Ikääntyvien arkikuntoutus on kustannustehokasta	Kustannustehokkuus	

“Staff considered person-centeredness key to the reablement way of working: e.g., focusing on what is important to the older person”	Yksilökeskeisyys arkikuntoutuksen avainsana	Yksilökeskeisyys	yksilökeskeisyys ja itsemääräämisoikeus arkikuntoutuksessa
“reablement in their homes enabled them to be independent and to have autonomy”	Kotiympäristö tukee riippumattomuutta ja itsemääräämisoikeutta	Riippumattomuus ja itsemääräämisoikeus	
“This responsibility gave the older adults a feeling of freedom. They could decide if and when to perform an activity without being dependent on professionals’ time and availability of help”	Vapauden tunne, kun voi itse päättää tekemisistä	Vapaus vaikuttaa päätöksiin itse	
“If I was somewhere else, it would be as they wanted, here it is the way I want to, that’s actually important for me”	Kotona itsemääräämisoikeuden koetaan toteutuvan paremmin oman tahdon kautta	Oma tahto	
“In their home, the participants had the opportunity to plan their everyday life themselves, such as about when to train and when to participate in activities indoors and outdoors”	Mahdollisuus suunnitella arkea itse Päätösvalta ja päätöksenteko liitettiin kotiympäristöön	Itsenäinen arjen suunnittelu Itsemääräämisoikeus Vapaus vaikuttaa päätöksiin	
“they talked about the need for autonomy in everyday life and the importance of being able to keep on living at home”	Omaehtoisuus, jolloin on vapaa päättämään itse tekemisistään	Vapaus vaikuttaa päätöksiin itse	
“role confusion experienced when suddenly being treated as equal contributors in rehabilitation and care, and not as patients.”	Tasa-arvoisuus työntekijöihin nähden, kun työntekijöiden auktoriteetti ei ole niin vahvasti läsnä	Tasa-arvoisuus kuntoutujan ja tiimin kesken	
“Social skills and training of communication seemed to be especially important to the implementation process of reablement-programs”	Sosiaalisten taidot ja kommunikaatiotaitojen harjoittelu	Sosiaaliset taidot	Arkikuntouttajan vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot
“only through strong communicative skills that goal orientation and person-centeredness in reablement services can succeed. Intensive training is an important	Hyvät kommunikaatiotaidot ja niiden harjoittelu auttavat yksilökeskeisyyden onnistumisessa	Kommunikaatiotaidot	

basis for acquiring these skills.”			
“teams that are multidisciplinary... are important for success”	Moniammatillisen tiimin yhteistyö tärkeää	Moniammatillisuus	
“conversations with older people, professionals were able to uncover and better understand older people’s interests and priorities, their motivation for reablement, and potential barriers therein that needed to be addressed”	Ikääntyneen kanssa käytyjen keskustelujen avulla tunnistetaan motivoivia tekijöitä	Keskustelut kuntoutujan kanssa	
“A major driving force in the reablement process was the co-operation between the person and the reablement team”	Kuntoutujan ja tiimin välinen yhteistyö	Tiimin ja kuntoutujan välinen yhteistyö	
“the key factor in the co-operation appears to be confidence”	Luottamus kuntoutujan ja tiimin kesken ensiarvoisen tärkeää	Luottamus	
“The staff member listened to what the patient said, and thereafter helped to identify a goal based on the challenges the patient felt she had. The goals for rehabilitation sometimes come after negotiations between the patient and staff member”	Kuntoutustavoitteet muotoutuivat keskustelujen kautta, henkilökunnan avulla tai itse keksien. Kuuntelutaito isossa osassa	Keskustelu- ja kuuntelutaito	
“Professionals who were listening to patients and leading the conversation in a way meant to encourage patients’ self-set or negotiated goal-setting seem to promote the patients’ influence on the clarifying of rehabilitation goals”	Kuunteleminen ja keskustelun johtaminen oikealla tavalla tuki tavoitteiden asettamista ja kuntoutujan osallistumista siihen	Kuuntelutaito Keskustelun johtaminen	
“When the personnel displayed active listening skills and allowed for patient participation in interactions, this led to patient-staff negotiations and clarification of rehabilitation goals.”	Vuorovaikutustaidot ja aktiivinen kuuntelutaito luo kuulluksi tulemisen tunteen ja siten tavoitteiden selvittämiseen	Vuorovaikutustaidot Kuuntelutaito	
“Factors of importance were respect, being listened to and being supported by staff”	Kunnioitus, kuulluksi tuleminen ja kuntoutujan tukeminen	Kuuntelutaito Tukeminen ja kunnioitus	

