



Anton Koli

Kotikuntoutuskäytäntöjä ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti YAMK

Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

17.5.2024

Tekijä	Anton Koli
Otsikko:	Kotikuntoutuskäytäntöjä ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi
Sivumäärä	35 sivua
Aika	17.5.2024
Tutkinto	Fysioterapeutti YAMK
Tutkinto-ohjelma	Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Nea Vänskä Yliopettaja Pekka Paalasmaa
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli kuvata kotikuntoutuskäytäntöjä ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi. Toimintaympäristönä toimi yksityinen fysioterapiayritys Fysio Åland. Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista kuntoutujien, lähiomaisten ja ammattilaisten näkökulmasta. Tutkimuksellinen lähestymistapa oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja aineiston analysointitapana käytettiin teemoittelua analyysimenetelmää.</p> <p>Tulosten mukaan kotikuntoutuksen kehittäminen ikääntyneiden kuntoutumisen tukemiseksi korostaa kokonaisvaltaista lähestymistapaa, joka huomioi yksilölliset tarpeet ja toiveet. Ammattilaisten mukaan tiedonsaannin parantaminen ja aktiivinen osallistuminen ovat avainasemassa. Kuntoutujien osallisuus, yksilöllinen suunnittelu ja lähiomaisten tuki ovat keskeisiä tekijöitä. Yhteistyö ammattilaisten välillä mahdollistaa kokonaisvaltaisen tuen tarjoamisen. Tuotoksena syntyi kuvaus ikäihmisten kuntoutumista edistävästä kotikuntoutuskäytännöistä.</p> <p>Jatkotutkimusehdotuksena olisi tutkia lähiomaisten osallistumisen merkitystä ja keinoja heidän aktiivisen roolinsa tukemiseksi kotikuntoutuksessa ikääntyneiden parissa. Voittaisiin keskittyä selvittämään, miten terveydenhuollon ammattilaiset voivat paremmin integroida lähiomaisia kuntoutusprosessiin ja tarjota heille tarvittavaa tukea ja ohjausta.</p>	
Avainsanat	Kotikuntoutus, kotikuntoutuskäytännöt, ikäihminen, lähiomainen, toimintatapa

Author	Anton Koli
Title	Home rehabilitation practices to promote the rehabilitation of the elderly
Number of Pages	35 pages
Date	17.5.2024
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Rehabilitation
Instructors	Nea Vänskä, Lecturer Pekka Paalasmaa, Senior teacher
<p>In this thesis, the aim was to describe home rehabilitation practices for promoting the rehabilitation of older adults. The study was conducted in the context of a private physiotherapy company, Fysio Åland. The research task was to identify which home rehabilitation practices promote the rehabilitation of older adults from the perspectives of the rehabilitants, their family members, and professionals. The research approach employed was a descriptive literature review, and thematic analysis was used as the method of analysis.</p> <p>The results indicate that the development of home rehabilitation for supporting the rehabilitation of the elderly emphasizes a holistic approach that considers individual needs and preferences. According to professionals, improving access to information and active participation are crucial. The involvement of rehabilitants, individualized planning, and support from family members are key factors. Collaboration among professionals enables comprehensive support. The outcome was a description of home rehabilitation practices that promote the rehabilitation of older adults.</p> <p>As a suggestion for further research, the significance of family members' involvement and ways to support their active role in home rehabilitation among the elderly could be explored. Additionally, investigating how healthcare professionals can better integrate family members into the rehabilitation process and provide them with necessary support and guidance could be beneficial.</p>	
Keywords	Home rehabilitation, home rehabilitation practices, elderly, close relatives, approach

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikäihmisen kotikuntoutus	3
2.1	Kotikuntoutuskäytännöt ikäihmisen kuntoutumisessa	3
2.2	Ikäihmisten kuntoutumisen edistäviä kotikuntoutuskäytäntöjä	4
3	Tutkimuksellisen kehittämistyön toimintaympäristö	5
4	Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus, tavoite, tutkimustehtävä ja tuotos	6
5	Menetelmälliset ratkaisut	6
5.1	Tutkimuksellinen lähestymistapa	6
5.2	Aineistonkeruu	8
5.3	Haun tulokset	10
5.4	Aineiston kuvaus ja analyysi	11
6	Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulokset	22
6.1	Ikäihmisten kotikuntoutuskäytäntöjen kehittäminen ammattilaisten näkökulmasta	22
6.2	Ikäihmisten kotikuntoutuskäytäntöjen kehittäminen kuntoutujan näkökulmasta	24
6.3	Ikäihmisten kotikuntoutuskäytäntöjen kehittäminen lähiomaisen näkökulmasta	25
7	Pohdinta	26
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	26
7.2	Tulosten tarkastelu ja jatkotutkimusehdotukset	27
	Lähteet	30

1 Johdanto

Suomalaisen terveydenhuollon keskeinen tavoite on mahdollistaa ikäihmisten kotona asuminen ja tarjota heille tarvittavat palvelut kotiin. Tässä kehityskulussa kotihoito ja palveluasuminen nousevat keskeisiksi elementeiksi, ja samanaikaisesti pyritään vähentämään laitoshoidon tarvetta. (THL 2023). Kuntoutus on olennainen osa ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaa prosessia. Kuntoutuksen on oltava yksilöllistä, tavoitteellista ja säännöllisesti arvioitua. Kuntoutuksen ammattilaisen rooli on tunnistaa kuntoutustarpeet sekä asettaa tavoitteet ja suunnitella tehokkaat kuntoutustoimenpiteet. (Autti-Rämö 2021.)

Hyvä kuntoutuskäytäntö perustuu konkreettisten työskentelytapojen lisäksi ideologisiin ja teoreettisiin periaatteisiin (Paltamaa ym. 2011). Asiakslähtöisyys on ollut osa hyvää kuntoutusta vuosikymmenten ajan, ja sen kehittäminen edellyttää erilaisten kuntoutuksen käyttäjien odotusten ja tarpeiden huomioon ottamista. Asiakkaan osallisuus ja valinnanvapaus ovat nyt keskiössä sosiaali- ja terveydenhuollossa, ja tämä heijastuu myös kuntoutuksessa. (Kela 2013.) Hyvässä kuntoutuskäytännössä toimintaympäristö on toimiva, arvioitu kuntoutujalle hyväksi, eettisesti hyväksyttävä ja monipuoliseen tietoon perustuva (Paltamaa ym. 2011).

Toimintakyky kattaa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kyvyt suoriutua päivittäisistä tehtävistä. Sen kehittyminen ja ylläpitäminen ovat olennaisia terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kuntoutustarpeen arviointi ja tuki ovat keskeisiä ikääntyneiden kaikissa elinympäristöissä. Laadukkaan kuntoutuksen tulee vastata yksilön tarpeisiin, tukea hänen arjen sujuvuuttaan ja vähentää esimerkiksi yksinäisyyttä. Kuntoutuspalvelut edistävät kuntoutujien ja heidän läheistensä voimavaroja, itsenäistä elämää sekä osallisuutta yhteiskunnassa. Kuntoutus on integroitu osa hyvinvointipalvelujärjestelmää, joka vaatii eri toimijoiden saumatonta yhteistyötä ja oikea-aikaisia palveluja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024:4.)

Kotikuntoutuksella tarkoitetaan iäkkään henkilön omassa elinympäristössä tapahtuvaa kuntoutuksen tukemista, ja Suomessa käytetään erilaisia käsitteitä, kuten kotikuntoutus, tehostettu kotikuntoutus, intensiivinen kotikuntoutus, kuntouttava arviointijakso tai ylläpitävä kotikuntoutus (Äijö ym. 2022). Kotikuntoutus on monimuotoinen lähestymistapa, joka voi sisältää erilaisia toimintatapoja ja kuntoutusmuotoja asiakkaan tilanteen mukaan hänen omassa toimintaympäristössään. Keskittymällä asiakkaan tilanteen arviointiin ja

käyttämällä selkeää, yhdenvertaista mittaristoa toimintakyvyn arvioinnissa, kotikuntoutuksen tulisi olla kokonaisvaltaista ja arjen toimintoja tukevaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Kansallisessa TOIMIA-suosituksessa kotikuntoutuksen tavoitteena on yhteinäistää arviointikäytänteitä ja määritellä kotikuntoutuksen käsite. Suositus ohjeistaa toimintakyvyn mittareiden käyttöä arvioitaessa ikääntyneen kotona pärjäämistä ja arjessa selviytymistä. (Äijö ym. 2022.)

Kuntoutuksen toteuttaminen kotiympäristössä tarjoaa monia etuja ikäihmisille. Se edistää heidän itsenäisyyttään ja vähentää tarvetta muiden palveluiden käyttöön, mikä puolestaan tukee heidän kotona pärjäämistään. Erityisesti muistisairauksista kärsiville henkilöille tutussa ympäristössä toimiminen on hyödyllistä, koska se tukee muistia ja auttaa arjen hallinnassa sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Riikonen 2019, s. 1–9.)

Valitettavasti ne ikäihmiset, jotka tarvitsevat kuntoutuspalveluita eniten, saattavat jäädä ilman niitä, koska heidän toimintakykynsä haasteiden vuoksi kodin ulkopuolelle siirtyminen on rajoitettua tai jopa mahdotonta. Tämä korostaa kotikuntoutuksen merkitystä ja tarvetta kehittää entistä tehokkaampia tapoja tarjota kuntoutuspalveluita suoraan kotiympäristössä. (Riikonen, 2019, s. 1–9.)

Sosiaali- ja terveysalalla painotetaan monipuolisen asiantuntijaverkoston ja asiakkaan lähiympäristön merkitystä kuntoutumisprosessissa. Jokaisella osapuolella on oma arvokas panoksensa, joka rikastuttaa ymmärrystä ja tukee kokonaisvaltaista kuntoutumista. (Mönkkönen ym. 2019, s. 49–51.)

Omaiset ovat tärkeä voimavara ikääntyneiden kuntoutuksessa, ja onnistunut yhteistyö heidän kanssaan on rikkaus, josta hyötyvät kaikki osapuolet (Vaarama & Voutilainen 2002: s. 77). Pellikka (2022) mukaan lähiomaisten osallistaminen kuntoutuksen suunnitteluun on erityisen tärkeää. Heidän tulee saada tietoa läheisensä liikkumis- ja toimintakyvystä, jotta he voivat jatkaa aktiivista osallistumista ja tukemista myös kuntoutuksen jälkeen kotioloissa. Tutkimustulokset korostavat läheisten merkitystä kuntoutumisprosessissa, mutta samalla nostavat esiin haasteita, joita voi ilmetä kuntoutujan osallistumisessa, kun omaiset otetaan mukaan kuntoutuksen suunnitteluun. (Pellikka 2022.)

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena on kuvata kotikuntoutuskäytäntöjä ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi. Täsmennetty tutkimustehtävä on kuvata kirjallisuudesta mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista kuntoutu-

jien näkökulmasta, lähiomaisten näkökulmasta ja ammattilaisten näkökulmasta. Kehittämistyö tehdään kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja tuotoksena syntyy kuvaus ikäihmisten kuntoutumista edistävästä kotikuntoutuskäytännöistä.

2 Ikäihmisen kotikuntoutus

2.1 Kotikuntoutuskäytännöt ikäihmisen kuntoutumisessa

Kotona tapahtuva hoito ja vanhusten tukeminen ovat keskeisiä nykypäivän terveystalveluissa, erityisesti kotihoidon asiakasmäärän jatkaessa kasvuaan (THL 2023). Nykyiset hyvinvointi- ja terveystalvelut kohtaavat kuitenkin haasteita vastatessaan ikääntyneiden tarpeisiin laadun, vaikuttavuuden ja asiakaslähtöisyyden näkökulmasta. Siksi on välttämätöntä kehittää asiakaslähtöisiä toimintamalleja, jotka vastaavat ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin. (Rahikka 2017.) Kuntoutus on monimuotoinen ja monialainen toimintakokonaisuus, joka vaatii jatkuvaa kehittämistä vastatakseen yhteiskunnan ja työn muutoksiin (Lindh 2014). Hyvä kuntoutuskäytäntö on aina periaatteiltaan asiakaslähtöinen, näyttöön perustuva ja ottaa huomioon kuntoutujan arjen tarpeet (Paltamaa yms. 2011). Tutkimustieto yksinään ei riitä takaamaan vaikuttavaa toimintaa. Kuntouttaja ja kuntoutuja arvioivat yhteistyössä kuntoutustarpeet ja asettavat tavoitteet yhdessä niin että ne ovat kuntoutujalle merkityksellisiä ja noudattavat hyvää kuntoutuskäytäntöä. (Autti-Rämö & Komulainen 2013).