<p>“Successful rehabilitation requires an effective mapping process and professionals’ excellent communication skills to encourage user participation and mapping of resources and needs leading to the formulation of objectives”</p>	<p>Hyvät kommunikaatio- taidot ja ammattitaito luovat hyvän perustan huolelliselle alkukartoitukselle, jolloin kuntoutuja osallistuu tavoitteiden kartoitukseen</p>	<p>Kommunikaatio- taidot</p>	
<p>“In the domain “<i>characteristics of individuals</i>” the patients’ and their carers’ goals were central, which reflects the philosophy of reablement”</p>	<p>Kuntoutujan sekä työntekijän tavoitteet keskeisiä arkikuntoutuksessa</p>	<p>Henkilökohtaisten tavoitteiden keskeisyys</p>	<p>Arkikuntoutujan tavoitteet ja motiivointi</p>
<p>“The evaluation of the reablement process should be done by checking the achievement of the goal, not only by the time spent.”</p>	<p>Arviointi tavoitteiden kautta</p>	<p>Tavoitteiden arviointi</p>	
<p>“Staff described reablement services as having a point of departure in goals and activities that are important to the older person—that reflect her wishes and interests in terms of training”</p>	<p>Ikääntyneelle tärkeät tavoitteet ovat harjoittelun kannalta oleellisia</p>	<p>Henkilökohtaisten tavoitteiden merkitys harjoittelun kannalta</p>	
<p>“Working closely with older people and identifying/asking them about what is important to them, and then taking that into consideration when planning care activities, is a key part of reablement care that aids with goal setting”</p>	<p>Ikääntyneelle tärkeiden asioiden ja toiveiden huomioon ottaminen avainasia tavoitteiden suunnittelussa</p>	<p>Kuntoutujan toiveiden huomiointi tavoitteiden suunnittelussa</p>	
<p>“Goal-setting, has been important and my willpower to exercise”</p>	<p>Tavoitteet ja tahdonvoima tärkeitä harjoittelun kannalta</p>	<p>Henkilökohtaisten tavoitteiden merkitys harjoittelun kannalta</p>	
<p>“Many goals were related to social, leisure and outdoor activities and participating in the society.”</p>	<p>Sosiaalisuuteen, vapaa-aikaan, ulkoiluun ja yhteiskuntaan liittyviä tavoitteita</p>	<p>Arjen huomiointi tavoitteita laatiessa</p>	
<p>“When the patients communicated in a self-set way, they themselves chose which areas the rehabilitation process should concentrate on.”</p>	<p>Keskustelun lomassa käytyjen asioiden kautta löytyi tavoitteita</p>	<p>Kuntoutujan toiveiden huomiointi</p>	

“Sometimes the process led to a goal ascribed to by the staff; sometimes it was patient–staff negotiated, and sometimes it was self-set.”	Tavoitteet voidaan laatia yhdessä, erikseen tai työntekijän asettamina	Tavoitteiden laatiminen	
“the results demonstrate that reablement resulted in both short- and long-term goal attainment”	Arkikuntoutuksen avulla saavutettiin kuntoutujien tavoitteita	Tavoitteiden saavuttaminen	
“rehabilitation goal was to improve walking and using stairs”	Tavoitteena kävelyn ja portaiden käytön sujuvuus	Tavoitteiden saavuttaminen	
“This multicenter, clinical controlled trial demonstrated that reablement had significant effects on activity performance, satisfaction with performance”	Positiivinen vaikutus aktiivisuuteen ja kuntoutujan tyytyväisyys omaan suoritukseen	Tavoitteiden saavuttaminen	
“staff praised older people on their efforts during training”	Ikääntyneen kehuminen harjoittelun aikana	Kehuminen	
“reablement services strive to support older people to engage in reablement activities where they identify, (re) discover, and use their existing resources/abilities to enhance their functioning.”	Ikääntyneen tukeminen sitoutumaan arkikuntoutustoimiin	Arkikuntoutuksen sitoutuminen	
“older people to show a willingness to actively participate in reablement activities”	Ikääntyneen oma halukkuus harjoitella on olennaista	Tahdonvoima	
“their own determination was an important factor in the reablement process.”	Kuntoutujan päättäväisyys tärkeää	Päättäväisyys	
“The willpower to manage personal care or some housework alone was evolving as they recovered”	Tahdonvoima selviytyä arjessa itsenäisesti	Tahdonvoima	
“The willpower is perceived as important to exercise and performing everyday activities to achieve the goal for reablement.”	Tahdonvoimaa pidetään tärkeänä päivittäisten toimintojen tavoitteiden saavuttamiseksi	Tahdonvoima	
“Reablement focus on encouraging and supporting people to regain their confidence and skills in order to continue to participate in everyday activities”	Kannustaminen ja tukeminen arjessa selviytymiseen	Kannustaminen ja tukeminen	

<p>“When the reablement period ended, a few participants expressed how they missed the staff and how they felt lonely doing the exercises on their own. Some participants continued with exercises, others did not, because no one encouraged and supported them anymore”</p>	<p>Arkikuntoutustiimin kannustus ja tuki koetaan tärkeäksi.</p> <p>Tiimin läsnäolosta tuli merkityksellinen</p>	<p>Kannustaminen ja tukeminen</p> <p>Läsnäolo</p>	
<p>“In our study the participants were enabled to define activity goals without restrictions and this was a major contribution to the willpower and intrinsic motivation.”</p>	<p>Rajoittamattomuus vaikutti positiivisesti tahdonvoimaan ja luontaiseen motivaatioon</p>	<p>Tahdonvoima</p> <p>Motivaatio</p>	
<p>“the key factor in the co-operation appears to be... the way the staff motivate older adults to engage in reablement.”</p>	<p>Avaintekijänä on henkilökunnan taito motivoida</p>	<p>Motivointi</p>	
<p>“When the participants were unconfident about own skills and did not trust themselves, the reablement team’s support, encouragement”</p>	<p>Tiimin tuki ja kannustus auttoi kuntoutujaa luottamaan taas enemmän itseensä</p>	<p>Kannustaminen ja tukeminen</p>	
<p>“extrinsic motivation as positive feedback, communication and rewards enhance motivation for an action”</p>	<p>Positiivinen palaute ja palkitseminen vaikuttaa motivaatioon positiivisesti</p>	<p>Positiivisen palaute ja palkitseminen</p>	
<p>“our research gives reason to propose that benefits from the reablement process might be weakened when the older adults’ intrinsic motivation is weak and they are dependent on extrinsic motivation in order to maintain their level of functioning”</p>	<p>Sisäinen motivaatio tärkeämpi kuin ulkoinen motivaatio</p>	<p>Motivaatio</p>	
<p>“The personal determination and responsibility are intrinsic motivational factors and a driving force to achieve goals for the reablement process”</p>	<p>Tavoitteiden saavuttaminen vaatii päättävyyttä ja luontaista motivaatiota</p>	<p>Päätäväisyys</p> <p>Motivaatio</p>	
<p>“This study highlights the importance of understanding how reablement is influenced by both intrinsic and</p>	<p>Arkikuntoutuksessa vaikuttavat sekä luontainen että ulkoinen motivaatio</p>	<p>Motivaatio</p>	