Ikäihmisten kuntoutuksessa ammattilaisten rooli on merkittävä, mutta usein heidän asiantuntijuutensa saattaa ohittaa ikäihmisten oman arjen asiantuntemuksen. Tämä saattaa johtaa siihen, että ikäihminen jää etäiseksi omasta kuntoutusprosessistaan. (Järnström 2011.) Perinteinen kuntoutuslähestymistapa, joka keskittyy pelkästään sairauden hoitoon, ei välttämättä sovellu ikäihmisten kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen. Uudemmat näkökulmat korostavat ikäihmisen elämäkertomuksen huomioimista sekä lähiomaisten ja yhteisön osallisuutta kuntoutusprosessissa. (Glendinning & Rummery 2003; Hubbard & Themessl-Huber 2005; Lynch ym. 2006).

Äijö yms. (2022) mukaan toimintakykyä muovaavat iäkkään henkilön omat odotukset, ympäristön vaatimukset ja sosiaalinen tuki. Kuntoutujan omat tavoitteet ohjaavat kuntoutuksen sisältöä ja toteutusta. Tavoitteiden asettelussa voidaan hyödyntää Goal Attainment Scale (GAS) -menetelmää (Sukula ym. 2015; Kiresuk ym. 1994). Luottamuksellisen vuorovaikutuksen luominen tukee kuntoutujan mieltymysten ja identiteettiä tukevan toiminnan toteutumista (Äijö ym. 2022).

2.2 Ikäihmisten kuntoutumisen edistäviä kotikuntoutuskäytäntöjä

Kotona tapahtuva kuntoutus on tunnettu mahdollistavan ikäihmisten pidempään kotona asumisen, edistävän toimintakykyä ja vähentävän sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä. Tutkimustarpeena on kuitenkin kotikuntoutuksen vaikutusten ja kustannustehokkuuden syvempi tutkimus. (Soukkio yms. 2018.) Terveystieteiden ammattilaisten on sopeuduttava ikäihmisten tarpeisiin, ja palveluiden kehittäminen edellyttää tehokkuuden ja resurssien optimoinnin arviointia (Vega-Ramírez yms. 2017).

Kotikuntoutuksen tavoitteena on parantaa asiakkaiden arkiliikkumista ja toimintakykyä, ja asiakaslähtöinen toiminta korostaa asiakkaan aktiivista osallistumista ja motivointia. Fysioterapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutus on keskeinen kuntoutuksen onnistumisen kannalta, korostaen asiakaslähtöisyyttä ja yksilöllistä kohtaamista. (O'Keefe ym. 2016; Wijma ym. 2017.) Asiakkaiden kokemukset kotikuntoutuksesta painottavat sen merkityksellisyyttä ja tehokkuutta toimintakyvyn ylläpitämisessä. Keskeistä on jatkuva vuoropuhelu ja yhteistyö asiakkaiden kanssa asiakaslähtöisen toiminnan kehittämiseksi. (Alanko ym. 2017; Dager ym. 2017.)

Ihanteellisessa tilanteessa kuntoutus on tasavertainen ja ikäihminen toimii aktiivisena osallistujana (Järnström 2011). Osallistumalla ikäihmistä kuntoutuksen suunnitteluun ja toteutukseen ikäihminen tuntee olevansa osa kuntoutusta, etenkin jos kuntoutus tapahtuu omassa toimintaympäristössä ja osana omaa arjetta. Kun ikäihminen kokee tulensa kuulluksi ja hänen mielipiteitään arvostetaan, osallisuus kasvaa ja kehittyy. Samalla osallisuus tuo rohkeutta ja uskoa omaan tekemiseen ja omiin voimavaroihin ja niiden käyttöön. (Julkunen 2008.)

Perukangas (2011) mukaan omaisten näkökulma on tärkeä ikäihmisen hyvinvoinnin ja hoidon kannalta sekä tukee edistävää käytäntöä kotikuntoutuksessa. Omaiset ilmaisevat tarpeen saada tietoa ikäihmisen kunnosta, kuntoutussuunnitelmasta ja resursseista. He toivovat mahdollisuutta keskustella henkilökunnan, kuten fysioterapeutin kanssa, saada yksityiskohtaista tietoa läheisensä tilanteesta. Omaisten tuen tarpeisiin liittyy myös halu saada kunnioitusta ja arvostusta henkilökunnalta, ja he toivovat tulevansa kohdelluiksi asiakkaina. (Perukangas 2011).

Kuntoutujan läheinen voi osallistua kotikuntoutuksen tavoitteiden asettamiseen, mikäli kuntoutuja niin toivoo. Erityisesti, jos omainen toimii omaishoitajana, on tärkeää arvioida myös omaishoitoon liittyviä kokemuksia esimerkiksi COPE (Carers of Older People in Europe) -indeksin avulla. (Juntunen & Salminen 2011.)

Jokirannan (2017) mukaan kotikuntoutuksena nähtiin arjen toimintojen tukeminen, kuntouttava työote, kuntoutujan rohkaiseminen ja motivoiminen sekä teknologian hyödyntäminen. Työntekijöiden mukaan kotikuntoutus ei saisi rajoittua fyysiseen harjoitteluun tai terapeutin kotikäynteihin. Kotikuntoutuksessa tulisi tarjota monipuolisia palveluja, joista asiakas voisi valita omien tarpeidensa mukaisesti. (Jokiranta 2017.)

Moniammatillisuus, asiakaslähtöisyys, tiedottaminen ja tiimityön kehittäminen nousivat keskeisiksi onnistumiseen vaikuttaviksi tekijöiksi, mutta niiden kehittämiseen tarvitaan aikaresursointia ja jatkuvaa työn kehittämisen asennetta (Mäkelä 2017).

Paavola (2019) mukaan Ikäihmisten osallistumista vahvistavassa kotona toteutuvassa kuntoutuksessa korostetaan kuntoutujan oman asiantuntijuuden tunnistamista ja esille tuomista. Ammattilaisten tulee kohdata kuntoutujat yksilöllisesti ja kuntoutujalähtöisesti. Kuntoutuksen tulisi tapahtua kuntoutujan omassa toimintaympäristössä arjen toimintojen kautta. Moniasiantuntijuuteen perustuva toimintatapa edellyttää ammattilaisten asenteiden muutosta, lisäkoulutusta ja yhteisen ymmärryksen luomista moniasiantuntijuudesta. Osallistumisen vahvistuminen saavutetaan vuorovaikutuksen ja yhteisen toiminnan kautta. (Paavola 2019).

3 Tutkimuksellisen kehittämistyön toimintaympäristö

Ikäihmisten kotikuntoutus on Fysio Ålandille keskeinen toimintamuoto. Kyseessä on Ahvenanmaalla toimiva yksityinen fysioterapiayritys, joka on erikoistunut ikäihmisten kotikuntoutukseen. Yritys, perustettu vuonna 2018, toimii kolmen kokeneen fysioterapeutin voimin.

Fysio Åland erottuu toimintatapansa kautta, sillä se ei tarjoa vastaanottopalveluita vaan suorittaa kaikki terapiat asiakkaiden omassa kodissa. Tämä käytäntö mahdollistaa aivan erityisen näkökulman Fysio Ålandin tarjoamiin kuntoutuspalveluihin. Yrityksen tarjoamissa palveluissa pyritään aina huomioimaan asiakkaan elinympäristö, mikä antaa mahdollisuuden tarkastella konkreettisesti, miten ikäihminen suoriutuu päivittäisistä askeleistaan kotonaan.

Yrityksen yhteistyö lähiomaisten, lähihoitajien ja muiden ikäihmisten lähipiirissä olevien henkilöiden kanssa on tiivistä. Asiakkaiden kotiin suoritettavat terapiat tarjoavat myös mahdollisuuden arvioida ikäihmisen sosiaalisia suhteita ja yhteisöllistä tukea. Lähiomaisten osallisuus ja heidän tuomansa tieto kuntoutusprosessiin ovat merkittäviä tekijöitä yksilöllisen ja kattavan kuntoutuksen suunnittelussa Fysio Ålandissa.

Fysio Ålandin toimintamalli korostaa kuntoutuksen kokonaisvaltaista näkemystä ja yksilöllistä lähestymistapaa. Kuntouttajana toimiminen asiakkaan kotona mahdollistaa syvällisen ymmärryksen asiakkaan elämäntilanteesta ja tukee hänen kuntoutumistaan monipuolisesti. Koko prosessin ajan painotetaan asiakkaan turvallisuutta, itsenäisyyttä ja osallisuutta omasta kuntoutumisestaan.

4 Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus, tavoite, tutkimustehtävä ja tuotos

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena oli kuvata kotikuntoutuskäytäntöjä ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi. Täsmennetty tutkimustehtävä on:

Tutkimustehtävä 1: Kuvata kirjallisuudesta mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista

- A) Kuntoutujien näkökulmasta?
- B) Lähiomaisten näkökulmasta?
- C) ammattilaisten näkökulmasta?

Tuotoksena tutkimustyön yhteenvedosta syntyi kuvaus ikäihmisten kuntoutumista edistävästä kotikuntoutuskäytännöistä.

5 Menetelmälliset ratkaisut

5.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni tutkimustehtävänä oli mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista kuntoutujien, lähiomaisten ja ammattilaisten näkökulmasta.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni tutkimuksellinen lähestymistapa oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta erottuu kaksi erilaista orientaatia, joita ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Erityisesti integroivalla kirjallisuuskatsauksella on useita yhtymäkohtia systemaattiseen katsaukseen. (Salminen 2011.)

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä työn orientaatio oli narratiivinen. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus edustaa metodisesti kevyintä muotoa kirjallisuuskatsauksessa. Sen avulla voidaan saavuttaa laaja näkemys käsiteltävästä aiheesta ja päivittää tutkimustietoa, mutta se ei johda varsinaisen analyttisen tuloksen tuottamiseen. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään monipuolisesti kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. (Salminen 2011, s. 6-8.)

Tutkimuksellisen kehittämistyöni eteneminen on kuvattu alla olevassa taulukossa (Taulukko 1).

Taulukko 1. Tutkimuksellisen kehittämistyön eteneminen

AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖN VAIHE
Tammikuu 2024	Keskity aiheen kartoitukseen ja selkiytä tutkimuskohde. Laadi tarkka tutkimussuunnitelma, joka sisältää tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet, tuotos, tutkimustehtävä ja metodologiset ratkaisut.
Helmikuu 2024	Teoreettisen viitekehyksen täydentäminen, aineiston kerääminen, mukaanotto- ja poissulkukriteerien määrittely.
Maaliskuu 2024	Aineiston haku ja analysointi
Huhtikuu 2024	Raportin kirjoittaminen
Toukokuu 2024	Työn esittäminen, kypsyysnäyte ja julkaiseminen

Kirjallisuuskatsauksen eteneminen sisältää useita vaiheita. Ensimmäisessä vaiheessa määritellään tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät. Tämä vaihe vaatii selkeää suuntaa ja olennaisten kysymysten asettamista. Toisessa vaiheessa suoritetaan kirjallisuushaku ja valitaan keskeinen aineisto tutkimukseen. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015.) Tämä vaihe vaatii huolellista strategiaa ja hakuprosessin systemaattista toteutusta. Kolmannessa vaiheessa arvioidaan valittua aineistoa ja varmistetaan katsauksen tulosten luotettavuus ja edustavuus. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015.) Neljännessä vaiheessa suoritetaan aineiston analyysi ja synteesi, jossa tutkimustulokset järjestetään ja niistä muodostetaan ymmärrystä lisäävä kokonaisuus (Niela-Vilén & Kauhanen 2015).

Viidennessä ja viimeisessä vaiheessa raportoidaan katsauksen tulokset lopulliseen muotoonsa. Tämä vaihe sisältää katsauksen kirjoittamisen ja tulosten esittämisen niin, että lukijat voivat arvioida katsauksen luotettavuutta ja toistettavuutta. Tutkimuksellinen kehittämistyöni on kirjallisuuskatsaukseni raportti ja tämä raportti tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015.)

Tutkimuksellisen kehittämistyön alkuvaiheessa asetin aluksi tutkimustehtäväni tarkoituksen ja tavoitteet, jotka sopivat hyvin tutkimukseeni. Tarkoituksena oli kuvata kotikuntoutuskäytäntöjä ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi. Tutkimustehtäväni oli: "Kuvata kirjallisuudesta, mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista eri näkökulmista." Hain kirjallisuutta pääasiassa Suomesta ja Pohjoismaista. Valitsin mukaan vain ne lähteet, jotka soveltuvat Pohjoismaiden kotikuntoutuskäytäntöihin ja ymmärrykseen. Tiedonhaun suoritin useista tietokannoista, kuten PubMed, Theseus, Google Scholar ja ScienceDirect. Hakusanat määrittelin tutkimustehtäväni perusteella ja hyödynsin myös synonyymejä. Aineistonkeruun rajaamisessa käytin määrittelemiäni sisäänoton ja poissulun kriteerejä. Esimerkiksi otin mukaan vain lähteet, jotka olivat julkaistu vuosien 2010-2024 välillä, ja suljin pois ne, jotka olivat vanhempia. Lähteet keskittyivät erityisesti kotikuntoutuskäytäntöjen kehittämiseen ikäihmisten kuntoutumisen tukemiseksi. Valitsin aluksi lähteet otsikoiden ja tiivistelmien perusteella, ottaen huomioon sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Sen jälkeen rajasin niistä tutkimuksista pois ne tutkimukset, jotka eivät vastanneet sisäänotto- ja poissulkukriteerejä. Lopuksi raportoin valittujen tutkimusten tulokset kirjallisuuskatsaukseni, jotta lukijalla olisi helppo ymmärtää niiden merkitys ja vaikutus ikäihmisten kuntoutumisen edistämässä kotona eri näkökulmasta. Tuotoksena tutkimustyön yhteenvedosta syntyi kuvaus ikäihmisten kuntoutumista edistävästä kotikuntoutuskäytännöistä.

5.2 Aineistonkeruu

Tutkimustehtävän ohjaamana kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään löytämään mahdollisimman relevantti aineisto tutkimustehtävän selvittämiseksi (Rhoades 2011). Aineiston valinnassa korostuu menetelmän aineistolähtöinen ja ymmärtämiseen tähtäävä luonne, mikä merkitsee sitä, että aineiston valinta ja analyysi ovat osittain samanaikaisia. Jokaisen alkuperäistutkimuksen rooli suhteessa tutkimustehtävään huomioidaan, tarkastellen, miten ne täydentävät, jäsentävät, kritisoivat tai avaavat tutkimustehtävää. Aineiston riittävyys määräytyy tutkimustehtävän laajuuden perusteella. (Burns & Grove 2005; Grant & Booth 2009.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu aiemmin julkaistusta, tutkimusaiheen kannalta merkityksellisestä tiedosta, ja sen valinnan prosessi kuvataan yleisesti (Burns & Grove 2005; Grant & Booth 2009). Aineisto haetaan yleensä elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisesti tieteellisistä julkaisuista. Aineisto voi sisältää viimeaikaisia tutkimuksia, mutta keskeisin kriteeri on sen kyky tarkastella ilmiölähtöisesti suhteessa tutkimustehtävään. (Polit & Beck 2012.)

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni olen eniten käyttänyt kirjallisuutta suomesta ja pohjoismaista. Ne kirjallisuudet, jotka on otettu mukaan kehittämistyöhön ja eivät ole pohjoismaista, olen varmistanut, että ne soveltuvat pohjoismaiden kuntoutuskäytäntöihin ja kuntoutusymmärrykseen. Tässä olen käyttänyt sosiaali- ja terveysministeriön julkaisua (2020) jossa nostetaan esille hyvän kuntoutuskäytännön edellytykset. Tässä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa toteutin tiedonhakuja eri tietokannasta (PubMed, Theseus, Google Scholar ja ScienceDirect). Hakusanat määrittelin tutkimustehtävästä ja hyödynsin tässä synonyymejä. Hakulausekkeena käytin kotikuntoutus OR kotikuntoutuminen AND ikäihminen OR iäkäs AND kotikuntoutuskäytäntö OR kuntoutustapa OR toimintatapa AND edisty* OR edistä* OR edisty* AND lähiomainen OR kuntoutuja OR läheinen. Samoja sanoja käytin myös englannin kielellä ja ruotsin kielellä. Hakusanoina ruotsiksi käytin hemrehabilitering AND rehabilitering i hemmet AND Rehabiliteringsprincip* ELLER tillvägagångssätt. Englanniksi käytin hakusanoja Home rehabilitation AND reablement OR principles.

Apuna aineistonkeruun rajaamisessa käytin määritelmiäni sisänoton ja poissulun kriteerejä (taulukko 2)

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuosien 2010-2024 välillä	Julkaistu ennen vuotta 2010
Lähteet keskittyvät nimenomaan kotikuntoutuskäytäntöjen kehittämiseen ikäihmisten kuntoutumisen tukemiseksi. Tämä voi sisältää interventioita, ohjelmia, tai uusia käytäntöjä.	Tutkimus käsittelee laajasti ikäihmisten terveyttä tai kuntoutusta ilman erityistä keskittymistä kotikuntoutuskäytäntöihin.
Erilaiset tutkimustyytit, kuten interventiotutkimukset, laadulliset tutkimukset, ja systemaattiset katsaukset, jotta saadaan kattavan kuvan aiheesta.	Tutkimus ei tuo lisäarvoa kotikuntoutuskäytäntöjen kehittämisen ymmärtämiseen tai jotka ovat liian yleisiä.

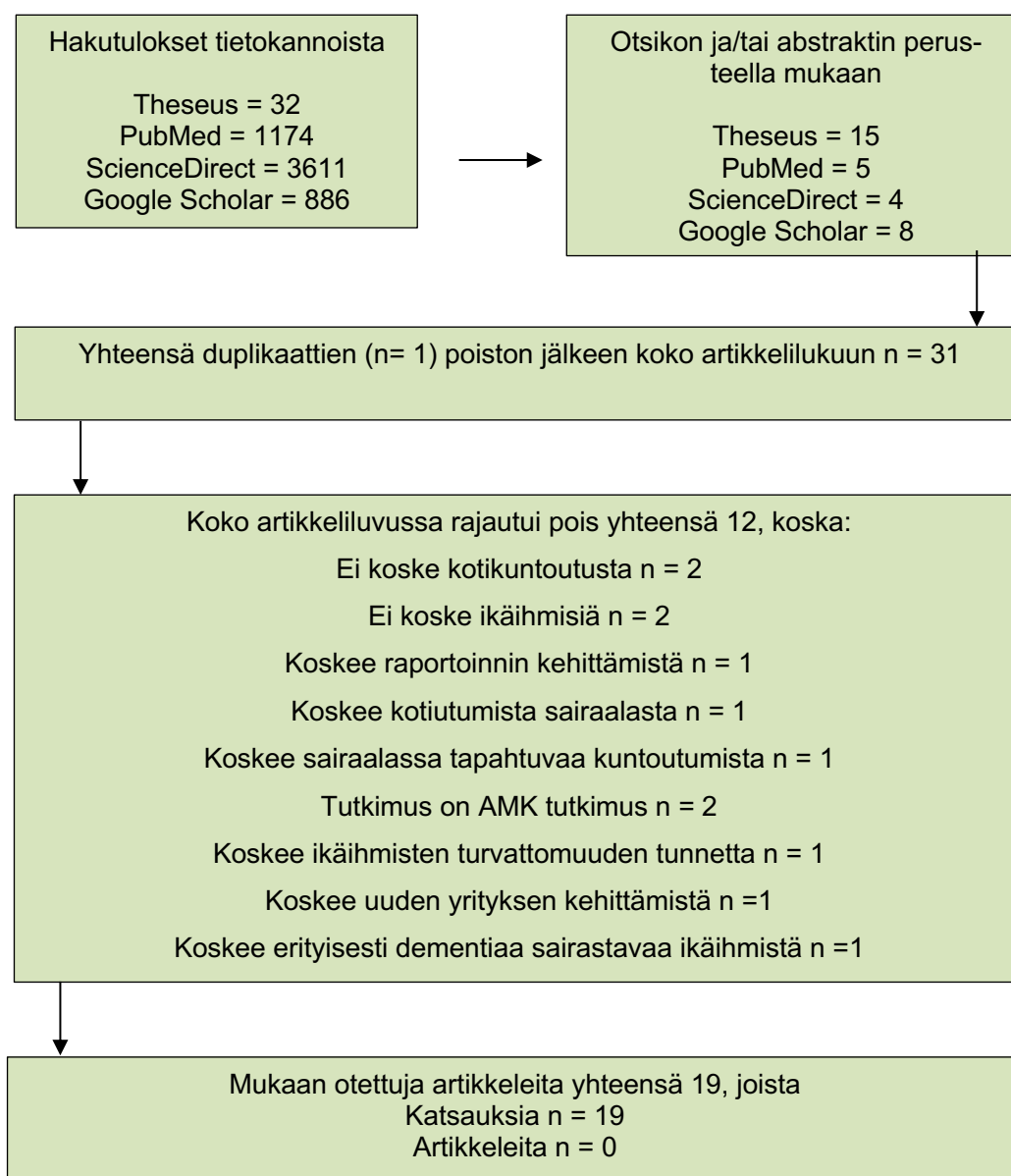
Lähteitä, joissa ikäihmiset ovat aktiivisesti mukana tutkimuksessa tai ohjelman kehittämisessä, jotta käytännöt ovat paremmin sovellettavissa heidän tarpeisiinsa.	Tutkimus, jossa tulokset eivät ole luotettavia tai sovellettavissa käytäntöön.
Arvioi lähteiden tulosten vaikuttavuutta ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi kotona. Suosi lähteitä, joilla on konkreettisia ja positiivisia vaikutuksia.	Tutkimuksessa ei ole selkeää ja positiivista vaikutusta.
Kieli englanti, suomi tai ruotsi	Muut kielet, kun englanti, ruotsi tai suomi
Perustuu sosiaali- ja terveysministeriön julkaisua (2020) hyviin kuntoutuskäytäntöihin.	Tutkimus käyttää muita käytäntöjä, jossa ei oteta huomioon asiakaslähtöisyyttä.
Koskee kotona tapahtuvaa kuntoutusta	Ei koske kotikuntoutusta

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

5.3 Haun tulokset

Aineistohaun tuloksena oli PubMed tietokannasta 1174 hakutulosta, Google Scholar tietokannasta 886 hakutulosta, Theseus tietokannasta 32 hakutulosta ja ScienceDirect tietokannasta 3611 hakutulosta. Hakutuloksia oli yhteensä 5703. Näistä valikoitui mukaan otsikon ja tiivistelmän perusteella mukaanotto- ja poissulkukriteerit huomioiden 32 hakutulosta, joka sisältää tutkimuksellisia kehittämistöitä. Duplikaattien poiston jälkeen artikkeliluku oli 31 kpl. Tutkimusraportteja ja tutkimuksia PubMed tietokannasta näitä oli 4 kpl, Google scholarista 8 kpl, Theseuksesta 15 kpl ja ScienceDirect 4 kpl. Koko tekstin perusteella tutkimuskatsaukseen valikoitui PubMed hakutuloksista 2 kpl raporttia tai tutkimusraportteja, Google Scholarin hakutuloksista 5 kpl, Theseus hakutuloksista 10 kpl tutkimuksellista kehittämistyötä ja ScienceDirect hakutuloksista 3 kpl tutkimusraporttia. Hakutulokset ja poisrajautumisen syyt olen kuvannut kuviossa 1.

Kuvio 1. Kirjallisuushaun toteutus ja artikkeleiden valintaprosessi



5.4 Aineiston kuvaus ja analyysi

Aineiston analysointitapana käytin teemoittelua analyysimenetelmää. Teemoittelu on perusmenetelmä, jossa pyritään tunnistamaan aineistosta keskeisiä aihepiirejä tai teemoja. Näiden avulla luodaan jäsennelly kuvaileva kokonaisuus, synteesi, joka vastaa tutkimustehtävään. Synteesin tiivistetty ja johdonmukainen yhteenveto edellyttää syvällistä perehtymistä valittuun aineistoon. (Eskola ym. 2008: 18,32, 174-180; Kangasniemi ym. 2013: 295-297; Salminen 2011: 7; Tuomi ym. 2009: 109).

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 19 kpl tutkimusraporttia. Tutkimukset esitetään taulukossa 3. Samassa taulukossa esiintyy myös kirjallisuuskatsauksen teemoittelu. Teemoittelu on jäsennetty tutkimustehtävän perusteella. Täsmennetty tutkimustehtävä oli ”Kuvata kirjallisuudesta mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista kuntoutujien näkökulmasta, lähiomaisten näkökulmasta ja ammattilaisten näkökulmasta.

Teemoittelu seurasi tutkimustehtävää niin että ensimmäinen teema oli kuntoutujat, toinen lähiomainen ja kolmas ammattilainen Tässä kehittämistyössä teemoittelu on toteutettu keskittymällä kolmeen pääteemaan: **kuntoutujan, ammattilaisen ja lähiomaisen** näkökulmaan.

Kuntoutujan näkökulmasta teemoja olivat heidän kokemuksensa, odotuksensa ja tarpeensa kotikuntoutuskäytännöistä, jotka edistävät ikäihmisten kuntoutumista.