extrinsic motivational factors to optimise older adults' healthy ageing.”			
“Being a motivator is an important part of the role of health workers in helping the patient to decide reachable goal of rehabilitation”	Kuntoutujan motivointi tavoitteiden asettamisessa	Motivointi	
“The driving force in the process is intrinsic motivation based on a person's willpower and responsibility.”	Liikkeellepanevana voimana pidetään sisäistä motivaatiota	Motivaatio	
“and agreed with the team's way of pushing her forward and not helping her out too quickly”	Kannustetaan tekemään itse asioita, eikä tehdä heti puolesta	Kannustaminen	
“the motivation to improve performance of different daily activities and work with oneself comes from within, stimulated and supported by health professionals' competence.”	Arkikuntoutusta toteuttavien työntekijöiden ammattiosaaminen isossa roolissa motivaation kannalta	Ammattiosaaminen	
“and preventing or delaying the need for further homecare support”	Kotihoidon tuen tarpeen ennaltaehkäisy myöhemässä vaiheessa	Toimintakyvyn alenemisen ennaltaehkäisy	Arkikuntoutuksen tavoite
“reablement philosophy”: “restoring independent functioning rather than resolving health care issues, and helping people to do things for themselves rather than the traditional home care approach of doing things for people that they cannot do for themselves”	Itsenäisen toimintakyvyn säilyttämisen tärkeys	Toimintakyvyn säilyminen	
“focusing on supporting people to regain skills around daily activities”	Menetettyjen kykyjen palauttaminen päivittäisissä toimissa pärjäämiseksi	Toimintakyvyn vahvistaminen	
“the aim of reablement is to support older people to enhance (i.e., gain, regain, maintain, improve) their functional abilities”	Pyrkimys edistää ikään-tyneen toimintakykyä	Toimintakyvyn vahvistaminen	
“Daily training consists of...doing physical exercises”	Fyysisen toimintakyvyn harjoittaminen	Kuntoutus konkreettisesti	
“Training in daily activities such as dressing, food preparation, vacuuming, bus	Harjoitukset liittyivät jokapäiväisiin toimintoihin ja kotitöihin	Konkreettiset harjoitteet	

transport, visiting friends at a club or being able to knit.”			
“Participants were given written information with drawings explaining how and which exercises should be done”	Harjoitusten ohjeet sekä kuvina että kirjallisina	Ohjeelliset harjoitteet	
“another interesting finding in our study was the fact that the concept of ‘training’ was, for most participants, associated with physical exercising, and not with everyday activities.”	Kuntoutus ymmärretään enemmän fyysisenä liikuntana eikä arkisina toimintoina	Kuntoutus konkreettisesti	
“Training in daily activities such as dressing, food preparation, vacuuming, bus transport, visiting friends at a club or being able to knit.”	Harjoitukset liittyivät jokapäiväisiin toimintoihin ja kotitöihin	Konkreettiset harjoitteet	
“Everyday worries concerned autonomy in managing..., stairs, and heavy doors in the accessibility and housing complex, and finding ways to get fresh air”	Huoli selviytyä fyysisistä toimintakykyä vaativista asioista	Fyysinen toimintakyky	
“There was a significant treatment effect in favor of the reablement group in the total physical function score and in the subscale sit-to-stand measure after 12 months. In the subscales for balance and walking, there were significant differences after 10 weeks and 6 months, but not after 12 months”	Arkikuntoutuksessa saavutettiin merkittävä vaikutus fyysisessä toiminnassa, tasapainossa ja kävelyssä.	Fyysinen toiminta Harjoittelun saavutukset	
“For physical functioning, the results in our study are promising over a 12-month perspective”	Vaikutus fyysiseen toimintaan lupaava	Fyysinen toimintakyky	
“the results demonstrate that reablement resulted... as well as improvements in a variety of other aspects of health and physical function.”	Tulokset osoittavat arkikuntoutuksen edistävän fyysisistä toimintakykyä	Toimintakyvyn vahvistaminen	
“As for the secondary outcomes, there were significant improvements in the reablement group for	Merkittävää edistymistä fyysisessä toimintakyvyssä ja tasapainossa	Harjoittelun saavutukset	