Ammattilaisen näkökulmasta tarkasteltiin heidän rooliaan, vastuutaan ja näkemyksiään kotikuntoutuksesta. Ammattilaisten kokemukset työskentelystä ikäihmisten kanssa kotikuntoutuksessa ja heidän arvionsa kuntoutuspalveluiden toimivuudesta ja kehittämistarpeista olivat keskiössä.

Lähiomaisen näkökulmasta teemoina olivat heidän roolinsa ja merkityksensä kuntoutusprosessissa. Lähiomaisten kokemukset, odotukset ja osallistuminen kuntoutukseen sekä heidän tarpeensa ja haasteensa tukiroolissaan ikäihmisen kuntoutumisen tukemisessa olivat tärkeitä huomioida. Lisäksi lähiomaisten näkemykset kuntoutuspalveluiden riittävydestä ja laadusta olivat keskeisiä. Teemojen analyysin avulla voitiin tunnistaa keskeiset kysymykset ja haasteet, jotka liittyvät ikäihmisten kuntoutumista edistäviin kotikuntoutuksen käytäntöihin. Lisäksi teemojen avulla voidaan suunnitella toimenpiteitä ja parannusehdotuksia kuntoutuskäytäntöjen kehittämiseksi ikäihmisten kuntoutumisen tukemiseksi entistä tehokkaammin ja kokonaisvaltaisemmin. Jotkut kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset voivat vastata kahteen eri teemaan, riippuen tutkimuksesta ja mitä siinä on tutkittu. Alla olevassa taulukossa (taulukko 3) olen listannut kuvailevan kirjallisuuskatsaukseen valikoidut artikkelit ja niiden teema.

Taulukko 3. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen artikkelit ja teema

Otsikko, tekijä ja linkki lähde	Teema	Lyhyt kooste artikkelista
<p><i>”Kuntoutumisen tukemisen kuvautuminen kotihoidon asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmien kirjaamisessa”</i></p> <p>Ahonvala-Kelpe, Saija (2023) https://www.theseus.fi/handle/10024/793634</p>	Kuntoutuja, ammattilainen	<p>Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Kuopion kaupungin kotihoidon tiimin hoito- ja palvelusuunnitelmien rooli kuntoutumisen tukemisessa. Tulosten perusteella suositellaan lisää panostusta asiakkaiden kuntoutumista edistäviin toimintoihin, kuten ulkoiluun, lihasvoiman harjoitteluun ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon.</p>
<p><i>”Ikääntyneen kuntoutujan kotiutumisen edistymisen toimijuutta vahvistamalla”</i></p> <p>Selkama, Anna (2021) https://www.theseus.fi/handle/10024/508556</p>	Ammattilaiset, kuntoutuja	<p>Tutkimuksessa pyrittiin kehittämään ikääntyneiden kuntoutujien toimijuutta kotiutumisen edistämiseksi. Tutkimus tehtiin Keusoten akuuttiosastolla Tuusulassa toimintatutkimuksellisella lähestymistavalla. Kuntoutujien osallistumista vahvistavina tekijöinä korostuivat lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu ammattilaisten ohjauksessa sekä vuorovaikutteinen hoitajakso. Tuloksissa esiin nousi tarve paremmalle tiedonkululle kuntoutujien ja ammattilaisten välillä.</p>
<p><i>”Kuntoutujan tarpeita vastaavan kotikuntoutuksen kehittäminen”</i></p> <p>Pentti, Anni (2021) https://www.theseus.fi/handle/10024/496081</p>	Kuntoutuja, ammattilainen, lähiomainen	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli parantaa Kotikuntoutuksen toimintatapoja vastaamaan kuntoutujien yksilöllisiä tarpeita Kymsoten alueella. Toimintatutkimuksellista lähestymistapaa käyttäen aineisto kerättiin kuntoutujilta kyselylomakkeella ja ammattilaisten yhteiskehittelyssä. Keskeisenä lähtökohtana todettiin sujuva yhteistyö ja vuorovaikutus kuntoutujan, ammattilaisten ja</p>

		kuntoutujan läheisten välillä. Kotikuntoutuksen tulisi alkaa oikea-aikaisesti ja olla kuntoutujalähtöistä. Rentoutunut ja luottamuksellinen ilmapiiri sekä aktiivinen osallistuminen olivat tärkeitä.
<p>”Asiakkaan osallistumisen vahvistuminen kuntoutumisen tavoitteiden asettamisessa: Toimintatapojen ja tavoitelmakkeen kehittäminen Porvoon kaupungin terapiapalveluissa”</p> <p>Leivo, Eerika (2019) https://www.theseus.fi/handle/10024/263821</p>	Ammattilaiset, kuntoutuja	Tutkimuksessa kehitettiin toimintatapoja ja tavoitelmaketta, jotta asiakkaiden osallistuminen kuntoutumisen tavoitteiden asettamiseen vahvistuisi Porvoon kaupungin terapiapalveluissa. Tutkimuksessa haasteltiin kahta asiakasta ja toteutettiin yhteiskehittelytilaisuuksia asiantuntijoiden kanssa. Tuloksena syntyi uusi tavoitelmakke, jossa korostuu yksilöllinen lähestymistapa ja vuorovaikutus asiakkaan kanssa. Lisäksi tehtiin muutoksia lomakkeen ulkoasuun ja ohjeistukseen. Tulevaisuudessa tulisi kehittää edelleen moniammatillista yhteistyötä ja etukäteismateriaalin hyödyntämistä osallistumisen vahvistamiseksi.
<p>”Moniammatillinen yhteistyö ja kuntouttava työote Tampereen kotihoidon ja kotikuntoutuksen työntekijöiden määrittelemänä”</p> <p>Mäkinen, Laura (2015) https://trepo.tuni.fi/handle/10024/98123</p>	Ammattilaiset, kuntoutuja	Tutkielmassa tutkittiin kotihoidon ja kotikuntoutuksen työntekijöiden näkemyksiä moniammatillisesta yhteistyöstä ja kuntouttavasta työotteesta ikääntyneiden hoidossa. Analyysin perusteella molempien ryhmien määritelmät olivat samansuuntaisia, mutta kotikuntoutuksen työntekijät korostivat asiakaslähtöisyyttä enemmän. Tulokset tarjoavat näkökulmia yhteistyön ja työotteen kehittämiseen ikääntyneiden hoidossa.
<p>”IKÄÄNTYNEEN ASIAKKAAN OSALLISUUS</p>	kuntoutuja	Kehittämishankkeessa luotiin asiakaslähtöinen ja osallisuutta edistävä toimintamalli

<p>KOTIKUNTOUTUK- SESSA</p> <p>Asiakkaan osallisuutta edistävän toimintamallin laatiminen”</p> <p>Netta Mäkinen (2019) https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261568/Netta_Makinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p>		<p>kotikuntoutuksen asiakkaille Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveystalouteihin Mäntsälään. Palveluiden tavoitteena oli motivoita asiakkaita osallistumaan omaan kuntoutumiseensa aktiivisemmin. Palvelumuotoilua käyttäen yhteiskehittämisen avulla etsittiin keinoja asiakkaan osallistamiseksi, ja lopputuloksena syntyi toimintamalli, joka sisältää asiakaslähtöiset tavoitteet, yksilöllisen kuntoutussuunnitelman ja moniammatilliset kuntoutusmenetelmät. Keskeistä mallissa on asiakaslähtöisyys, tavoitteellisuus ja moniammatillisuuden hyödyntäminen. Tämä malli tarjoaa mahdollisuuden parantaa kotikuntoutuksen laatua ja asiakasosallisuutta eri vaiheissa, mutta jatkokehittämishaasteena on selkeyttää käsitteitä ja avata prosesseja ja rooleja</p>
<p>”Kotikuntoutusmallin kehittäminen Pöytyän kotihoitoon”</p> <p>Rantanen, Sari (2021)</p> <p>https://www.theseus.fi/handle/10024/510476</p>	<p>Kuntoutuja, ammattilaiset</p>	<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kotikuntoutuksen malli Pöytyän kotihoitoon, joka tukisi ikääntyneiden toimintakykyä ja mahdollistaisi turvallisen kotona asumisen. Työssä hyödynnettiin moniammatillista työryhmää, joka perehtyi kirjallisuuskatsauksen avulla ikääntyneen toimintakyvyn arviointiin ja kansallisiin kotikuntoutusmalleihin. Ideointi- ja suunnitteluvaiheissa käytettiin erilaisia menetelmiä, ja lopputuloksena syntyi kotikuntoutusmalli, joka sisältää arviointijakson ja kuntoutusjakson. Mallissa korostuvat kokonaisvaltainen arviointi, arkikuntoutuksen ja moniammatillisen toteutuksen merkitys.</p>

<p>”KOTIKUNTOUTUKSEN JUURTUMINEN JA KEHITTÄMINEN”</p> <p>Sutinen, Karoliina & Gröhn, Virpi (2020)</p> <p>https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345115/Gröhn_Virpi_%20Sutinen_Karoliina_2020_09_07.pdf.pdf?sequence=2</p>	<p>Kuntoutuja, ammattilaiset</p>	<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida Siun soten Miun aktiivinen arki -toimintamallin käyttöönottoa kotihoidossa ja tunnistaa mahdollisia haasteita. Tutkimuksessa havaittiin haasteita erityisesti asiakaslähtöisyydessä, monialaisessa yhteistyössä ja työyhteisön kehittämisessä. Kehittämissuunnitelman avulla pyritään tukemaan toimintamallin juurtumista käytäntöön tulevaisuudessa. Lisätutkimusta tarvitaan työntekijöiden osaamisen kehittämisestä ja jatkuvan arvioinnin merkityksestä toimintamallin vakiinnuttamisessa kotihoidossa.</p>
<p>”Ikääntyneen omatoimisuutta vahvistavat kuntoutuskäytännöt päivystysosastolla varhaisen kotiutumisen edistjänä.”</p> <p>Laine, Siiri (2023)</p> <p>https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812931/Laine_Siiri.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p>	<p>Kuntoutuja, ammattilainen</p>	<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa ikääntyneiden omatoimisuutta ja tukea heidän varhaista kotiutumistaan sairaalasta. Tutkimuksessa hyödynnettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa Espoon sairaalan päivystysosastolla. Aineiston keruu tapahtui laadullisin menetelmin, kuten haastatteluilla ja työpajoilla. Keskeiset tulokset korostivat omatoimisuuden vahvistamista kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä kotiutumisen järjestämisessä. Tämä voi edistää ikääntyneiden varhaista kotiutumista ja tarjota arvokasta tietoa vastaavien toimintaympäristöjen kehittämiseksi.</p>
<p>”Interdisciplinary collaboration in rehabilitation - a qualitative study”</p>	<p>Kuntoutuja, ammattilaiset</p>	<p>Tutkimus selvitti monitieteisen yhteistyön toimintaa Norjan uudelleen kuntoutuksessa. Se perustui seitsemään fokusryhmähaastatteluun, joissa oli yhteensä 33 terveydenhuollon tarjoajaa eri kunnista.</p>

<p>Arvid Birkeland, Hanne Tuntland, Oddvar Førland, Frode Fadnes Jakobsen, Eva Langeland (2017)</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28503067/</p>		<p>Analyysin perusteella nousi neljä pääteemaa, jotka korostivat osallistujien omia tavoitteita, positiivista ammatillista yhteisöä, oppimista toistensa taidoista ja uusia rooleja. Monitieteisen yhteistyön tehokkuus riippui osallistujien omista tavoitteista, ammattilaisten määrästä ja monipuolisuudesta sekä tiiviistä yhteistyöstä ja kommunikaatiosta. Tämä korostaa yhteisten tavoitteiden ja monipuolisen osaamisen merkitystä uudelleen kuntoutuksessa.</p>
<p><i>“The art of maintaining everyday life: collaboration among older parents, their adult children, and health care professionals in reablement”</i></p> <p>Fanny Alexandra Jakobsen, Kjersti Vik, Borgunn Ytterhus (2019)</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31118653/</p>	<p>Lähiomaine n</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin aikuislasten kokemuksia yhteistyöstä vanhempiensa ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa uudelleen kuntoutuspalveluissa. Haastattelujen aikuislasten näkökulmasta korostui arkipäivän ylläpidon taito, joka sisälsi vanhempien tukemisen, arkipäivän dilemman neuvottelun, uudelleen kuntoutuksen hallinnan ja arjen sujuvuuden varmistamisen. Tulokset osoittavat tarpeen terveydenhuollon ammattilaisten aktiiviselle osallistamiselle perheenjäsenten uudelleen kuntoutusprosessiin.</p>
<p><i>“A Prospective Intervention Study With 6 Months Follow-up of the Effect of Reablement in Home Dwelling Elderly: Patient-reported and Observed Outcomes”</i></p>	<p>kuntoutuja</p>	<p>Tutkimuksessa verrattiin uudelleen kuntoutuksen intervention ja tavanomaisten kotona asuvien ikääntyneiden palveluiden vaikutuksia toimintakyvyn laskuun. Uudelleen kuntoutusryhmässä oli 35 osallistujaa ja tavanomaisessa hoidon ryhmässä 30. Uudelleen kuntoutusryhmä sai henkilökohtaisen ja räätälöidyn ohjelman, kun taas</p>

<p>Kjernsholen, Jean-ette, Inger Schou-Bredal, Rolf Kaaresen, Helene Lundgaard Soberg, ja Aase Sagen (2023) https://www-sciencedirect-com.ezproxy.metropolia.fi/science/article/pii/S2590109523000733</p>		<p>toinen ryhmä sai standardin kotihoitopalvelut. Tulokset osoittivat, että uudelleen-kuntoutusryhmän osallistujat saavuttivat ja ylläpitivät parempaa fyysistä toimintakykyä, korkeampaa elämänlaatua ja tarvitsivat huomattavasti vähemmän kotihoitopalveluita kuin vertailuryhmä. Tutkimus viittaa siihen, että uudelleen-kuntoutus voi olla hyödyllisempi ja kestävämpi lähestymistapa kotona asuville ikääntyneille, joilla on toimintakyvyn laskua, kuin tavanomaiset hoitopalvelut.</p>
<p><i>“A Randomized Controlled Trial to Determine the Effect of a Model of Restorative Home Care on Physical Function and Social Support Among Older People”</i></p> <p>Parsons, John Geoffrey Morgan, Nicolette Sheridan, Paul Rouse, Elizabeth Robinson, ja Martin Connolly (2013) https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003999313001159</p>	<p>Kuntoutuja</p>	<p>Tutkittiin palauttavan kotihoidon mallin vaikutusta iäkkäiden ihmisten sosiaaliseen tukeen ja fyysiseen toimintakykyyn. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään: intervention ryhmään, joka sai yksilöllisesti räätälöityä hoitoa, ja tavallisen hoidon ryhmään. Tulokset osoittivat, että palauttavan kotihoidon ryhmässä oli merkittävä parannus fyysisessä toimintakyvyssä verrattuna tavallisen hoidon ryhmään. Sosiaalisen tuen osalta eroa ei kuitenkaan havaittu. Tämä tutkimus voi auttaa kehittämään kotihoidon palveluita keskittymällä fyysisen toimintakyvyn ja itsenäisyyden parantamiseen.</p>
<p><i>“Effects of reablement programs for older people: A systematic review and meta-analysis”</i></p>	<p>Kuntoutuja</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin palauttavien ohjelmien vaikutusta yli 65-vuotiaiden ihmisten päivittäiseen toimintaan, instrumentaaliseen päivittäiseen toimintaan, elämänlaatuun sekä sairaalahoitojen ja päivystyskäyntien määrään. Kymmenen tutkimusta,</p>

<p>Chen, Shu-Ming, Chiung-Jung (Jo) Wu, Ruth Devin, ja John J. Ather-ton (2022)</p> <p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1322769622000828</p>		<p>joissa oli yli 3,000 osallistujaa, osoitti, että palauttavilla ohjelmilla oli myönteinen vaikutus päivittäiseen toimintaan ja instrumentaaliseen päivittäiseen toimintaan. Kuitenkin elämänlaadun, sairaalahoitojen ja päivystyskäyntien osalta ei havaittu merkittäviä eroja. Tutkijat korostavat tarvetta lisätutkimukselle ja korkealaatuisille tutkimuksille tässä tärkeässä aiheessa.</p>
<p><i>“Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adult experiences”</i></p> <p>Hjelle, Kari Margrete, Hanne Tuntland, Oddvar Førland ja Herdis Alvsv (2015)</p> <p>https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hsc.12324</p>	<p>Kuntoutuja, ammatilainen</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin vanhempien aikuisten kokemuksia osallistumisesta uudelleen kuntoutukseen. Neljä pääteemaa nousi esiin: 1) "Tarvitsen omaa tahdonvoimaani", 2) "Olla omien asioideni ja ihmisten kanssa", 3) "Kotikuntoutuksen ohjaajat ovat olennaisia", ja 4) "Harjoittelu on fyysistä harjoituksia, ei arkitoimintoja". Osallistujat korostivat sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä uudelleen kuntoutustiimin tuke- mista arkipäivän toimintojen suorittamisessa ja yhteiskunnassa osallistumisessa. Tulokset viittaavat tarpeeseen yksilöllisille seurantaohjelmille uudelleen kuntoutusjakson jälkeen. Tämä tieto voi auttaa terveydenhuollon tarjoajia ymmärtämään paremmin, miten motivaatio vaikuttaa uudelleen kuntoutukseen ja kuinka tärkeää on ylläpitää saavutettuja taitoja arkipäivän toimintojen suorittamiseksi ja yhteiskuntaan osallistumiseksi.</p>
<p><i>“Patient influence in home-based reablement for older persons: qualitative research”</i></p>	<p>Ammat- tilainen, kuntoutuja</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin keskusteluprosesseja kotona tapahtuvassa uudelleen kuntoutuksessa ikääntyneiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä. Tutki-</p>

<p>Moe, Aud, Kari Ingstad ja Hildfrid V. Brataas (2017) https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-017-2715-0</p>		<p>muksen tuloksena havaittiin, että potilaiden osallistuminen keskusteluihin vaihteli ammattilaisten johtajuuden ja viestinnän mukaan. Keskustelut koostuivat pääasiassa kolmesta osasta: ohjelmaan tutustumisesta, kartoituksesta ja tavoitteiden asettamisesta. Tärkeää oli ammattilaisten viestintätaitojen käyttö, jotka rohkaisivat potilaiden osallistumista ja johtivat tavoitteiden selkeään muotoiluun. Johtopäätöksenä korostettiin, että on tärkeää yhdistää tavoitekeskeinen ja henkilökeskeinen viestintä ammattilaisten toimesta, jotta potilaiden vaikutusvaltaa ja tavoitteiden asettamista voidaan edistää.</p>
<p><i>”Iäkkäiden kotikuntoutus ja sen merkitys fyysiseseen toimintakykyyn”</i></p> <p>Ahola, Milka; Piironen, Tiia (2022) https://trepo.tuni.fi/handle/10024/143554</p>	<p>Ammattilainen</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin iäkkäiden kotikuntoutusinterventioita ja niiden vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn. Laadullisen kenttätutkimuksen perusteella havaittiin, että potilaiden osallistuminen keskusteluihin vaihteli ammattilaisten johtajuuden ja viestinnän mukaan. Keskustelut koostuivat pääosin ohjelmaan tutustumisesta, kartoituksesta ja tavoitteiden asettamisesta. Ammattilaisten viestintätaidot vaikuttivat potilaiden osallistumiseen ja tavoitteiden selkeään muotoiluun. Johtopäätöksenä korostettiin viestintätaitojen merkitystä, jotka yhdistävät tavoitekeskeisen ja henkilökeskeisen lähestymistavan, edistäen potilaiden vaikutusvaltaa ja tavoitteiden asettamista. Tämä tieto auttaa kehittämään tehokkaampia kotikuntoutusohjelmia iäkkäiden fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi.</p>

<p>”Kotihoidon henkilökunnan kokemuksia kotikuntoutusmallin mukaisesti toimimisesta”</p> <p>Perälä, Sanna, Maria Kääriäinen, Sinikka Lotvonen ja Heidi Siira (2022) https://oulu-repo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/33316/nbnfi-fe2022090557273.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>	<p>Ammattilainen</p>	<p>Tutkimuksessa kuvattiin kotihoitohenkilökunnan kokemuksia reablement-mallin käytöstä. Perekäyttö malliin oli osin puutteellista, mutta sen käyttö vahvisti henkilökunnan osaamista ja muutti työskentelytapaa. Työyhteisön tuki oli hyödyllistä, mutta esimiehen tuki oli vähäistä. Resurssien vaihtelevuus vaikutti merkittävästi. Kokonaisuudessaan henkilökunta koki mallin toimivaksi ja sitoutuminen siihen lisäsi työn mielekkyyttä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää reablement-mallien kehittämisessä huomioiden paremmin kotihoitohenkilökunnan rooli ja osaaminen sekä edistää heidän työhyvinvointiaan.</p>
<p>”Att implementera nya arbetssätt i hemrehabiliteringspraxis: Multipel fallstudie”</p> <p>Berg, Ida Linnea (2017), ruotsi https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1114654&dswid=-9851</p>	<p>Ammattilainen, kuntoutuja, lähiomainen</p>	<p>Tutkimus arvioi kotikuntoutuksen uuden interventiomallin implementointiprosessia Korsholmin kunnassa. Interventio korosti asiakaslähtöisyyttä, moniammatillista yhteistyötä ja aktivoivaa työskentelyä. Monitapauksisen tutkimuksen aikana kerättiin sekä laadullista että määrällistä tietoa kahdeksan asiakkaan osallistuessa neljän viikon kuntoutusjaksoon. Tulokset osoittivat kotikuntoutuksen koetun myönteisesti, vaikkakin aktivoivan työotteen ja asiakkaiden osallisuuden puutteita havaittiin. Henkilökunta koki aikapulan ja asiakkaiden motivaation puutteen haasteina. Lähiomaisten rooli ja tuki nousivat merkittäväksi osaksi kuntoutusprosessia, ja niiden huomioiminen oli keskeistä kuntoutuksen onnistumisen kannalta. Resurssien riittä-</p>

		vyöden ja yhteistyön parantamisen mainitaan olevan kehittämiskohteita kuntoutuksessa.
--	--	---

6 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulokset

Opinnäytetyön tutkimustehtävä oli: kuvata kirjallisuudesta mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista kuntoutujien näkökulmasta, lähiomaisten näkökulmasta ja ammattilaisten näkökulmasta. Kerätty aineiston tulokset tullaan esittämään teemoittain tämän luvun alla. Tutkimusartikkeleiden tulokset esitellään teemoittain.

6.1 Kotikuntoutuksen edistäminen ammattilaisten näkökulmasta

Kotikuntoutuksen merkitys ikääntyneiden kuntoutumisen tukemisessa on keskeinen teema nykyaikaisessa terveydenhuollossa. Useiden tutkimusten mukaan ammattilaisten näkökulma korostaa kokonaisvaltaista lähestymistapaa, joka huomioi kuntoutujien yksilölliset tarpeet ja toiveet. Tämä tarkoittaa sitä, että hoito- ja palvelusuunnitelmat tulisi laatia siten, että ne ottavat huomioon kuntoutujien eri toimintakyvyn osa-alueet ja tarjoavat tarvittavaa tukea fyysisen toimintakyvyn, päivittäisten toimintojen suorittamisen, turvallisuuden ja psyykkisen toimintakyvyn osalta. (Ahonvala-Kelpe 2023.)

Ammattilaisten näkökulmasta kotikuntoutuksen käytäntöjen parantaminen edellyttää ensisijaisesti hyvää tiedonsaantia ja asianmukaista perehdytystä. Tämä auttaa varmistamaan, että henkilöstöllä on tarvittavat tiedot ja taidot kuntoutustyön suorittamiseen tehokkaasti. Lisäksi on tärkeää tunnistaa ja hyödyntää aiempaa osaamista, koulutuksen ja kokemuksen tuomia vahvuuksia, sekä kehittää uutta osaamista tarvittaessa. Perälä & Kääriäinen (2022) ja Ahola & Piironen (2022) mukaan ammattilaisten mielestä tutkimuksessa nähtiin, että monipuolinen tuki ja yhteistyö kotikuntoutuksessa johti asiakkaiden parempaan sitoutumiseen harjoitteluun ja edisti heidän toipumistaan. Lisäksi havaittiin, että tiivis seuranta ja ohjaus auttoivat asiakkaita saavuttamaan asetetut tavoitteet ja paransivat heidän toimintakykyään sekä elämänlaatuaan. Yhteistyö ammattilaisten välillä mahdollisti myös asiakkaiden tarpeiden paremman huomioimisen ja kokonaisvaltaisen tuen tarjoamisen. (Kääriäinen 2022; Ahola & Piironen 2022).

Moe ym. (2017) nostaa esiin tutkimuksessa, miten ammattilaisten mukaan kotikuntoutuksen keskiössä on kuntoutujien aktiivinen osallistuminen ja heidän omien tavoitteidensa asettaminen. Selkeä ja avoin viestintä kuntoutustavoitteista ja prosesseista on

keskeistä, jotta kuntoutujat voivat ymmärtää ja sitoutua niihin. Ammattilaisten mielestä myös kuntoutujien ja terveydenhuollon henkilöstön välisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa merkittävästi kotikuntoutuksen onnistumiseen. (Moe ym. 2017.)

Ammattilaisten näkökulmasta keskeistä on myös kuntoutujien ja lähiomaisten välinen yhteistyö, jota voidaan tukea tarjoamalla tietoa ja ohjausta kuntoutukseen liittyvissä asioissa (Selkama 2021). Moniasiantuntijuuteen perustuva lähestymistapa, jossa hyödynnetään eri alojen asiantuntijoiden osaamista, sekä teknologisten ja sosiaalisten resursien hyödyntäminen ovat myös tärkeitä tekijöitä kuntoutusprosessissa (Selkama 2021).

Yksilöllinen suunnittelu ja tuki nousevat esiin ammattilaisten näkökulmassa keskeisinä toimijuuden vahvistamisen ja kotiutumisen kannalta (Pentti 2021). Tässä kontekstissa voimavarojen vahvistaminen ja kuntoutujan omien vahvuuksien esiin nostaminen ovat olennaisia tekijöitä (Selkama 2021). Moniammatillinen yhteistyö ja verkostotyö mahdollistavat toimijuuden vahvistumisen ja kokonaisvaltaisen tuen kuntoutujille hoitajakson aikana (Selkama 2021).

Ammattilaisten mukaan kotikuntoutuksen tavoitteiden asettamisessa ja kuntoutussuunnitelman laatimisessa on tärkeää ottaa huomioon kuntoutujan yksilölliset tarpeet ja toiveet (Pentti 2021). Tässä prosessissa kuntoutujan aktiivinen osallistuminen on keskeistä (Leivo 2019). Lisäksi on tärkeää, että kuntoutussuunnitelma on kirjallinen ja kaikkien osallistuvien tiedossa, mutta suunnitelman keskustelu avoimesti kaikkien osallistuvien kesken on myös tärkeää (Pentti 2021). Berg (2017) mukaan henkilökohtainen ja aktiiviva lähestymistapa edistää ikääntyneiden kuntoutumista kotona. Tiimityön ja tehtävien selkeä jakaminen auttaa hyödyntämään henkilöstön resursseja tehokkaasti. Tutkimuksessa viitataan siihen, että aktiiviva työote voi vähentää kotipalveluiden tarvetta, lisätä asiakkaiden itsenäisyyttä ja tuottaa säästöjä pitkällä aikavälillä. (Berg 2017.)

Kotikuntoutusta koskevien tutkimusten perusteella voidaan todeta, että ammattilaisten kokemukset ja näkökulmat tarjoavat arvokasta tietoa siitä, mitkä käytännöt voivat edistää ikäihmisten kotikuntoutumista. Yhteistyön vahvistaminen, yksilöllinen tuki ja moniammatillinen lähestymistapa ovat keskeisiä tekijöitä kotikuntoutuksen onnistumisessa ja kehittämisessä. Lisätutkimus ja kehittäminen ovat kuitenkin tarpeen, jotta voidaan varmistaa kotikuntoutuksen tehokkuus ja hyödyllisyys ikäihmisten kuntoutuksessa. (Pentti 2021; Berg 2017; Leivo 2019; Selkama 2021; Pentti 2021; Ahonvala-Kelppä 2023; Ahola & Piironen 2022; Moe ym. 2017).

6.2 Kotikuntoutuksen edistäminen kuntoutujan näkökulmasta

Ikääntyneiden kotikuntoutuskäytäntöjen kehittämisessä on olennaista huomioida kuntoutujien tarpeet ja toiveet, jotka kattavat sosiaaliset, kognitiiviset ja fyysiset taidot päivittäisten toimintojen suorittamisessa (Pentti 2021). Kuntoutujien näkökulma painottaa osallisuutta, ymmärrystä ja tukea kuntoutumisprosessissa. Tärkeää on, että kuntoutukseen osallistuvat saavat tukea oman asiantuntijuutensa tunnistamiseen ja tavoitteiden asettamiseen. (Leivo 2019.) Moe ym. (2017) tutkimuksessa kuntoutujien mielestä tärkeimpänä kotikuntoutuksessa oli mahdollisuus asettaa omia tavoitteitaan ja kokea harjoitukset merkityksellisinä omassa arjessaan. He arvostivat aktiivista osallistumista ja terveydenhuollon henkilöstön selkeää viestintää kuntoutustavoitteiden selkeyttämiseksi ja saavuttamiseksi. (Moe ym. 2017.)

Yksilöllinen lähestymistapa on keskeinen kotikuntoutuksessa, ja kuntoutujien omat tavoitteet ja tarpeet huomioidaan alkukartoituksessa ja kuntoutussuunnitelmassa (Mäkinen 2019). Vuorovaikutus ja osallisuus ovat avainasemassa, ja kuntoutujien ääni tulisi kuulla suunnittelussa ja päätöksenteossa (Selkama 2021). Lisäksi henkilökohtainen tuki ja kannustus sekä läheisten aktiivinen osallistuminen ovat keskeisiä tekijöitä kuntoutujien kuntoutumisen tukemisessa (Pohjonen 2020).

Kuntoutujien osallistuminen kuntoutuksen suunnitteluun ja tavoitteiden asettamiseen korostuu tutkimuksissa (Birkeland ym. 2017). Motivaatio on tärkeä tekijä onnistuneessa kuntoutumisessa, ja kuntoutujien oma päättäväisyys ja tahto vaikuttavat merkittävästi kuntoutumisen etenemiseen (Hjelle 2015). Lisäksi kuntoutujien tavoitteiden selkeys ja saavutettavuus edistävät kuntoutumista Kuntoutujan näkökulmasta kotikuntoutuksessa keskeistä on kokemus osallisuudesta ja yksilöllisestä kuntoutumisesta. Kuntoutujat arvostavat mahdollisuutta asettaa omia tavoitteitaan ja kokea harjoitukset merkityksellisinä omassa arjessaan. Henkilökunnan koulutus ja joustavuus ovat avainasemassa, jotta kuntoutujat voivat kokea tukea ja saavuttaa myönteisiä tuloksia kotona tapahtuvassa kuntoutuksessa. Parantunut toimintakyky ja vähentynyt avun tarve heijastavat kotikuntoutuksen tehokkuutta kuntoutujien näkökulmasta. (Berg 2017.)

Perheen ja läheisten tuki nähdään merkittävänä voimavarana kuntoutumisessa. Heidän osallistumisensa ja tukensa kuntoutukseen lisää kuntoutujan motivaatiota ja auttaa häntä selviytymään arjen haasteista. (Pohjonen 2020.)

Kokonaisuudessaan ikääntyneiden kotikuntoutuskäytäntöjen kehittämisessä tulisi painottaa yksilöllistä lähestymistapaa, kuntoutujien osallisuutta ja motivaation tukemista sekä läheisten merkitystä kuntoutumisen tukena (Pentti 2021; Leivo 2019; Mäkinen 2019; Selkama 2021; Birkeland ym. 2017; Hjelle 2015; Berg 2017; Pohjonen 2020).

6.3 Kotikuntoutuksen edistäminen lähiomaisen näkökulmasta

Kuntoutujan lähiomaiset ovat merkittävä tuki kuntoutumisessa, ja he voivat osallistua kuntoutukseen monin tavoin. Lähiomaiset tarjoavat kuntoutujille emotionaalista tukea, auttavat käytännön asioiden järjestämisessä ja kannustavat heitä jatkamaan kuntoutuksen parissa. Lisäksi lähiomaiset voivat osallistua kuntoutuksen suunnitteluun ja arviointiin, tuoden arvokasta lisätietoa kuntoutusprosessiin. (Pentti 2021.) Vanhempien aikuisten, heidän lastensa ja terveydenhuollon ammattilaisten välistä yhteistyötä voidaan edistää siten, että terveydenhuollon ammattilaiset ottavat aktiivisesti mukaan vanhempien aikuisten perheenjäsenet prosesseihin, erityisesti siksi, että vanhemmat aikuiset ja heidän lapset eivät aina kerro kaikkia hoitoon liittyviä tarpeitaan palveluille. (Jakobsen ym. 2019.)

Kuntoutusprosessissa tiedon ja tuen jakaminen lähiomaisille on keskeistä. Heille tarjotaan ohjausta ja tukea kuntoutujan arjessa toimimiseen, ja heillä on mahdollisuus osallistua kuntoutukseen ja antaa palautetta. Hyvä yhteistyö ammattilaisten kanssa lisää turvallisuuden tunnetta ja varmistaa tiedonkulun sujuvuuden. (Selkama 2021.)

Ammattilaisten rooli ja tuki kuntoutusprosessissa korostuvat myös lähiomaisten näkökulmasta. He kokevat ammattilaisten roolin ja tuen keskeisenä toimijuuden vahvistamisessa ja kotiutumisen edistämässä. (Selkama 2021).

Osallistuminen kuntoutuksen suunnitteluun ja toteutukseen on olennainen osa lähiomaisten roolia. He osallistuvat keskusteluihin henkilökunnan kanssa kuntoutuksen suunnittelusta ja kotiutumisen ajankohdasta. Lähiomaisten aktiivinen osallistuminen kuntoutusprosessiin nähdään tärkeänä tekijänä. (Pentti 2021.)

Lähiomaisten näkökulmasta yhteistyö ammattilaisten kanssa ja tukiverkoston toimivuus ovat keskeisiä tekijöitä toimijuuden vahvistamisessa ja kotiutumisen edistymisessä (Selkama 2021). Yhteistyön merkitys ja avoin kommunikaatio korostuvat myös lähiomaisten näkemyksissä (Leivo 2019). Kuntoutusprosessissa lähiomaisten rooli on merkittävä, ja heidän tukensa on keskeistä kuntoutujan onnistumisen kannalta. Hyvä yhteistyö ammattilaisten kanssa sekä avoin ja selkeä kommunikaatio ovat avainasemassa

kuntoutuksen sujuvuudessa ja tuloksellisuudessa. (Leivo 2019; Selkama 2021; Pentti 2021).

7 Pohdinta

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tämä kirjallisuuskatsaus toteutettiin kirjallisuuskatsauksen menetelmällä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kuvata kotikuntoutuskäytäntöjä ikäihmisten kuntoutumisen edistämiseksi. Tuotoksena syntyi kuvaus ikäihmisten kuntoutumista edistävästä kotikuntoutuskäytännöistä.

Täsmennetty tutkimustehtävä oli: kuvata kirjallisuudesta mitkä kotikuntoutuskäytännöt edistävät ikäihmisten kuntoutumista kuntoutujien näkökulmasta, lähiomaisten näkökulmasta ja ammattilaisten näkökulmasta. Työn tuotoksena syntyi kuvaus ikäihmisten kuntoutumista edistävästä kotikuntoutuskäytännöistä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta ja suomalainen tiedeyhteisö ovat yhdessä laatineet hyvät tieteelliset käytänteet, joiden tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Eettinen kestävyys määrittyy tutkijan huolellisella työskentelyotteella, jossa tutkimussuunnitelman laatu, valittu tutkimusasetelma ja raportoinnin laatu ovat keskeisiä tekijöitä. Eettisyys liittyy arviointi- ja luotettavuuskriteereihin, mutta niitä ei tulisi pitää pelkästään tarkastuslistoina. (Tuomi & Sarajärvi 2013:127.)

Eettinen vastuu on aina tekijällä, ja ohjaava opettaja varmistaa, että näitä sääntöjä noudatetaan (Koivisto & Aro 2019). Työskennellessäni olen kiinnittänyt huomiota jokaiseen työvaiheeseen, käyttäen aikaa ja harkintaa aineiston soveltuvuuden arvioimiseen. Olen pyrkinyt dokumentoimaan käyttämäni materiaalit ja varmistamaan lähteiden selkeän jäljitettävyyden, noudattaen TENK:n laatimaa ohjeistusta. Rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus ovat toimintatapoja, joita tiedeyhteisö hyväksyy. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Vuorovaikutus tutkimuksessa riippuu lähestymistavasta (Koivisto & Aro 2019). Työni oli kirjallisuuskatsaus, joten en ollut tekemisissä näkyvien henkilöiden kanssa. Eettinen pohdintani perustui toisten ihmisten teksteihin sekä omaan työskentelyyni ja valittuihin teksteihin ja tutkimuksiin, joita käytin (TENK 2021).

Alkuperäistutkimuksen laatijan tutkimustulosten asianmukainen huomioiminen työssäni on tärkeää. Aineiston materiaalia olen käyttänyt kunnioittaen tutkijan saamia tuloksia ja hyödyntäen niitä omassa työssäni. Kiinnitin huomiota viittauksiini, jotta lukija saisi oikean käsityksen käyttämästäni tutkimuksesta.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat monet asiat, ja sitä tulee arvioida koko työn ajan. Laadullisen tutkimuksen kriteeristöön kuuluvat luotettavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. (Kananen 2015: 337–344.) Luotettavuutta lisää myös tarkka dokumentointi (Hirsjärvi yms. 1997: 227).

Opinnäytetyön tulokset täytyy olla luotettavia, ja luotettavuutta tulee tarkastella koko työn ajan varmistuen tutkimustulosten luotettavuus (Kananen 2015: 34). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tarkka dokumentointi (Hirsjärvi yms. 1997: 227).

Tutkimustulokset on kuvattu rehellisesti ja objektiivisesti ilman tietojen valikoimista. Tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä, ja tiedonhaku on dokumentoitu huolellisesti (kuvio 1), mikä mahdollistaa tutkimuksen toistettavuuden. Valittu aineisto, teema ja tiivistelmät on esitetty selkeästi (taulukko 3).

Koska kirjallisuuskatsaus on tehty yksin, on mahdollista, että aineiston valinnassa ja tulosten tulkinnassa voi esiintyä vääristymiä. Kuitenkin tulokset on esitetty asianmukaisesti, ja käytetyt lähteet on merkitty selkeästi sekä tekstissä että lähdeluettelossa.

7.2 Tulosten tarkastelu ja jatkotutkimusehdotukset

Kotikuntoutuksen merkitys ikääntyneiden kuntoutumisen tukemisessa on olennainen nykyaikaisessa terveydenhuollossa. Useat tutkimukset korostavat ammattilaisten näkemystä kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta, joka ottaa huomioon kuntoutujien yksilölliset tarpeet ja toiveet. (Ahonvala-Kelpe 2023.) Tämä edellyttää hoito- ja palvelusuunnitelmien laatimista, jotka huomioivat kuntoutujien eri toimintakyvyn osa-alueet ja tarjoavat tarvittavaa tukea fyysisen toimintakyvyn, päivittäisten toimintojen suorittamisen, turvallisuuden ja psyykkisen toimintakyvyn osalta (Berg 2017).

Kotikuntoutuksen päämääränä on parantaa asiakkaiden arjen liikkumista ja toimintakykyä, painottaen asiakaslähtöistä toimintaa ja aktiivista osallistumista (O'Keeffe ym. 2016; Wijma ym. 2017). Asiakkaiden kokemukset korostavat jatkuvaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä asiakkaiden kanssa (Alanko ym. 2017; Dager ym. 2017). Ammattilaiset

katsovat, että kotikuntoutuksen tehostaminen edellyttää hyvää tiedonhankintaa ja asianmukaista perehdytystä (Perälä & Kääriäinen 2022). Ahola & Piironen (2022) huomauttavat, että monipuolinen tuki ja yhteistyö kotikuntoutuksessa parantavat asiakkaiden sitoutumista ja edistävät heidän toipumistaan (Ahola & Piironen 2022).

Moe ym. (2017) korostavat, että kotikuntoutuksen ydin on kuntoutujien aktiivinen osallistuminen ja omien tavoitteiden asettaminen. Selkeä ja avoin viestintä kuntoutustavoitteista ja -prosesseista on tärkeää, jotta kuntoutujat voivat ymmärtää ja sitoutua niihin. Ammattilaisten mielestä myös kuntoutujien ja terveydenhuollon henkilöstön välinen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa merkittävästi kotikuntoutuksen onnistumiseen. (Moe ym. 2017.)

Ammattilaisten näkökulmasta oleellista on myös kuntoutujien ja lähiomaisten välinen yhteistyö, jota tuetaan tarjoamalla tietoa ja ohjausta kuntoutukseen liittyvissä asioissa. Monialaisen asiantuntemuksen hyödyntäminen ja teknologisten sekä sosiaalisten resurssien käyttö ovat myös tärkeitä tekijöitä kuntoutusprosessissa. (Selkama 2021.)

Yksilöllinen suunnittelu ja tuki ovat keskeisiä toimijuuden vahvistamisen ja kotiutumisen kannalta (Pentti 2021). Voimavarojen vahvistaminen ja kuntoutujan omien vahvuuksien esiin nostaminen ovat olennaisia tekijöitä (Selkama 2021). Moniammatillinen yhteistyö ja verkostotyö mahdollistavat toimijuuden vahvistumisen ja kokonaisvaltaisen tuen kuntoutujille hoitojakson aikana.

Ammattilaisten mukaan kotikuntoutuksen tavoitteiden asettamisessa ja kuntoutussuunnitelman laatimisessa on olennaista ottaa huomioon kuntoutujan yksilölliset tarpeet ja toiveet (Pentti 2021). Tässä prosessissa kuntoutujan aktiivinen osallistuminen on keskeistä (Leivo 2019). Lisäksi on tärkeää, että kuntoutussuunnitelma on kirjallinen ja kaikkien osallistuvien tiedossa, mutta suunnitelman keskustelu avoimesti kaikkien osallistuvien kesken on myös tärkeää (Pentti 2021).

Ikäihmisten osallistuminen kuntoutuksen suunnitteluun ja toteutukseen lisää heidän tunnettaan osallisuudesta ja arvostuksesta. Kun ikäihminen kokee tulevansa kuulluksi ja hänen mielipiteitään arvostetaan, osallisuus kasvaa ja kehittyy, mikä lisää rohkeutta ja uskoa omaiin voimavaroihin. (Julkunen 2008.) Lisäksi omaisten näkökulma on tärkeä osa ikäihmisen hyvinvointia ja tukee kotikuntoutuksen käytäntöjä (Perukangas 2011).

Kotikuntoutusta koskevien tutkimusten perusteella voidaan todeta, että ammattilaisten kokemukset ja näkökulmat tarjoavat arvokasta tietoa siitä, mitkä käytännöt voivat edistää ikäihmisten kotikuntoutumista.

Jatkotutkimusehdotuksena olisi tutkia lähiomaisten osallistumisen merkitystä ja keinoja heidän aktiivisen roolinsa tukemiseksi kotikuntoutuksessa ikääntyneiden parissa. Voitaisiin keskittyä selvittämään, miten terveydenhuollon ammattilaiset voivat paremmin integroida lähiomaisia kuntoutusprosessiin ja tarjota heille tarvittavaa tukea ja ohjausta. Jatkotutkimuksessa voitaisiin harkita seuraavia toimenpiteitä:

- **Lähiomaisten koulutus ja ohjaus:** Tarjota koulutusohjelmia ja ohjausta lähiomaisille, jotta he voivat paremmin ymmärtää kuntoutusprosessin tavoitteet ja osallistua aktiivisesti kuntoutujan tukemiseen arjen toiminnoissa.
- **Yhteistyön vahvistaminen:** Luoda selkeät käytännöt ja kommunikointikanavat lähiomaisten ja terveydenhuollon ammattilaisten välille, jotta yhteistyö kuntoutusprosessissa olisi sujuvaa ja tehokasta.
- **Lähiomaisten tukiverkoston hyödyntäminen:** Kannustaa kuntoutujia ja heidän läheisiään hyödyntämään yhteisöllisiä tukiverkostoja, kuten vertaistukiryhmiä ja vapaaehtoistyötä, kuntoutumisen tukemiseksi ja sosiaalisen tuen saamiseksi.
- **Palautteen kerääminen ja kuunteleminen:** Kerätä säännöllisesti palautetta lähiomaisilta kuntoutusprosessin sujumisesta ja tarjota heille mahdollisuus osallistua kuntoutuksen kehittämiseen antamalla heidän äänensä kuuluville ja huomioimalla heidän tarpeensa ja näkemyksensä.

Tällaiset toimenpiteet voisivat auttaa vahvistamaan lähiomaisten roolia ja osallistumista kuntoutusprosessissa ja siten edistää ikääntyneiden kotikuntoutusta.

Lähteet

Ahola, M., Piironen, T. 2022. Iäkkäiden kotikuntoutus ja sen merkitys fyysiseen toimintakykyyn. Saatavana osoitteessa <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/143554>. Luettu 5.4.2024

Ahonvala-Kelpe, Saija 2023. Kuntoutumisen tukemisen kuvautuminen kotihoidon asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmien kirjaamisessa. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/793634>. Luettu 5.4.2024

Alanko, T., Karhula, M., Piirainen, A., Kröger, T., & Nikander, R. 2017. Kuntoutuksen osallistaminen tavoitteenasettamisprosessiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin. Loppuraportti. Kela. Kelan työpapereita, 113. Saatavana osoitteessa <http://hdl.handle.net/10138/175226>. Luettu 26.1.2024.

Aud, M., Ingstad, K., Brataas, H. 2017. Patient influence in home-based reablement for older persons: qualitative research. Saatavana osoitteessa <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-017-2715-0> Luettu 5.4.2024

Autti-Rämö Ilona & Komulainen Jorma 2013. Kuntoutus perustuu tietoon- kuntoutumisen mahdollistavat asenteet, prosessit, osaaminen ja yksilöllisyys. Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim 2013; 129 (5):452-3. Saatavana osoitteessa <https://www.duodecimlehti.fi/duo10857>. Luettu 20.7.2023

Autti-Rämö 2021. Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim 137(13)1269-74. Saatavana osoitteessa <https://www.duodecimlehti.fi/duo16318>. Luettu 12.1.2023

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. 1997. Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. Luettu 25.1.2024

Berg, Ida 2017. Att implementera nya arbetssätt i hemrehabiliteringspraxis: Multipel fallstudie. Saatavana osoitteessa <http://tu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1114654/FULLTEXT01.pdf>. Luettu 5.4.2024

Birkeland, A., Tuntland, H., Førland, O., Jakobsen, F., Langeland, E. 2017. Interdisciplinary collaboration in reablement - a qualitative study. Saatavana osoitteessa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28503067/>. Luettu 5.4.2024

Burns, N. & Grove, S. K. 2005. *The practice of nursing research. Conduct, critique, and utilization*. Fifth Edition. Elsevier Saunders, St. Louis. Luettu 27.1.2024

Carnwell, R. & Daly, W. 2001. Strategies for the construction of a critical review of the literature. *Nurse Education Practice*, 1(2), 57–63. Luettu 27.1.2024

Chen, Shu-Ming 2022. Effects of reablement programs for older people: A systematic review and meta-analysis. Saatavana osoitteessa <https://ens.fy.edu.tw/p/406-1103-31926,r756.php?Lang=zh-tw>. Luettu 5.4.2024

Dager, T. Kjekken, I. Berdal, G. Sand-Svartrud, A-L. Bø, I. Dingsør, A. Eppeland, S. Hagfors, J. Hamnes, B. Nielsen, M. Slungaard, B. Hørven Wigert, S. & Hauge, M-I. 2017. Rehabilitation for patients with rheumatic diseases: Patient experiences of a structured goal planning and tailored

follow-up programme. SAGE Open Medicine. Volume 5: 1–9. Saatavana osoitteessa <https://doi.org/10.1177/2050312117739786>. Luettu 27.1.2024

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Luettu 15.2.2024

Fitzgerald, S. M. & Rumrill, P. D. 2005. Quantitative alternatives to narrative reviews for understanding existing research literature. *Work*, 24(3), 317–323. Luettu 3.2.2024

Glendinning C, Rummery, K. 2003. Collaboration between primary health and social care. From policy to practice in developing services for older people. In: Leathard A. (eds.) *Interprofessional Collaboration: From Policy to Practice in Health and Social Care*. Brunner-Routledge, London, 179-191. Luettu 10.10.2023

Grant, M. J., & Booth, A. 2009. A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. Luettu 24.1.2024

Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. 2006. Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: Secrets of the trade. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101-117. Luettu 28.1.2024

Heinrich, K. T. 2002. Ethical decisions in research. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 21(2), 77–82. Luettu 24.1.2024

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Ruusuvoori, J. 2010. *Tutki ja kirjoita*. WSOY. Luettu 5.4.2024

Hjelle, Kari Margrete ym. "Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adults' experiences" (2015). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12324>. Luettu 5.4.2024

Hubbard G., Themessl-Huber M. 2005. Professional perceptions of joint working in primary care and social care services for older people in Scotland. *Journal of Interprofessional Care* 19, 371-385. Luettu 10.10.2023

Jakobsen, F., I, Kjersti Vik, K., Ytterhus, B. 2019. The art of maintaining everyday life: collaboration among older parents, their adult children, and health care professionals in reablement. Saatavana osoitteessa <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31118653/>. Luettu 5.4.2024

Jokiranta L. 2017. Ikääntyneiden moniammatillisen kotikuntoutuksen merkityksiä työntekijöille. Jyväskylän yliopisto, fysioterapian pro gradututkielma. Saatavana osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54549/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201706192936.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 2.2.2024

Juntunen, K ja Salminen, A-L. 2011. Omaishoitajan jaksamisen ja tuen tarpeen arviointi. COPE-indeksi suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 78. Kela. Saatavana osoitteessa: <http://hdl.handle.net/10138/28272>. Luettu 10.1.2024

Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.): *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskäsityksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. Luettu 2.10.2023

Järnström, Sanna 2011. "En tiedä mitä ne ajattelee mun kohtaloksi." Etnografinen tutkimus asiakkuudesta ja asiakaslähtöisyydestä geriatrisessa sairaalassa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavana osoitteessa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66771/978-951-44-8508-4.pdf?sequence=1>. Luettu 26.9.2023

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tao pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä.

Kangasniemi, M., Pakkanen, P., & Korhonen, A. 2013. Professional ethics in nursing: An integrative review. *Journal of Advanced Nursing*, 69(1), 1-14. Luettu 2.2.2024

Kangasniemi, M., Kärkkäinen, J., & Heikkilä, K. 2013. Tutkimuksen tekemisen perusteet hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro. Luettu 5.4.2024

Kangasniemi, M., Länsimies-Antikainen, H., Halkoaho, A. & Pietilä, A.-M. 2013. Examination of the phases of metasyntesis. A study on patient's duties as an example. *Professione Infermieristiche*, 65(1), 55–60. Luettu 26.1.2024

Kangasniemi, M. - Utriainen, K. - Ahonen, S.-M. - Pietilä, A.-M. - Jääskeläinen, P. - Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Julkaisussa Hoitotiede* 2013, 25 (4), 291–301. Luettu 15.2.2024

Kela 2013. Asiakaslähtöinen kuntoutusjärjestelmä uudistamisen tavoitteeksi. Saatavana osoitteessa https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkiloasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/asiakaslaitoinen-kuntoutusjarjestelma-uudistamisen-tavoitteeksi. Luettu. 25.1.2021

Kiresuk, T.J, Smith, A, Cardillo, J.E 1994. Goael Attainment scaling: Applications, theory and measurement. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Saatavana osoitteessa <https://psycnet.apa.org/record/1994-97125-000>. Haettu 3.2.2024

Kjernsholen, J., Schou-Bredal, I., Kaaresen, R., Soberg, H., Sagen, A. 2023. Jeanette. A Prospective Intervention Study With 6 Months Follow-up of the Effect of Reablement in Home Dwelling Elderly: Patient-reported and Observed Outcomes. Saatavana osoitteessa <https://www-science-direct-com.ezproxy.metropolia.fi/science/article/pii/S2590109523000733>. Luettu 5.4.2024

Koivisto, Kaisa & Aro, Päivi 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset kysymykset. Saatavana osoitteessa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262081/ePooki%2072_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y Viitattu 5.5.2024

Leivo, Eerika 2019. Asiakkaan osallistumisen vahvistuminen kuntoutumisen tavoitteiden asettamisessa: Toimintatapojen ja tavoitelomakkeen kehittäminen Porvoon kaupungin terapiapalveluissa. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/263821>. Luettu 5.4.2024

Lindh, Jari 2014. Kuntoutua tuotetaan toimintaverkostoissa. *Kuntoutus* 36 (3) 50-61. Saatavana osoitteessa https://www.academia.edu/16931622/Lindh_Jari_2014_Kuntoutus_tuotetaan_toimintaverkostoissa_Kuntoutus_36_3_50_61. Luettu 6.8.2023

Lynch M, Estes CL, Hernandez M. 2005. Chronic care initiatives for the elderly: can they bridge the gerontology-medical medicine gap? *Journal of Applied Gerontology* 24, 108-124. Luettu 10.10.2023

- Mäkelä, L. 2017. Kotikuntoutuksen onnistumiseen vaikuttavat tekijät. Metropolian ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140410/Makela_Leila.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 30.1.2024
- Mäkinen, Laura 2015. Moniammatillinen yhteistyö ja kuntouttava työote Tampereen kotihoidon ja kotikuntoutuksen työntekijöiden määrittelemänä. Saatavana osoitteessa <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/98123>. Luettu 5.4.2024
- Mäkinen, Netta 2019. Ikääntyneen asiakkaan osallisuus kotikuntoutuksessa: Asiakkaan osallisuutta edistävän toimintamallin laatiminen. Saatavana osoitteessa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261568/Netta_Makinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu 5.4.2024
- Mönkkönen, K., Leinonen, L., Arajärvi, M., Hovatta, A-E., Tusa, N. & Salokangas, K. 2019. Moniammatillisen vuorovaikutuksen tarkastelua. Teoksessa Mönkkönen, Kaarina & Kekoni, Taru & Pehkonen, Aini (toim.): Moniammatillinen yhteistyö, vaikuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus Oy. 47–88. Luettu 10.2.2024
- Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Julkaisussa Kirjallisuuskatso hoitotieteessä. Toim. M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen. Turku: Turun yliopisto, 23-36. Luettu 3.3.2024
- O'Keeffe, M., Cullinane, P., Hurley, J., Leahy, I., Bunzli, S., O'Sullivan, P. & O'Sullivan, K. 2016. Patient-therapist interactions in musculoskeletal physiotherapy: A qualitative systematic review and meta-synthesis. *Manual Therapy*. Volume 25,p. e84. Saatavana osoitteessa <https://doi.org/10.1016/j.math.2016.05.141>. Luettu 3.2.2024.
- Paavola, Sanna 2019. Ikäihmistien osallistumista vahvistava moniasiantuntijuuteen perustuva kotona toteutuva kuntoutus: Toimintatavan kehittäminen Oulunkylän kuntoutuskeskuksessa. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/262951>. Luettu 5.4.2024
- Paltamaa J, Karhula M, Suomela-Markkanen T, Autti-Rämö I, toim. Hyvän kuntoutuskäytännön perusta. Käytännön ja tutkimustiedon analyysistä suositukseen vaikeavammaisten kuntoutuksen kehittämishankkeessa. Helsinki: Kela, 2011. Saatavana osoitteessa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/594997ff-c668-475a-ad43-c32624e281c4/content>. Luettu 14.4.2023
- Parsons, J., Sheridan, N., Rouse, P., Robinson, E., Connolly, M. 2013. A Randomized Controlled Trial to Determine the Effect of a Model of Restorative Home Care on Physical Function and Social Support Among Older People. Saatavana osoitteessa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003999313001159>. Luettu 5.4.2024
- Pentti, Anni 2021. Kuntoutujan tarpeita vastaavan kotikuntoutuksen kehittäminen. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/496081>. Luettu 5.4.2024
- Perukangas H. 2011. Omainen vanhainkodissa asuvan ikäihmisen kuntoutuksen voimavarana. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Fysioterapeutti (YAMK), opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35668/Omainen%20voimavarana.pdf?sequence=1>. Luettu 28.1.2024
- Pellikka, V. 2022. Moniasiantuntijuuteen perustuvan kuntoutuksen suunnittelun kehittäminen kuntoutujan osallistumisen vahvistumiseksi. Metropolian ammattikorkeakoulu 2022, kuntoutuksen tutkinto-ohjelma, opinnäytetyö (YAMK). Saatavana osoitteessa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/753084/Pellikka_Veera.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu 10.2.2024

- Perälä, S., Kääriäinen, M., Lotvonen, S. 2022. Kotihoidon henkilökunnan kokemuksia kotikuntoutusmallin mukaisesti toimimisesta. Saatavana osoitteessa <https://oulu-repo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/33316/nbnfi-fe2022090557273.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 5.4.2024
- Polit, D. F. & Beck, C. T. 2012. Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins. Luettu 2.2.2024
- Rahikka Anne 2017. Yhteistoiminnallinen kehittäminen ikääntyneiden kuntoutuksessa. Saatavana osoitteessa <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63176/26678>. Luettu 20.5.2023
- Rantanen, Sari 2021. Kotikuntoutusmallin kehittäminen Pöytyän kotihoitoon. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/510476>. Luettu 5.4.2024
- Rhoades, D. R. 2011. Writing a Successful Thesis or Dissertation: Tips and Strategies for Students in the Social and Behavioral Sciences. Corwin Press. Luettu 28.1.2024
- Riikonen Merja. Muistisairaana ihmisen kokemukset teknologiasta osana arkea: turvaa vai tunkeilevuutta? 2019. Gerontologia: 1/2019: 1—9. Luettu 10.2.2024
- Rhoades, E. 2011. Literature reviews. *The Volta Review*, 111(3), 353–368. Luettu 26.1.2024
- Rother, E. T. 2007. Systematic literature review x narrative review. Editorial. *Acta Paul Enferm*, 20(2), vii. Luettu 28.1.2024
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Saatavana osoitteessa <https://osuva.uwasa.fi/isbn9789524763493.pdf>. Luettu 30.1.2024
- Selkama, Anna 2021. Ikääntyneen kuntoutujan kotiutumisen edistyminen toimijuutta vahvistamalla. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/508556>. Luettu 5.4.2024
- Siiri, Laine 2023. Ikääntyneen omatoimisuutta vahvistavat kuntoutuskäytännöt päivystysosastolla varhaisen kotiutumisen edistäjänä. Saatavana osoitteessa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812931/Laine_Siiri.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu 5.4.2024
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kuntoutuksen uudistaminen toimintasuunnitelma vuosille 2020-2022. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:39. Saatavana osoitteessa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162622/STM_2020_39.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 20.11.2022
- Sosiaali- ja terveysministeriö - Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024-2027. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024:4. Saatavana osoitteessa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf. Luettu 21.4.2024
- Soukkio, P., Suikkanen, S., Kääriä, S., Kautiainen, H., Sipilä, S., Kukkonen-Harjula, K. & Hupli, M. 2018. Effects of 12-month home-based physiotherapy on duration of living at home and functional capacity among older persons with signs of frailty or with a recent hip fracture - protocol of a randomized controlled trial (HIPFRA study). *BMC Geriatrics* 2018. 18:232. Saatavana osoitteessa <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0916-y>. Luettu 30.1.2024

Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T. GAS-käsikirja. Helsinki: Kela, 2015. Saatavana osoitteessa <www.kela.fi/gas-menetelma>. Luettu 3.2.2024

Sutinen, K., Gröhn, V. 2020. Kotikuntoutuksen juurtuminen ja kehittäminen. Saatavana osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/345115>. Luettu 5.4.2024

THL 2023. Kotihoito. Saatavana osoitteessa <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/kotihoito>. Luettu 2.10.2023

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://tenk.fi/fi/tiede-vilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> Viitattu 5.5.2024

Tuomi, J. - Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.6.uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Luettu 15.2.2024

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi Helsinki. Viitattu 5.5.2024

Vaarama, Marja - Voutilainen, Päivi 2002. Omaiset tukena arjen areenoilla. Teoksessa Voutilainen, Päivi- Vaarama, Marja - Backman, Kaisa - Paasivaara, Leena - Eloniemi- Sulkava, Ulla - Finne-Soveri, Harriet (toim.) 2002: Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Stakes. Oppaita 49. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 77-87. Luettu. 23.11.2021

Valtioneuvoston kanslia 2019. Verkostojohtamisen opas. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2019:12. Saatavana osoitteessa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161513/VNK_12_19_Verkostojohtamisen_opas.pdf. Luettu 20.10.2023

Vega-Ramírez, F.A., López-Liria, R., Granados-Gámez, G., Aguilar-Parra, J.M. & Padilla-Góngora, D. 2017. Analysis of home-based rehabilitation in patients with motor impairment in primary care: a prospective observational study. BMC Geriatrics. 17:145. Saatavana osoitteessa <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0526-0>. Luettu 28.1.2024

Wijma, A.J., Bletterman, A.N., Clark, J.R., Vervoort, S.C.J.M., Beetsma, A., Keizer, D & Nijs, J. & van Wilgen, C.P. 2017. Patient-centeredness in physiotherapy: What does it entail? A systematic review of qualitative studies. Physiotherapy Theory and Practice. 2017, Nov;33(11):825-840. Saatavana osoitteessa <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1357151>. Luettu 30.1.2024

Äijö, M. & Kauppinen, T. & Niskanen, S. & Rasmus, M. & Unkeri, P. & Tunkkaari, A-M. & Havulinna, S. 2022. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn arviointi kotikuntoutuksessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. TOIMIA-suositus. Saatavana osoitteessa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145410/TOIMIA-suositus_lakkaiden_henkiloiden_toimintakyvyn_arviointi_kotikuntoutuksessa_2610222.pdf?sequence=1. Luettu 2.11.2023