mobility..., physical function, balance, walking and sit-to-stand measures at both 10 weeks and 6 months”			
“training in physical fitness and everyday life activities to increase physical capacities”	Fyysisen toimintakyvyn harjoitteet perustuvat arkielämään	Konkreetit harjoitteet	
“The main results indicated that reablement significantly improved self-perceived activity performance and satisfaction with performance at 10 weeks”	Omatoimisuus vahvistui arkikuntoutuksella	Omatoimisuuden vahvistuminen	Arkikuntoutuksella arjen hallintaan
“These articles distinguish ‘reablement’ as its own unique approach, describing it as a service that ‘aims to help people ‘do things for themselves’, rather than ‘having things done for them’”	Arkikuntoutuksen päämäärä on tukea ja lisätä ihmisen omatoimisuutta	omatoimisuuden tukeminen ja lisääminen	
“though some of the activities had to be adapted”	Vanhat elämäntavat uusilla keinoilla	Päivittäisen toiminnan mukauttaminen	
“at reducing dependency in personal activities of daily living”	vähentää kuntoutujan riippuvuutta tarvita apua	Avuntarpeen väheneminen	
“Staff considered ‘showing’ or ‘doing with’ as opposed to ‘doing for’ older people during training to be another key feature of the reablement way of working”	näyttäminen” ennemmin kuin “puolesta tekeminen”	Kuntouttava työote	
“A main goal of reablement care is to maintain/promote independence in activities of daily living, broadly defined”	Itsenäisyyden tukeminen/ylläpitäminen päivittäisissä toiminnoissa tärkein tavoite	omatoimisuuden tukeminen ja lisääminen	
“The reablement team is not performing the activities for the person, but rather facilitate the older adult to do the activities himself/herself”	Kuntouttava työote, ei tehdä puolesta	Kuntouttava työote	
“adjustment of activities, and being in house, enhanced them to train or perform everyday activities on their own. This supporting approach to optimise independent functioning is an	Päivittäisten toimien yksin tekemistä auttoi niiden mukauttaminen ja kotona oleminen	Päivittäisen toiminnan mukauttaminen	

important feature of reablement.”			
“Being independent and able to manage daily life was the overarching”	Omatoimisuus ja arjessa jaksaminen	Arjessa jaksaminen	
“professionals who supported them to take part in rehabilitation activities and continue their reablement process despite reduced abilities.”	Kuntouttavaan toimintaan osallistuminen, joka edistää sopeutumista	Kuntouttava toiminta	
“In this study the rehabilitation program was a new way of thinking about care, where the aim was that patients increasingly became able to master everyday life”	Arjen hallinnan uudelleenoppiminen	Päivittäisen toiminnan mukauttaminen	
“There was a significant treatment effect in favor of the reablement group in health-related quality of life in terms of mobility, personal care and usual activities and current health after 6 months.”	Arkikuntoutuksella saavutettiin merkittäviä tuloksia liikkumisessa, henkilökohtaisessa hoidossa ja tavanomaisissa toimissa	Päivittäiset toimet	
“Everyday worries concerned autonomy in managing self-care, shopping”	Huoli selviytymisestä yksin arjessa ja arjen askareissa sekä	Päivittäiset toimet	
“Reablement as a rehabilitation mode consists of regaining some ‘natural’ and ordinary skills being performed throughout life”	Arkiset asiat alkaisivat onnistumaan toimintakyvyn kuntoutuessa	Arjen toiminta	
“Daily training consists of practising everyday activities”	Arkisten kotitöiden harjoittelu	Päivittäiset toimet	
“one woman, who lived alone, needed support the first time in the reablement process when she wanted to go by bus to the town centre and home again”	Arjen asioiden harjoittelu ja niissä tukeminen, kuten julkisella kulkuvälineellä kulkeminen	Päivittäiset toimet	
“Reablement focus on encouraging and supporting people to regain their confidence and skills in order to continue to participate in everyday activities”	Luottamuksen palauttaminen arjen toteuttamiseen	Arjen toiminta	
“Daily pleasures also include preparing or	Ruoan ja kahvin valmistaminen arjessa	Ruokahuolto	

receiving nice food and coffee”			
“in this large multicenter study, significant effects were found after 6 months thereby strengthening the evidence for the positive effect of reablement on daily activities.”	Arkikuntoutuksella on todistetusti myönteinen vaikutus päivittäisten toimien sujuvuuteen	Päivittäiset toimet	
“As for the secondary outcomes, there were significant improvements in the reablement group for..., personal care”	Merkittävää edistymistä itsensä huolehtimisessa	Päivittäiset toimet	
“Several participants said they were active in their own environments as they continued with their familiar and habitual life patterns”	Tuttu ympäristö saa aktiiviseksi totuttujen ja tuttujen elämäntapojen jatkuessa	Tutun ympäristön merkitys	
“I am more active at home.”	Kotiympäristö saa aktiivisemmaksi	Tutun ympäristön merkitys	
“Everyday pleasures included recurrent or daily talks with neighbors and relatives.”	Sosiaaliset kohtaamiset naapureiden ja läheisten kanssa	Sosiaaliset suhteet	
“Primarily family but also friends and neighbors were important for their well-being”	Läheisten, ystävien ja naapureiden kanssa oleminen tärkeää	Sosiaaliset suhteet	
“The daily social interactions often described were socializing with neighbors, sharing coffee and exchanging newspapers”	Sosiaalinen kanssakäyminen ja kohtaamiset jatkuvat, kun saa olla kotona	Sosiaaliset suhteet	
“The older woman’s experiences in the reablement process are particularly linked to the notion of home: having a safe place to return to where you could identify yourself as a person through interactions in recognizable surroundings”	Oman tutun ja turvallisen kodin merkitys suuri iäkkäille	Tutun ympäristön merkitys	
“adapting to the environment; and building confidence based on rehearsals of activities and exercises, increased knowledge and support from others”	Itseluottamuksen rakentaminen uudelleen tutussa ympäristössä	Tutun ympäristön merkitys	



Tilaaajan palaute Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutuksen opinnäytetyöstä:

Hyvä opinnäytetyön tilaaja/yhteistyökumppani

Opiskelijan opinnäytetyö on valmistunut ja pyydämme palautetta tilaamastanne opinnäytetyöstä. Palautteenne otetaan huomioon opinnäytetyön arviointilausunnossa ja arvioinnissa.

Opiskelijan nimi (opiskelija täyttää):

Iida Jussila ja Marianna Koskimaa

Opinnäytetyön nimi (opiskelija täyttää):

Kotihoidossa olevan ikääntyneen arkikuntoutus – kuvaileva kirjallisuuskatsaus arkikuntoutuksesta Euran kotihoidolle

Valitkaa seuraavista vaihtoehdoista sopiva laittamalla rasti ko. kohtaan.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Opinnäytetyö vastasi tarpeitamme.	x			
Opinnäytetyötä/ opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää työelämässä.	x			
Opinnäytetyö osoittaa kykyä luoviin ratkaisuihin.	x			
Opinnäytetyö osoittaa kykyä työelämän näkökulmasta uskottaviin ratkaisuihin.	x			
Opiskelija kykeni itsenäiseen ja itseohjautuvaan työskentelyyn opinnäytetyöprosessissaan.	x			
Ohjasimme opiskelijaa omalta osaltamme opinnäytetyön etenemisessä.	x			

Vapaamuotoinen palaute:

Opinnäytetyöstä muodostui selkeä kokonaisuus, joka kuvaa hyvin arkikuntoutusta eri näkökulmista. Tuotos vastasi tarpeitamme ja sitä voidaan hyödyntää myös jatkossa kehittämistyön perustana. Opiskelijat olivat hyvin itseohjautuvia ja työskentelevät huolellisesti hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi.

Paikka ja aika: Eura 19.5.2023

Sanna Kotiranta

Opinnäytetyön tilaajan /tilaaajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys