

Kaija Karppimaa & Ville Teppola

IKÄÄNTYNEIDEN VAPAA-AJAN TOIMINTOJEN TUKEMINEN KOTIKUNTOUTUKSEN TOIMINTATERAPIAINVENTIOSSA

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

IKÄÄNTYNEIDEN VAPAA-AJAN TOIMINTOJEN TUKEMINEN KOTIKUNTOUTUKSEN TOIMINTATERAPIAINTERVENTIOSSA

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kaija Karppimaa & Ville Teppola
Opinnäytetyö
Syksy 2024
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Kaija Karppimaa & Ville Teppola

Opinnäytetyön nimi: Ikääntyneiden vapaa-ajan toimintojen tukeminen kotikuntoutuksen toimintaterapiainterventiossa

Työn ohjaajat: Essi Xiong & Sanna Kyllönen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2024

Sivumäärä: 48

Ikääntyneiden vapaa-ajan toimintojen tukeminen on tärkeä osa kotikuntoutuksen toimintaterapiainterventiota. Vapaa-ajan toimintoihin osallistumisella on todettu olevan myönteinen vaikutus ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin. Aktiivinen osallistuminen vapaa-ajan toimintoihin voi tuoda merkityksellisyyttä ikääntyneen elämään, mikä puolestaan tukee selviytymistä terveydellisistä haasteista. Vapaa-ajan toiminnot lisäävät ikääntyneiden tyytyväisyyttä arkeen ja voivat ennaltaehkäistä masennusta, tarjoten näin kokonaisvaltaista tukea hyvinvoinnille.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää millä tavoin toimintaterapeutit tukevat ikääntyneen asiakkaan vapaa-ajan toimintoja kotikuntoutuksessa. Tutkimuksessa pyrittiin kokoamaan yhteen olemassa olevaa tutkimustietoa aiheesta, jotta ikääntyneiden kanssa työskentelevät ammattilaiset saavat aiheesta ajankohtaista näyttöön perustuvaa tietoa suomen kielellä. Tämä osaltaan edistää näyttöön perustuvaa työskentelyä kotikuntoutuksen alueella.

Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi valikoitui kuusi sisäänottokriteerit täyttävää tutkimusta. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä teemoitteluna. Tutkimuksista nousi esiin kuusi teemaa, jotka ovat: asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja tarpeiden arviointi, vapaa-ajan toimintoihin liittyvä ohjaus ja neuvonta, ryhmämuotoiset interventiot, apuvälinetarpeen arviointi, toiminnan ja ympäristön mukauttamisen tarpeen arviointi ja toimintojen harjoittelu. Ikääntyneen vapaa-ajan toimintojen tukeminen kotikuntoutuksessa tapahtuvassa toimintaterapiassa on näiden tulosten perusteella mahdollista toteuttaa monella tavalla.

Asiasanat: ikääntyneet, vapaa-aika, kotikuntoutus, toimintaterapia, osallistuminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational therapy

Authors: Kaija Karppimaa & Ville Teppola

Title of thesis: Supporting older adults' leisure activities in an occupational therapy intervention in reablement

Supervisors: Essi Xiong & Sanna Kyllönen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2024 Number of pages: 48

Supporting leisure activities of older adults is an essential part of occupational therapy intervention in reablement. Participation in leisure activities has been shown to have a positive impact on the health and well-being of older adults. Active participation in leisure activities can bring meaning to older adults' lives, which in turn helps them to cope with health challenges. Leisure activities increase adults' satisfaction with everyday life and can prevent depression, thus providing holistic support for well-being.

The purpose of this literature review was to find out how occupational therapists support the leisure activities of older adults in reablement. The aim of this study was to consolidate existing research on the topic, providing professionals who work with older adults access to current, evidence-based information in Finnish. This will enhance evidence-based practice in the area of reablement.

The literature review identified six studies that fulfilled the inclusion criteria. The data was analyzed using content analysis. Six themes emerged from the studies: assessment of clients capabilities, abilities and needs, leisure education, group interventions, assessment of the need to adapt activities and environment and practicing the activities. Based on these results, supporting the leisure activities of older adults in occupational therapy intervention in reablement can be implemented in a number of different ways.

Keywords: older adults, leisure activities, reablement, occupational therapy, participation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTATERAPIA OSANA IKÄÄNTYNEEN KOTIKUNTOUTUSTA.....	8
	2.1 Ikääntyneet.....	8
	2.2 Kotikuntoutus.....	9
	2.3 Toimintaterapia kotikuntoutuksessa	12
3	IKÄÄNTYNEIDEN VAPAA-AJAN TOIMINNOT.....	14
	3.1 Toimintakokonaisuudet toimintaterapiassa.....	14
	3.2 Vapaa-ajan toiminnot	14
4	TARCOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	17
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
	5.1 Tutkimuksen toteutus	19
	5.2 Aineiston analyysi.....	27
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
	6.1 Vapaa-ajan toimintoihin liittyvä ohjaus ja neuvonta	31
	6.2 Asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja tarpeiden arviointi.....	32
	6.3 Ryhmämuotoiset interventiot.....	32
	6.4 Apuvälinetarpeen arviointi	33
	6.5 Toiminnan ja ympäristön mukauttamisen tarpeen arviointi.....	33
	6.6 Toimintojen harjoittelu	34
7	POHDINTA	35
	7.1 Tulosten tarkastelu	35
	7.2 Johtopäätökset.....	37
	7.3 Kirjallisuuskatsauksen eettiset lähtökohdat ja luotettavuuden arviointi.....	38
	7.4 Ammatillisen osaamisen kehittymisen arviointi.....	40
	LÄHTEET.....	41

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden määrä ja heidän osuutensa väestöstä tulee kasvamaan merkittävästi tulevina vuosikymmeninä. Vuonna 2017 Suomessa oli lähes 1,2 miljoonaa yli 65-vuotiasta. Arvioiden perusteella yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa vuoteen 2070 mennessä lähes 600 000 henkilöllä. Tämä väestönkehitys kasvattaa sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeessa olevien määrää huomattavasti jo tämän vuosikymmenen aikana. Sosiaali- ja terveyspalveluiden kestävyys ja palvelujärjestelmän kyky tarjota riittäviä palveluja niitä tarvitseville on koetuksella. (Kestilä & Martelin 2019, 30; Sosiaali- ja terveysministeriö 2024, 11.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista ohjaa ikääntyneiden palveluita Suomessa. Laissa säädetään hyvinvointia edistävästä palveluista, joiden järjestämistä ovat hyvinvointialueet. Hyvinvointialueen on tarjottava ikääntyneille neuvontapalvelujen lisäksi terveystarkastuksia, vastaanottoja ja kotikäyntejä, jotka edistävät hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä elämää. Erityistä huomiota tulee kiinnittää henkilöihin, joilla on riskitekijöitä, jotka lisäävät palveluntarvetta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012, 2:5 §).

Kustannusten kasvun ja palvelutarpeen lisääntymisen myötä myös palveluiden rahoitustarve kasvaa merkittävästi tulevalla vuosikymmenellä. Ilman uusia toimenpiteitä hyvinvointialueiden rahoituksen kasvun ennustetaan olevan yli kahdeksan miljardia euroa vuoteen 2031 mennessä. Rahoituksen kasvu on tarpeellista palveluiden laadun varmistamiseksi ja saatavuuden takaamiseksi. Kustannusten kasvun tulisi kuitenkin olla nykyistä hallittavampaa. Hallitusohjelman mukaan hyvinvointialueiden kustannusten kasvua pyritään hillitsemään ensisijaisesti rakenteellisilla uudistuksilla, kuten palvelurakenteen ja toimintatapojen kehittämällä. Erityistä huomiota tulee kiinnittää ikääntyneiden kotona selviytymiseen sekä kaikkein heikoimmassa asemassa olevien tilanteeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024, 11–12).

Vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin ikääntyneillä. Tämä voi tuoda ikääntyneen elämään merkityksellisyyttä, joka edistää selviytymistä erilaisista terveydellisistä tai mielenterveydellisistä ongelmista (Nyqvist ym. 2023, 745). Vapaa-ajan toimintoihin osallistumisen on havaittu lisäävän ikääntyneiden tyytyväisyyttä päivittäiseen elämään ja ennalta-

ehkäisevän masentuneisuutta (Cha 2022, 8). Vuonna 2021 Pohjois-Pohjanmaalla toteutetun kyselyn mukaan harrastukset nousivat kolmanneksi tärkeimmäksi elämän osa-alueeksi, johon ikääntyneet toivovat muutosta (Salmela 2022, 10). Ikääntyneet, jotka käyttävät paljon sosiaali- ja terveyspalveluita, jäävät usein kulttuuripalveluiden ulkopuolelle, eikä sopivia harrastuksia ja kulttuuripalveluita ole aina tarjolla. Harrastukset ja kulttuuritoiminta ovat osa vapaa-ajan toimintojen kokonaisuutta. Myös aiempaa harvempi ikääntynyt osallistuu kerhon, yhdistyksen, harrastusryhmän tai hengellisen yhteisön toimintaan Pohjois-Pohjanmaalla. (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2023, 42.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on aloittanut tämän vuoden alussa Ikäihmisten toimintakyky, kotona pärjääminen ja omaishoitajien tukeminen -hankkeen valmistelun, jonka tarkoituksena on kohdentaa rahoitusta terveyden edistämiseen kyseisille osa-alueilla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a). Tämän opinnäytetyön aihe tuo osaltaan näkökulman ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseen uudella tavalla kotikuntoutuksessa, jossa toimintakyvyn tukeminen painottuu tavallisesti päivittäisiin toimintoihin. Tämän opinnäytetyönä toteutetun tutkimuksen avulla kerättävä tieto auttaa perustelemaan sitä, miksi kotikuntoutuksessa kannattaa kohdentaa interventioita myös vapaa-ajan toimintoihin.

Kotikuntoutuksessa tärkeänä tekijänä on asiakkaan kuntoutumispotentiaali ja -motivaatio. Kotihoidon RAI-arvioinnin piirissä olleista asiakkaista vain 14 % sai kuntoutus- tai erityistyöntekijän apua ja 86 % asiakkaista ei saanut kuntoutusta, vaikka arvioinnin tulosten perusteella kuntoutuminen olisi ollut mahdollista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b, 10). Tämä tulos viittaa siihen, että ikääntyneillä olemassa olevaa kuntoutuspotentiaalia jää hyödyntämättä. Kotikuntoutuksen avulla edistetään ikääntyneen mahdollisuuksia osallistua valitsemiinsa toimintoihin koko potentiaalillaan. Kuntoutuksen tulisi olla asiakaslähtöistä ja yksilöllistä. Toiminnan merkityksellisyys asiakkaalle on tärkeää, jotta motivaation syntyminen on mahdollista. Myös kotikuntoutuksessa on syytä huomioida ikääntyneen kiinnostuksen kohteet. (Magne & Vik 2020, 1, 5.) Kuntoutuksessa ei tulisi keskittyä pelkästään fyysiseen toimintakykyyn ja itsenäisyyteen, vaan myös löytää mahdollisuudet tukea niiden ihmisten kuntoutumispotentiaalia, joiden motivaatio ja kiinnostuksen kohteet ovat enemmän vapaa-ajan toiminnassa päivittäisen toiminnan sijaan (Bødker 2019, 2037).

2 TOIMINTATERAPIA OSANA IKÄÄNTYNEEN KOTIKUNTOUTUSTA

Toimintaterapeuttien maailmanliiton mukaan toimintaterapeutti on asiakaslähtöinen terveydenhuollon ammattilainen, joka toiminnan avulla edistää asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia. Toimintaterapian ensisijaisena päämääränä on asiakkaan arjen toimintoihin osallistumisen mahdollistaminen. Tähän tavoitteeseen pyritään työskentelemällä asiakkaiden kanssa edistään heidän mahdollisuuksiaan osallistua toimintaan, johon he haluavat osallistua, johon heidän täytyy osallistua ja johon heidän odotetaan osallistuvan. Toiminnan tai ympäristön muokkaaminen on yksi tapa tukea asiakkaan toimintaan osallistumista. (World Federation of Occupational Therapists 2024.)

2.1 Ikääntyneet

Ihminen voidaan määritellä ikääntyneeksi usealla eri tavalla. Näitä määrittelyperusteita voivat olla esimerkiksi ikä, terveys, toimintakyky, sosiaaliset normit tai oikeus eläkkeeseen (Hunt & Wolverson 2015, 50). Suomessa lain mukaan henkilö, joka on oikeutettu vanhuuseläkkeeseen, määritellään ikääntyneeksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012, 1:3.1 §). Suomessa alin vanhuuseläkeikä on tällä hetkellä 63–65 vuotta. Vuodesta 2030 alkaen alin eläkeikä on kytketty elinajanodotteeseen ja se nousee vuodessa enintään kahdella kuukaudella (Eläketurvakeskus 2024).

Ikääntyneet voidaan luokitella kolmeen eri ryhmään: 65–75-vuotiaat nuoret ikääntyneet, 75–85-vuotiaat ikääntyneet sekä yli 85-vuotiaat vanhemmat ikääntyneet. Nuoret ikääntyneet ovat joko juuri eläköityneet tai edelleen työelämässä. Heillä ei yleensä ole vielä havaittavissa merkittävää toimintakyvyn laskua eikä haasteita toiminnallisista rooleista suoriutumisesta. Krooniset sairaudet ovat yleensä hallinnassa lääkkeillä. 75–85-vuotiailla palveluntarve yleensä kasvaa, toiminnallisiin rooleihin tulee muutoksia ja ikääntynyt saattaa olla riippuvainen läheisten avusta esim. päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa. Yli 85-vuotiailla palveluiden tarve ja toimintakyvyn lasku näkyy yhä selvemmin. Tässä vaiheessa elämää ikääntynyt yleensä pohtii omaa panostaan yhteiskunnalle, sosiaalisten suhteiden laatua sekä elämän tarkoitusta. (Padilla, Byers-Connon & Lohman 2012, 5–6.)

Ikääntymisen prosessi on monimutkainen ja gerontologian alalla on tutkittu monin tavoin sitä, miten ja miksi ihmiset ikääntyvät. Ikääntyminen on väistämätöntä ja sen myötä kehon rakenne ja toiminta muuttuvat. Rappautevien sairauksien esiintyvyys lisääntyy ja useiden kehon osien fysiologinen heikkeneminen on todennäköistä ikääntyessä. Ikääntyminen tapahtuu kaikille ihmisille ja sitä määrittävät geneettiset tekijä sekä ympäristötekijät. Ikääntyminen etenee progressiivisesti ja se voi johtaa lopulta toimintakyvyn heikkenemiseen. Ikääntymistä ei voi estää, mutta monia siihen liittyviä fysiologisia muutoksia voidaan hidastaa elämäntavoilla, kuten terveellisellä ruokavaliolla ja säännöllisellä liikunnalla. Ikääntyminen aiheuttaa muutoksia myös ihmisen kognitioon, jolloin toiminnot voivat hidastua. Tämä vaikuttaa usein toimintakykyyn, koska tiedon käsittely ja ongelmanratkaisukyky ovat tärkeitä sen kannalta, että päivittäiset toiminnot onnistuvat turvallisesti ja itsenäisesti. Kognitiivisten taitojen heikkeneminen voi vaikuttaa suuresti ihmisen elämänlaatuun ja vaikutus voimistuu entisestään, kun siihen liittyy myös fyysisten toimintojen heikkenemistä, kuten aistien heikkeneminen. (Rafeedie 2018, 1153–1155.)

Aktiivinen elämä jatkuu yhä useammalla ihmisellä pidempään kuin aiemmin. Ikääntyneet ihmiset ovat aiempaa hyväkuntoisempia, koska elintavat ovat terveellisempiä ja lääketiede on kehittynyt. Parempi toimintakyky antaa ikääntyneille mahdollisuuden valita miten ja mihin he aikansa käyttävät. Eliniän pidentyminen on vaikuttanut siihen, että ihmiset elävät terveempinä yhä kauemmin. Elämän lopulla oleva huonokuntoinen aika ei kuitenkaan ole lyhentynyt, vaan ihmiselle kasaantuu tuolle ajalle yhä enemmän ongelmia, jotka vaikuttavat yksilön terveyteen ja toimintakykyyn. (Sosi- ja terveysministeriö 2020, 28–33.)

2.2 Kotikuntoutus

Maailmalla kotikuntoutuksesta on käytössä useita eri termejä ja toteutustapoja. Metzelthin ym. määrittelevät kotikuntoutuksen vuonna 2018 toteutetussa Delphi-tutkimuksessa asiakaskeiseksi, holistiseksi lähestymistavaksi, jonka tavoitteena on edistää asiakkaan toimintakykyä, lisätä tai ylläpitää itsenäisyyttä merkityksellisissä päivittäisissä toiminnoissa heidän kotiympäristönsään ja vähentää pitkäaikaisen hoidon tarvetta. Kotikuntoutus sisältää useita käyntejä, ja sen toteuttamisesta vastaa koulutettu ja koordinoitu moniammatillinen tiimi. Lähestymistapaan sisältyy kokonaisvaltainen alkuarviointi, säännölliset uudelleenarvioinnit ja tavoitekeskeiset tukitoimet. Kotikuntoutus tukee yksilöä saavuttamaan tavoitteensa päivittäisiin toimintoihin osallistumisen, kodin-

muutostöiden, apuvälineiden ja asiakkaan sosiaalisen verkoston hyödyntämisen kautta. Kotikuntoutus on asiakaskeskeinen lähestymistapa, joka soveltuu kaikille ikään, diagnoosiin tai tilanteeseen katsomatta. (Metzelthin ym. 2022, 11.)

Iso-Britanniassa kotikuntoutus määritellään interventioksi, jonka tavoitteena on tukea ihmisiä ylläpitämään tai uudelleen saavuttamaan itsenäisyys jokapäiväisessä elämässä. Kotikuntoutusta kohdennetaan ihmisiin, jotka kotiutuvat sairaalasta akuutin tapahtuman jälkeen, tai joilla on havaittavissa toimintakyvyn laskua, joka on vaikuttanut päivittäisistä toimista suoriutumiseen. Interventiot keskittyvät itsestä huolehtimisen taitojen harjoitteluun ja uudelleen oppimiseen, jotta asiakas voisi olla mahdollisimman itsenäinen jokapäiväisissä toimissaan ja tarvitsisi mahdollisimman vähän ulkopuolista apua. Interventiot ovat luonteeltaan intensiivisiä, aikaan sidottuja (enintään 6 viikkoa), tavoitekeskeisiä ja tapahtuvat asiakkaan kotiympäristössä. (Beresford ym. 2019, 3.)

Ruotsissa eritellään arkikuntoutus ja erityiskuntoutus. Kotikuntoutus on näiden käsitteiden yläkäsite. Arkikuntoutuksessa toimintakyvyn tukeminen ja harjoittelu liitetään osaksi asiakkaan arkipäivää. Arkikuntoutusta voi toteuttaa kaikki terveydenhuollon henkilökunta kaikkien kuntoutusta tarvitsevien asiakkaiden kanssa. Erityiskuntoutus taas on toiminta- ja fysioterapeuttien toteuttamaa. (Ness 2014, 158.)

Tanskassa kotikuntoutusta toteutetaan usealla eri mallilla. Yhdessä mallissa toiminta- ja fysioterapeutit ovat kotipalvelun piirissä, ja heillä on yhteinen johto kotihoidon henkilökunnan kanssa. Niin kutsutussa erityisyksikkö-mallissa kotikuntoutusta toteutetaan kolmen prosessia organisoivan terapeutin, sairaanhoitajan ja lähihoitajien avulla. Kolmannessa mallissa kotikuntoutus on organisoitu yhteistyössä kuntoutusosaston kanssa. Tässä mallissa terapeutit tekevät alkukartoituksen, organisoivat toimintaa ja ohjaavat lähihoitajia, jotka puolestaan taas ohjaavat asiakasta kotikäynneillä. Odensen kunnassa on kehitetty tätä mallia pidemmälle ja siellä toimintaan on sisällytetty muun muassa uusille asiakkaille tehtävä moniammatillinen kotikäynti, keskustelu palveluohjaajan kanssa, tehostettu harjoittelu ja tehostettu tuki, joita tarjotaan toimintakyvyn laskiessa tai jos asiakkaalla on tarvetta pidempiaikaiseen hoitoon ja apuun. Neljännessä mallissa kotikuntoutusta toteutetaan pelkästään toiminta- ja fysioterapeuttien työpanoksella ilman muiden henkilöstöryhmien mukanaoloa. (Ness 2014, 159–162.)

Norjassa kotikuntoutusta jaetaan kolmeen toteutustapaan: kotipalveluun integroitu-, kuntoutuspalveluun integroitu- ja jaetun organisaation kotikuntoutus. Jaetussa mallissa terapeutit ovat kuntoutusyksiköstä ja lähihoitajat kotipalveluista. Kaikissa edellä mainituissa toteutustavoissa vastuiden jakaantuminen voidaan vielä luokitella poikkiammatilliseen- ja terapeuttitiimiin. Poikkiammatillisessa tiimissä on vakituiset kuntoutukseen suuntautuneet lähihoitajat ja tiimi on vastuussa koko prosessista. Jokaiselle asiakkaalle nimetään toimintaterapeutti, fysioterapeutti, sairaanhoitaja ja omat lähihoitajat. Terapeuttitiimissä terapeutit vastaavat prosessin selvityksestä, suunnittelusta ja seurannasta ja toimivat palvelun organisoijana. Tässä mallissa kotikuntoutuksen toteutuksesta vastaavat kotipalvelun työntekijät kuntoutustiimin ohjauksessa. (Ness 2014, 162–168.)

Vaikka käytetyt termit eroavat toisistaan, on niiden sisältö yhtenevää. Tuntland ym. mukaan kotikuntoutuksen tulee olla oikea-aikaista, moniammatillista kuntoutusta, joka on suunnattu ihmisille, jotka tarvitsevat tukea arjessa selviytymiseen, tai joilla on riski toimintakyvyn heikkenemiseen. Kotikuntoutuksen tulee olla kohdennettua, moniosaista ja intensiivistä. Asiakkaan itse määrittelemät, hänelle tärkeät päivittäiset toiminnot ovat intervention keskiössä. Kotikuntoutusintervention tavoitteena on edistää itsenäisyyttä päivittäisissä toiminnoissa, tukea asiakkaiden kotona asumista ja tukea sosiaalista- ja yhteiskunnallista osallistumista. (Tuntland ym. 2015, 1.)

Kotikuntoutukselle ei ole Suomessa yhtä vakiintunutta määritelmää. Eri kunnissa saatetaan käyttää eri käsitettä, vaikka toimintamalli olisi sama. Toisaalta toimintamalli voi olla sama, vaikka käytettävä käsite olisi eri. Julkisella puolella käytettävä käsite voi olla esimerkiksi ”tehostettu kotikuntoutus”, ”kotona asumista tukeva kuntoutus”, ”intensiivinen kotikuntoutus”, kuntouttava arviointijakso” tai pelkästään ”kotikuntoutus”. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen TOIMIA-suosituksen mukaan kotikuntoutus tarkoittaa kuntoutumisen tukemista, joka tapahtuu asiakkaan kotona tai hänen elinympäristössään. Kotikuntoutus suunnitellaan asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaisesti, ja asiakas itse asettaa kotikuntoutuksen tavoitteet ammattilaisen avustuksella. (Äijö ym. 2022, 9–10.)

Suomessa kotikuntoutuksen käytännön toteutus on vielä hyvin kirjavaa. Osalla hyvinvointialueista on jo kehitetty selkeitä toimintamalleja kotikuntoutukselle, kun taas useilla alueilla ollaan vielä kehittämisvaiheessa. Yksittäisten hyvinvointialueiden sisällä eri kuntien välillä voi olla merkittäviä eroja toimintatavoissa. Pääsääntöisesti kotikuntoutusta toteuttaa moniammatillinen tiimi, joka koostuu sairaanhoitajista, lähihoitajista, fysioterapeuteista ja toimintaterapeuteista. Moniammatillisuuden aste kotikuntoutuksessa kuitenkin vaihtelee ja joillakin alueilla kotikuntoutukseksi voidaan kutsua yhden työntekijän toteuttamaa interventiota. Kotikuntoutustiimien asiantuntijuuden vaihteluun

vaikuttaa mm. terapeuttien huono saatavuus joillakin alueilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022, 76–78.)

Eri hyvinvointialueiden yleisen näkemyksen mukaan kotikuntoutus jakautuu moniammatilliseen tehostettuun kotikuntoutukseen ja kuntouttavaan arviointijaksoon. Tehostettu kotikuntoutusjakso on kestoaltaan 4–12 viikkoa ja sitä annetaan pääsääntöisesti jo entuudestaan kotihoidon piirissä oleville asiakkaille. Kuntouttavan arviointijakson kesto on 2–6 viikkoa, ja siihen ohjautuu asiakkaita, jotka eivät entuudestaan ole kotihoidon piirissä. Osalla hyvinvointialueista on käytössä myös ennen säännöllistä kotihoitoa toteutettava 2–8 viikon arvioiva kotikuntoutusjakso, jonka tavoitteena on arvioida ikääntyvän toimintakykyä, palveluntarvetta sekä palveluiden tarkoituksenmukaista kohdentamista. Arvioivalla kotikuntoutusjaksolla pyritään lisäämään sosiaali- ja terveyspalveluiden kustannustehokkuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022, 76–78.)

2.3 Toimintaterapia kotikuntoutuksessa

Kotikuntoutus on kotona asuville ikääntyneille suunnattu kuntoutusmalli, jota on viime aikoina alettu ottamaan käyttöön eri puolilla maailmaa. Kotikuntoutus keskittyy tukemaan ihmisiä päivittäisissä toiminnoissa tarvittavien taitojen uudelleen oppimisessa. Kotikuntoutus nähdään ratkaisuna useisiin terveydenhuoltoon pitkään vaivanneisiin ongelmiin, kuten väestön ikääntymisestä johtuvaan kustannusten kasvuun. (Tuntland ym. 2017, 55–56.)

Kotikuntoutuksessa toimintaterapeutin ammattitaitoa tarvitaan asiakkaan yksilöllisten tavoitteiden ja käytännön toiminnan yhdistämiseksi siten, että toiminta on asiakkaalle merkityksellistä ja parantaa elämänlaatua. Toimintaterapeutin työnkuvaan kuuluu etenkin päivittäisissä toiminnoissa esiintyvien haasteiden ja toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttavien kognitiivisten vaikeuksien huomiointi. Ikääntyneiden kontekstissa tämä tarkoittaa asiakkaan suoriutumisen tukemista esim. wc-toiminnoissa, peseytymisessä, pukeutumisessa, keittiötoiminnoissa, ruokailussa, liikkumisessa, siirtymisissä ja asioinnissa. Asiakkaan tarpeiden ja mieltymysten mukaan kotikuntoutus voi pitää sisällään myös muita toimintoja. (Whitehead ym. 2014, 2.)

Toimintaterapeuteilla on kyky kuvailla, arvioida ja analysoida päivittäistä toimintaa asiakkaan toimintaedellytykset, eletty elämä ja asiakkaalle merkitykselliset asiat huomioiden. Osana toimintaky-

vyn arviota toimintaterapeutti voi käyttää esim. COPM-itsearviointimenetelmää, joka auttaa asiakasta tunnistamaan havaitsemaansa muutosta jokapäiväisen elämän toiminnoista suoriutumisessa. Tarpeen mukaan toimintaterapeutti voi myös arvioida asiakkaan toiminnallisuutta, taitoja ja valmiuksia, sekä fyysistä, sosiaalista tai kulttuurillista ympäristöä. (Tuntland ym. 2015, 1–3.)

Tärkeä osa toimintaterapeutin työkuvaa kotikuntoutuksessa on myös ohjaus ja neuvonta. Tavoitteiden asettamisen jälkeen toimintaterapeutti ohjaa ja neuvoo avustavaa henkilökuntaa siten, että asiakas voi saavuttaa asettamansa tavoitteet. Ohjaus ja neuvonta voi kohdistua myös asiakkaaseen, jolloin se on yleensä apuvälineisiin, ortooseihin tai erilaisiin kuntoutuspalveluihin liittyvää. Toimintaterapeutin keskeisin tehtävä kotikuntoutuksessa on yhdessä fysioterapeutin kanssa ohjata kuntoutumisprosessia ja seurata kuntoutumisen etenemistä. (Kuntaliitto 2017, 29.)

3 IKÄÄNTYNEIDEN VAPAA-AJAN TOIMINNOT

Toiminnalla on keskeinen yhteys ihmisen terveyteen, identiteettiin sekä pätevyyden tunteeseen ja sillä on erityinen merkitys ja arvo ihmisen elämässä (The American Occupational Therapy Association 2020, 7). Toimintaterapiassa toiminnot viittaavat jokapäiväisiin toimintoihin, joita ihmiset tekevät yksilöinä, perheinä ja yhteisöissä. Niihin käytetään aikaa ja ne tuovat ihmisen elämään merkityksen ja tarkoituksen. Toiminnot sisältävät asiat, joita ihmisen täytyy tehdä, joita hän haluaa tehdä ja mitä ihmisen odotetaan tekevän elämässään. (World Federation of Occupational Therapists 2024.)

3.1 Toimintakokonaisuudet toimintaterapiassa

Toimintaterapiassa toiminta voidaan luokitella toimintakokonaisuuksiksi, joita Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan ovat tuottava toiminta, itsestä huolehtiminen ja vapaa-aika (Polatajko & Davis 2021, 81). Amerikan toimintaterapeuttiliiton mukaan toimintakokonaisuuksia ovat päivittäiset toiminnot, välilliset päivittäiset toiminnot, terveydestä huolehtiminen, uni ja lepo, vapaa-aika, sosiaalinen osallistuminen, opiskelu, työ ja leikki (The American Occupational Therapy Association 2020, 30–34). Suomalainen toimintaterapianimikkeistö (Kuntaliitto 2017, 21) määrittelee toimintakokonaisuuksiksi itsestä huolehtimisen, asioinnin ja kotielämän toiminnot, vapaa-ajan toiminnot, yhteiskunnallisen osallistumisen, koulunkäynnin ja opiskelun, työkyvyn ja työssä suoriutumisen sekä levon ja ajankäytön tasapainon. Luokittelut eroavat toisistaan luokkien määrän suhteen, mutta myös sisällöissä on jonkin verran eroja. Luokitteluissa on paljon yhteneväisyyksiä ja keskeisenä näyttäytyvät ihmiselle välttämättömät toiminnot. Huomion arvoista on, että myös vapaa-aika on mukana kaikissa luokitteluissa, vaikka vapaa-ajan käsitteeseen kuuluu vahvasti vapaan valinnan mahdollisuus välttämättömyyden sijaan.

3.2 Vapaa-ajan toiminnot

Vapaa-ajalle ei ole olemassa yhtenäistä määritelmää, mutta sen olemusta voidaan tarkastella useammasta näkökulmasta. Molineux'n mukaan vapaa-aika edustaa toimintaa, joka on ihmiselle luontaisesti motivoivaa, mielihyvää ja nautintoa tuottavaa, eikä sen suorittamiseen liity minkäänlaista

pakkoa (Trevorrow, Gustafsson & Hodson 2024, 264). Amerikan toimintaterapeuttiliitto lisää määritelmään ajankäytöllisen näkökulman, jolloin vapaa-ajan toiminnaksi katsotaan sellainen toiminta, joka tapahtuu ihmisen itse valitsemalla ajalla, eikä liity välttämättömään toimintaan, kuten työhön, itsestä huolehtimiseen tai nukkumiseen (The American Occupational Therapy Association 2020, 34). Vapaa-aika on yksi niistä harvoista toiminnoista, jolla on tärkeä rooli ihmiselle läpi elämänkaaren. Vapaa-ajan toimintaan osallistuminen mahdollistaa jokaiselle yksilölle omalla tavallaan omintakeisen kokemuksen, mukaan lukien vapauden tunne, jota ei välttämättä ole mahdollista saavuttaa minkään muun toiminnan kautta. Vapaa-ajan toiminta mahdollistaa ihmiselle itsensä ilmaiseamista, identiteetin kehittämistä sekä tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen yhteyteen perheen, ystävien ja yhteiskunnan kanssa. Vapaa-ajan toiminnan kautta ihminen saa mahdollisuuden rentoutua niin fyysisesti kuin henkisesti ja irrottautua velvoitteista, sekä rutiineista (Chen & Chippendale 2018, 1–2).

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan vapaa-ajan toiminta kattaa sellaiset toiminnot, joita ihminen tekee tai joihin hän sitoutuu niiden itsensä vuoksi, kuten harrastukset, pelit, keräily, urheilu tai virkistys. Sen lisäksi, että vapaa-ajan toiminnot antavat usein sisältöä vapaa-aikaan, ne täyttävät myös kulttuurisia, luovia tai sosiaalisia tarpeita, jolloin vapaa-ajan toiminta voi sisältää esim. erilaisiin ryhmiin kuulumista, luonnosta nauttimista ja juhlissa tai teatterissa käymistä. Tässä mallissa myös leikki kuuluu osaksi vapaa-ajan toimintaa. Vapaa-ajan toiminnot voivat tuoda ihmisen elämään iloa, rentoutumista, lepoa ja virkistymistä. (Polatajko & Davis 2021, 81.)

Vapaa-ajan merkitys ihmisten elämässä on lisääntynyt. Vähitellen myös ymmärrys vapaa-ajan tärkeydestä ihmiselle on kasvanut. Jo toimintaterapian alkulähteillä vuonna 1922 Adolf Meyer, joka oli yksi toimintaterapia-alan kehittäjistä, teki havainnoin vapaa-ajan tärkeydestä ihmisten hyvinvoinnille. (Chen & Chippendale 2018, 2). Toiminnallinen tasapaino on keskeinen käsite toiminnan tiedeessä, mutta pitkstä historiastaan huolimatta, yhteneväistä määritelmää toiminnalliselle tasapainolle ei ole pystytty muodostamaan. Toiminnallista tasapainoa voi tarkastella usealla eri tavalla, kuten toimintamallien-, ajan käytön-, roolien tasapainon-, tarpeiden tyydyttämisen-, biologisen rytmin-, toiminnan luonteen- tai elämän projektien näkökulmasta. Toiminnallisen tasapainon käsite on monimuotoinen, mutta siitä ollaan yhtä mieltä, että toiminnallinen tasapaino voi edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Liu ym. 2021, 145.) Vapaa-ajalla on siis merkittävä rooli, jotta toiminnallinen tasapaino mahdollistuu ihmisen elämässä (Chen & Chippendale 2018).

Vapaa-ajan toimintaan osallistumisen on todettu parantavan ikääntyneen elämänlaatua. Vapaa-ajan toimintojen laadulla on myös merkitystä, sillä osallistuminen aktiivisiin, sosiaalisiin ja tuotteliasiin vapaa-ajan toimintoihin kohentaa elämänlaatua enemmän kuin passiivisiin toimintoihin osallistuminen. Tällä voi olla vaikutusta jopa masennuksen ehkäisemiseen ikääntyneen väestön keskuudessa. (Jeong & Park 2020, 6.) Aktiivisten vapaa-ajan toimintojen on todettu tuovan yleisiä terveyshyötyjä, sekä lisäävän sosiaalista kanssakäymistä ikääntyneillä (Costalonga ym. 2020, 2). Vapaa-ajan toiminnalla on suojaavia vaikutuksia ihmisen kognitiiviseen, fyysiseen ja henkiseen terveyteen (Trevorrow ym. 2024, 263).

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millä tavoin toimintaterapeutit tukevat ikääntyneen asiakkaan vapaa-ajan toimintoja kotikuntoutuksessa. Tavoitteena on koota yhteen olemassa olevaa tutkimustietoa aiheesta, jotta ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimintaterapeutit, toimintaterapeuttiopiskelijat ja opettajat, asiantuntijat, tutkijat sekä eri koulutusorganisaatiot saavat aiheesta ajankohtaista näyttöön perustuvaa tietoa suomen kielellä. Tämä osaltaan edistää näyttöön perustuvaa työskentelyä kotikuntoutuksen alueella. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys on:

Miten toimintaterapeutit tukevat ikääntyneen asiakkaan vapaa-ajan toimintoja kotikuntoutuksessa?

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kirjallisuuskatsauksen tärkeimpänä tehtävänä voidaan pitää alan olemassa olevan teorian kehittämistä tai uuden teorian muodostamista alalle. Sen avulla on mahdollista myös arvioida olemassa olevaa teoriaa ja rakentaa kokonais käsitystä tietystä asiakokonaisuudesta sekä tunnistaa tutkimustiedossa olevia aukkoja ja ongelmia. (Salminen 2011, 3.) Kirjallisuuskatsauksessa on mahdollista valita kaksi erilaista lähestymistapaa tieteellisen tiedon keräämiseen: oman tieteenalan sisällä pyytteleminen tai poikkitieteellisempi tapa, jolloin tietoa voidaan kerätä eri tieteenaloilta (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7). Koska tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata toimintaterapia-alan tutkimusta, käytetään vain tämän alan tutkimuksia kirjallisuuskatsauksen aineistona.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tutkia, mitä tietoa ilmiöstä on jo olemassa, mitkä ovat sen olennaiset käsitteet sekä miten nämä käsitteet liittyvät toisiinsa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tuottaa tiivistyksen aiemmin tehdystä tutkimuksesta tai luo uuden kokonaisnäkömyksen aiheesta. (Vilka 2023, 21–22). Tämän tyyppisessä katsauksessa aineiston kerääminen ja valintakriteerit ovat vapaampia kuin muissa kirjallisuuskatsauksen tyypeissä (Salminen 2011, 6). Tutkija voi toimia systemaattisesti ja läpinäkyvästi, vaikka kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tyyppi sitä ei edellytäkään, ja siten vaikuttaa tutkimuksen laatuun (Vilka 2023, 23). Vaikka kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset ovat väljempää verrattuna systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen tulee tutkimuskysymyksen suunnittelussa huomioida aihepiirin ja aiheen tunnistaminen, tutkimuskohteen määrittely, katsauksen tarkoituksen, tavoitteen ja kohderyhmän täsmentäminen sekä tulevaisuuteen suuntautuminen (Salminen 2011, 6; Vilka 2023, 54).

Kirjallisuuskatsauksen eteneminen voidaan kuvata toistuvana prosessina, jossa on kuusi vaihetta:

1. Aiheen tunnistaminen, valitseminen ja määrittelemine
2. Tutkimuskysymyksen muodostaminen ja hakusuunnitelman luominen
3. Tutkimusten hakeminen
4. Tutkimusten laadun arvioiminen
5. Tutkimusten analysoiminen
6. Katsauksen kirjoittaminen

(Vilka 2023, 41.)

Kunkin vaiheen aikana tärkeitä ovat ajattelun, vertailun, valitsemisen ja päättämisen sekä perustelun prosessit. Tässä mallissa katsauksen vaiheet seuraavat toisiaan ja seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää edellisen vaiheen huolellista suorittamista. Vaiheesta toiseen edetessä on kuitenkin tärkeää peilata prosessin vaihetta tuleviin vaiheisiin ja tiedon karttuessa myös täsmentää ja täydentää aiemmin tehtyä. (Vilka 2023, 40.) Tämä malli on ohjannut tämän opinnäytetyön puitteissa toteutettua kirjallisuuskatsausta auttaen tutkijoita etenemään systemaattisesti ja läpinäkyvästi prosessissaan.

5.1 Tutkimuksen toteutus

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksen suunnittelussa tulee huomioida aihepiirin ja aiheen tunnistaminen, tutkimuskohteen määrittely, katsauksen tarkoituksen, tavoitteen ja kohderyhmän täsmentäminen sekä tulevaisuuteen suuntautuminen (Vilka 2023, 54). Tutkimuskysymyksen muodostamisessa hyödynnettiin PICO-formaattia. Tämä on kuvattu taulukossa 1.

Tutkimuskysymyksen mukaisia artikkeleita etsittiin eri tietokannoista ja nämä artikkelit muodostivat tutkimusaineiston. Aineiston hakua varten laadittiin tietyt hakusanat ja niiden yhdistelmät eli hakulausekkeet, joiden avulla tutkimuskysymykseen vastaavat artikkelit löytyivät tietokannoista. Hakulausekkeet on kuvattu taulukossa 2. Aineistohaun ja hakulausekkeiden muodostamisessa hyödynnettiin Oulun ammattikorkeakoulun informaation osaamista. Koehakujen perusteella muokattiin lopulliset hakulausekkeet kuhunkin tietokantaan sopiviksi sekä valittiin tarkoituksenmukaiset tietokannat, jotka tuottivat tutkimuksen kannalta relevantteja tuloksia. Koehaut toteutettiin opinnäytetyön suunnitelmavaiheen aikana.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston hakuprosessin tunnistamisvaiheessa määritellään reunaehdot aiheelle ja hakukriteereille (Vilka 2023, 69). Tämän tutkimuksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit on kuvattu taulukossa 3. Mukaanotto- ja poissulkukriteerien muodostaminen oli ensimmäinen vaihe, jolla määriteltiin, millaista aineistoa katsaukseen otetaan mukaan. Kriteerit on muodostettu tutkimuskysymyksen pohjalta. Tutkimus kohdentuu ikääntyneeseen väestöön, jolloin on perusteltua tehdä ikään liittyvä raja aineistoon. Kotikuntoutuksen konteksti rajaa muualla asuvien henkilöiden interventiota kuvaavan aineiston pois. Tutkimuksen mielenkiinnon kohteena on vapaa-ajan toimintojen tukeminen toimintaterapiassa, jolloin sellaista aineistoa, joka kuvaa muuhun toiminta-

kokonaisuuteen kohdentuvaa interventiota, ei ole perusteltua ottaa mukaan tutkimukseen. Katsauksen tarkoituksena on koota yhteen tuoretta tietoa, jolloin on perusteltua rajata aineistoa julkaisujankohdan mukaan. Opinnäytetyön laajuus ja tiedon tuoreus huomioiden tässä tutkimuksessa on päädytty rajaamaan pois ennen vuotta 2014 julkaistut artikkelit. Alustavat haut osoittivat, että aiheesta ei löydy näillä mukaanottokriteereillä suomenkielisiä artikkeleita, joten suomenkielinen materiaali on rajattu tämän katsauksen ulkopuolelle. Tutkimukseen otettiin mukaan vain vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita tai julkaisuja aineiston luotettavuuden takaamiseksi.

TAULUKKO 1. Käsitteiden määrittely PICO-formaatin avulla

P (Tutkittava kohderyhmä)	Ikääntyneet
I (Mielenkiinnon kohde)	Vapaa-ajan toimintojen tukeminen toimintaterapiassa
Co (Konteksti)	Kotikuntoutus

Tässä tutkimuksessa käytettiin PICO-formaattia, koska tutkimuskysymyksen luonne on laadullinen (Siltanen ym. 2023, 13).

TAULUKKO 2. Hakulausekkeen termien määrittely

Käsiteryhmä 1	Ikääntyneet	aged, older people, older adults, elderly, geriatric, older adult*, geriatric*
Käsiteryhmä 2	Toimintaterapia	occupational therapy, occupational therapist occupational therapists, ot, occupational therap*
Käsiteryhmä 3	Kotikuntoutus	reablement, re-ablement enablement, re-enablement home rehabilitation, restorative homecare restorative care
Käsiteryhmä 4	Vapaa-ajan toiminnot	leisure, leisure time leisure activities, leisure participation meaningful activities, free time hobbies, recreational activities

TAULUKKO 3. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimuksen kohderyhmänä on 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat	Tutkimuksen kohderyhmä on alle 65-vuotiaat
Tutkimusympäristö on koti	Tutkimusympäristö on laitos tai sairaala
Interventio liittyy toimintaterapiaan	Interventio liittyy muuhun kuntoutukseen, kuin toimintaterapiaan
Interventio liittyy vapaa-aikaan	Interventio liittyy muuhun toimintakokonaisuuteen, kuin vapaa-aikaan
Tutkimus on toimintaterapia-alan tutkimus	Tutkimus on jonkin muun alan tutkimus
Tutkimus on julkaistu aikajanelalla 2014–2024	Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 2014
Kieli englanti	Muu kieli
Tieteellinen tutkimusartikkeli, tai muu tieteellinen tutkimus	Ei ole tieteellinen tutkimusartikkeli tai muu tieteellinen tutkimus
Julkaisu on vertaisarvioitu	Julkaisua ei ole vertaisarvioitu

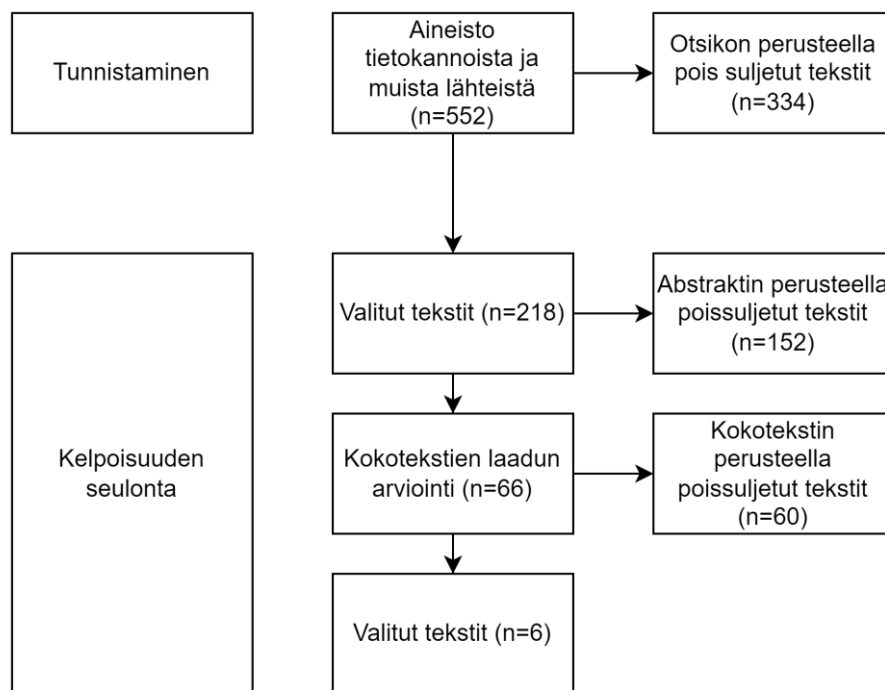
Varsinainen aineiston haku toteutettiin toukokuussa 2024. Haku suoritettiin seuraavista tietokannoista: EBSCOHOST (Academic Search premier, CINAHL with Full Text, MEDLINE), PubMed ja ScienceDirect (Elsevier). Hakulauseketta muokattiin tietokantojen hakuominaisuuksien mukaan siten, että saatiin tarkoituksenmukaista aineistoa riittävä määrä. Muita rajoituksia, kuten kieli ja artikkelien julkaisuvuosi, käytettiin tietokantakohtaisesti. Aineiston haku on kuvattu taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Aineiston haku

Tietokanta	Hakulause	Rajaukset	Osumat
EBSCOHOST: Academic Search Premier	(reablement OR re-ablement OR enablement OR re-enablement OR "home rehabilitation" OR "restorative homecare" OR "restorative care" OR "occupational therapy*" OR "occupational therapist*" OR ot) AND (leisure* OR "meaningful activit*" OR "free time" OR hobb* OR recreation*) AND (aged OR "older people" OR "older adult*" OR elderly OR geriatric)	Vertaisarvioitu aikaväliltä 2014–2024 kieli: englanti	71
EBSCOHOST: CINAHL with Full Text	(reablement OR re-ablement OR enablement OR re-enablement OR "home rehabilitation" OR "restorative homecare" OR "restorative care" OR "occupational therapy*" OR "occupational therapist*" OR ot) AND (leisure* OR "meaningful activit*" OR "free time" OR hobb* OR recreation*) AND (aged OR "older people" OR "older adult*" OR elderly OR geriatric)	Vertaisarvioitu aikaväliltä 2014–2024 kieli: englanti	152
EBSCOHOST: MEDLINE	(reablement OR re-ablement OR enablement OR re-enablement OR "home rehabilitation" OR "restorative homecare" OR "restorative care" OR "occupational therapy*" OR "occupational therapist*" OR ot) AND (leisure* OR "meaningful activit*" OR "free time" OR hobb* OR recreation*) AND (aged OR "older people" OR "older adult*" OR elderly OR geriatric)	Vertaisarvioitu aikaväliltä 2014–2024 kieli: englanti	158

PubMed	((("reablement"[Title/Abstract] OR "re-ablement"[Title/Abstract] OR "enablement"[Title/Abstract] OR "re-enablement"[Title/Abstract] OR "home rehabilitation"[Title/Abstract] OR "restorative homecare"[Title/Abstract] OR "restorative care"[Title/Abstract] OR "occupational therapy*"[Title/Abstract] OR "occupational therapist*"[Title/Abstract] OR "ot"[Title/Abstract]) AND ("leisure*"[All Fields] OR "meaningful activit*"[All Fields] OR "free time"[All Fields] OR "hobb*"[All Fields] OR "recreation*"[All Fields]) AND ("aged"[MeSH Terms] OR "aged"[All Fields] OR "older people"[All Fields] OR "older adult*"[All Fields] OR ("aged"[MeSH Terms] OR "aged"[All Fields] OR "elderly"[All Fields] OR "elderlies"[All Fields] OR "elderly s"[All Fields] OR "elderlys"[All Fields]) OR ("geriatric"[All Fields] OR "geriatrics"[MeSH Terms] OR "geriatrics"[All Fields]))) AND ((english[Filter]) AND (2014:2024[pdat]))	kieli: englanti lkääntyneet: yli 65 vuotta	115
ScienceDirect (Elsevier)	("leisure" OR "leisure time" OR "leisure activities" OR "leisure participation" OR "meaningful activities" OR hobbies OR "free time" OR "recreational activities")	aikaväliltä 2014–2024 kieli: englanti	56

Aineiston haku tietokannoista tuotti yhteensä 552 osumaa, joista otsikon perusteella valittiin mukaan 218 artikkelia. Tiivistelmän perusteella mukaan otettiin 66 artikkelia, joista koko tekstin perusteella mukaan valittiin 6 artikkelia. Nämä muodostavat tämän tutkimuksen aineiston, joka on kuvattu taulukossa 5. Aineiston valintaprosessi on kuvattu kaaviossa 1.



KAAVIO 1. Prisma-kaavio aineiston valintaprosessista soveltaen (Vilkkä 2023, 67–68).

Aineiston valintaprosessi tehtiin tiiviissä yhteistyössä tutkijoiden kesken. Tunnistamisvaiheessa otsikon perusteella aineistosta rajautuivat pois artikkelit, jotka eivät tässä vaiheessa vastanneet mukaanottokriteereihin, jotka on esitetty taulukossa 3. Aineiston valinta eteni otsikoiden perusteella pois sulkemisesta abstraktien perusteella poissulkemiseen. Koko tekstin laadun arvioinnin perusteella mukaan otettiin 6 artikkelia. Artikkeleiden laadun arviointiin käytettiin JBI-kriteereitä mukailen. Julkaisujen luotettavuutta arvioitiin Julkaisuforumin JUFO-portaalin avulla. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2024).

TAULUKKO 5. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusten tarkoitukset sekä aineistot

Nro	Tekijät ja julkaisuvuosi	Julkaisija	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimus-tyyppi ja -menetelmät	Aineisto
1	Eliassen, Marianne, Sørensen, Bodil A., Hartviksen, Trude A., Holm, Solrun & Zingmark, Magnus 2023	International Journal of Circumpolar Health	Toimintamallin luominen, joka integroi ulkona toimimisen kotikuntoutuksen. Kohde-ryhmänä arktisen maaseudun kotikuntoutuksen ikääntyneet asiakkaat Pohjois-Norjassa.	Kokemuksiin perustuva (osallistava) yhteissuunnittelu.	35 osallistujan sidosryhmä mukaan lukien kotikuntoutuksen asiakkaat. Työpajat, fokusryhmät ja yksilölliset haastattelut.
2	Levasseur, Mélanie, Filiatrault, Johanne, Larivière, Nadine, Trépanier, Jordane, Lévesque, Marie-Hélène, Beaudry, Maryke, Parisien, Mannon, Provencher, Véronique, Couturier, Yves, Champoux, Nathalie, Corriveau, Hélène, Carbonneau, Hélène & Sirois, Fuschia 2019	The American Journal of Occupational Therapy	Lifestyle Re-design® -intervention vaikutavuuden tutkiminen terveyteen, sosiaaliseen osallistamiseen, vapaa-aikaan ja liikkuvuuteen ikääntyneillä kanadanranskalaisilla.	Monimene- telmätutkimus.	16 vapaaehtoista osallistujaa. Kyselylomakkeet ennen ja jälkeen intervention sekä 3 kk ja 6 kk kuluttua. Puolistrukturoitu yksilöllinen haastattelu jokaiselle osallistujalle.

3	Lyons, Kathleen Doyle, Newman, Robin, Adachi-Mejja, Anna M., Whipple, Jessica & Hegel, Mark T. 2017	OTJR: Occu- pation, Par- ticipation and Health	Osallistujaoh- jatun toiminta- terapiainter- vention (The Health Through Acti- vity) kuvaami- nen syöpää sairastavilla ikäntyneillä aikuisilla.	Sisäl- lönanalyysi satunnais- tetusta kontrol- loidusta pi- lottitutki- muksesta.	26 osallistujan tiedot, jotka toi- mintaterapeutti dokumentoinut kokeelliseen interventioyryh- mään osallistu- neista.
4	Nakamura-Thomas, Hiromi, Kyougoku, Makoto & Forsyth, Kirsty 2014	British Jour- nal of Occu- pational Therapy	Japanilaisen Interest Checklist for the Elderly - menetelmän avulla tutkittiin millainen suhde mielen- kiinnolla, nykyi- sellä osallistu- misella ja toi- veella tulevai- suudessa osal- listua kuhunkin toimintaan on.	Määrällinen tutkimus.	375 yhteisössä asuvaa japani- laista ikäänty- nyttä osallistui haastatteluun, jossa käytettiin JICE-menetel- mää.
5	Ott, Kelli Reiling & Kolodziejczak, Sherry 2022	The Ameri- can Journal of Occupa- tional Therapy	Parkinsonin tauti diagnoo- sin saaneen ikäntyneen asiakkaan toi- mintaterapian	Tapausra- portti, jossa kuvataan systemaat- tisen kat- sauksen	78-vuotiaan asiakkaan ta- paus.

			arvioiti- ja in- terventiopro- sessin kuvaa- minen avoter- veydenhuol- lossa.	avulla saa- dun näyt- töön perus- tuvan tie- don käytän- nön toteu- tusta.	
6	Smallfield, Stacy & Lucas Molitor, Whit- ney 2018	The Ameri- can Journal of Occupa- tional Ther- apy	Vapaa-ajan toi- mintoihin ja so- siaaliseen osallistumi- seen kohden- tuvien toiminta- terapiainter- ventioiden vai- kuttavuuden arviointi näyt- töön perustuen yhteisössä asuvien ikään- tyneiden ai- kuisten kes- kuudessa.	Systemaat- tinen kirjalli- suuskat- saus.	7 artikkelia va- paa-ajan toi- mintaan sitou- tumisesta, joista 5 tason I (meta-ana- lyses, syste- matic reviews, and rando- mized controlled trials) tutki- musta, joista on raportoitu 6 artikkelia ja yksi tason IV (descriptive studies) tutki- mus.

5.2 Aineiston analyysi

Aiheen ollessa tutkijoille uusi tutkimuksessa hyödynnettiin aineistolähtöistä analyysia. Aineistoläh-
töisessä analyysissä käytettiin metodina teemoittelua. Teemoiteltaessa aineistoa siitä tunnistetaan
tutkimuskysymyksen mukaiset tärkeät teemat ja tuodaan esille keskeiset asiakokonaisuudet sekä
yleisesti esiintyvät tyypilliset piirteet. Tutkimusraportissa esitetään yleensä katkelmia aineistosta.

Näiden sitaattien tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelua ja näyttää mihin tutkija teemoittelunsa pohjaa. Aineiston analyysin tuloksena syntyvät teemat, jotka ovat aineistossa toistuvia asioita, eivätkä välttämättä niitä asioita, jotka ovat olleet tutkijan mielessä tutkimukseen ryhtyessä. (Juhila 2024.)

Aineiston analyysin vaiheet

1. Tutkimusaineiston lukeminen ja sisältöön syventyminen
2. Pelkistettyjen ilmausten hakeminen ja korostaminen tutkimusaineistosta
3. Pelkistettyjen ilmausten kokoaminen listaksi
4. Yhteneväisyyksien ja eriäväisyyksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista
5. Teemojen muodostaminen pelkistettyjä ilmauksia ryhmittelemällä ja yhdistämällä
(Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Molemmat tutkijat etsivät itsenäisesti lopullisesta aineistosta tutkimuskysymykseen vastaavia havaintoja ja muodostivat omat taulukot alkuperäisistä ilmauksista, käännoksistä sekä pelkistetyistä ilmauksista. Seuraavassa vaiheessa tutkijoiden havainnot yhdistettiin. Tämä on kuvattu taulukossa 7. Pelkistetyistä ilmauksista alettiin etsiä teemoja värikoodaamisen avulla. Esimerkki teemoittelusta on kuvattu taulukossa 8.

TAULUKKO 6. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaisu	Suomennos alkuperäisilmaisusta	Pelkistetty ilmaus
“Lifestyle Redesign is a promising occupational therapy intervention for older community-dwelling adults that seemed, as reported by participants, to have a beneficial effect on participants’ mental health and interest in leisure...” (2)	Lifestyle Redesign on lupaava ryhmämuotoinen toimintaterapiainterventio kotona asuville ikääntyneille. Osallistujien mukaan interventio vaikutti myönteisesti heidän mielenterveyteensä ja kiinnostukseensa vapaa-ajan toimintoihin kohtaan. (2)	Ryhmämuotoiset interventiot vaikuttavat myönteisesti osallistujien mielenterveyteen ja kiinnostukseen vapaa-ajan toimintoihin kohtaan. (2)

<p>“Adapting leisure activities to older adults’ capacities often requires the expertise of an occupational therapist...” (2)</p>	<p>Vapaa-ajan toimintojen mukauttamiseen ikääntyneiden toimintakykyä vastaavaksi tarvitaan usein toimintaterapeutin ammattitaitoa. (2)</p>	<p>Vapaa-ajan toimintojen mukauttaminen toimintakykyä vastaavaksi. (2)</p>
<p>“After establishing the goal and the action plan, participants were encouraged to practice the activity with the occupational therapist or to identify if a piece of equipment (e.g., a reacher) or environmental modification (e.g., repositioning a table lamp to improve lighting) would increase the ease or enjoyment of the activity.” (3)</p>	<p>Tavoitteen ja toimintasuunnitelman vahvistamisen jälkeen osallistujia kannustettiin harjoittelemaan toimintaa yhdessä toimintaterapeutin kanssa tai tunnistamaan, onko jokin väline tai laite (esim. tarttumapihdit) tai ympäristön mukauttaminen (esim. pöytälampan uudelleen sijoittaminen valaistuksen parantamiseksi), joka edistäisi toiminnan helppoutta tai nautittavuutta. (3)</p>	<p>Toimintojen yhdessä harjoittelu terapeutin kanssa, apuväline tarpeen tai ympäristön mukauttamisen tarpeen tunnistaminen edistävät toiminnan helppoutta ja siitä nauttimista. (3)</p>
<p>“strong evidence supports use of leisure education programs in occupational therapy interventions targeting engagement in leisure activities for community-dwelling older adults. “(6)</p>	<p>Vahva tutkimusnäyttö tukee vapaa-ajan koulutusohjelmien käyttöä toimintaterapiainterventioissa, joilla pyritään edistämään kotona asuvien ikääntyneiden vapaa-ajan toimintoihin osallistumista. (6)</p>	<p>Tutkimusnäytön mukaan vapaa-ajan toimintoja koskevan tiedon jakamisella on myönteinen vaikutus kotona asuvien ikääntyneiden vapaa-ajan toimintoihin osallistumiseen. (6)</p>
<p>”Interviews are essential to identify the reasons for older individuals giving up participation in interest-based activities, and whether they wish to participate in those activities in future... ..asking</p>	<p>Haastattelut ovat olennaisen tärkeitä sen selvittämiseksi, miksi ikääntyneet henkilöt ovat luopuneet kiinnostuksen kohteisiinsa perustuvasta toiminnasta ja haluavatko he</p>	<p>Haastattelun avulla selvitetään, miksi ikääntynyt henkilö on luopunut merkityksellisestä toiminnasta ja miten toimintaan osallistuminen olisi mahdollista nyt ja tulevaisuudessa. (4)</p>

whether older individuals are able to participate in their interest-based activities and what they need for current and future participation.” (4)	osallistua kyseiseen toimintaan tulevaisuudessa... ..sen kysyminen, että pystyvätkö iäkkäät henkilöt osallistumaan kiinnostuksen kohteidensa mukaiseen toimintaan ja mitä he tarvitsevat, jotta voivat nyt sekä tulevaisuudessa osallistua siihen. (4)	
--	--	--

TAULUKKO 7. Esimerkki teemoittelusta

Pelkistetty ilmaus	Teema
Ryhmämuotoiset interventiot vaikuttavat myönteisesti osallistujien mielenterveyteen ja kiinnostukseen vapaa-ajan toimintoihin kohdattain. (2)	Ryhmämuotoiset interventiot
Vapaa-ajan toimintojen mukauttaminen toimintakykyä vastaavaksi. (2)	Toiminnan ja ympäristön mukauttamisen tarpeen arviointi
Toimintojen yhdessä harjoittelu terapeutin kanssa, apuväline tarpeen tai ympäristön mukauttamisen tarpeen tunnistaminen edistävät toiminnan helppoutta ja nautittavuutta. (3)	Toimintojen harjoittelu
	Apuvälinetarpeen arviointi
	Toiminnan ja ympäristön mukauttamisen tarpeen arviointi
Tutkimusnäytön mukaan vapaa-ajan toimintoja koskevan tiedon jakamisella on myönteinen vaikutus kotona asuvien ikääntyneiden vapaa-ajan toimintoihin osallistumiseen. (6)	Vapaa-ajan toimintoihin liittyvä ohjaus ja neuvonta (Leisure education)
Haastattelun avulla selvitetään, miksi ikääntynyt henkilö on luopunut merkityksellisestä toiminnasta ja miten toimintaan osallistuminen olisi mahdollista nyt ja tulevaisuudessa. (4)	Asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja tarpeiden arviointi

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aineiston analyysissä havaittiin kuusi erilaista teemaa, jotka kuvaavat miten toimintaterapeutit tukevat ikääntyneen asiakkaan vapaa-ajan toimintoja kotikuntoutuksessa. Näitä ovat vapaa-ajan toimintoihin liittyvä ohjaus ja neuvonta, asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja tarpeiden arviointi, ryhmämuotoiset interventiot, apuvälinetarpeen arviointi, ympäristön ja toiminnan mukauttamisen arviointi sekä toimintojen harjoittelu.

6.1 Vapaa-ajan toimintoihin liittyvä ohjaus ja neuvonta

Toimintaterapeutin antama ohjaus ja neuvonta ovat osaltaan edistämässä ikääntyneen vapaa-ajan toimintaan osallistumista. Lifestyle Redesign® -ohjelmassa osallistujien tietämyksen lisääntyminen terveydestä, sosiaalisesta osallistumisesta, vapaa-ajasta ja liikkumisesta innosti osallistujia toteuttamaan näitä toimintoja arjessaan (Levasseur ym. 2019, 7). Ohjaus ja neuvonta voivat liittyä myös toimintojen mukauttamiseen, kuten Lyons ym. (2018, 4–5.) kuvaavat tutkimuksessaan. Osallistujille jaettiin tietoa esitteiden muodossa esimerkiksi oman energian säätelyn periaatteista, jotta haluttuihin toimintoihin osallistuminen olisi mahdollista. Ohjaus ja neuvonta voivat tapahtua niin ryhmässä, kuin yksilötapaamisissa. Molempien interventioiden on todettu lisäävän vapaa-ajan toimintaan osallistumista ikääntyneillä. Smallfield & Lucas Molitor mukaan vapaa-aikaan liittyvä ohjaus ja neuvonta tulisi olla osa ikääntyneen toimintaterapiaa (Smallfield & Lucas Molitor 2018, 6).

Toimintaterapeutin, asiakkaan ja läheisten kanssa tehtävä yhteistyö on lähtökohtana vapaa-ajan toimintojen osallistumisen edistämässä ikääntyneellä. Esimerkiksi asiakkaan aiempi osallistuminen virtuaaliseen ääniterapiaryhmään madalsi kynnystä osallistua myös vapaa-ajan toimintaan liittyviin etäryhmiin. Toimintaterapeutti avusti asiakasta löytämään sopivia ryhmiä, jotka voisivat edistää hänen vapaa-ajan toimintoihin ja sosiaaliseen toimintaan osallistumistaan (Ott & Kolodziejczak 2022, 3.)

6.2 Asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja tarpeiden arviointi

Eliassen ym. mukaan ulkoiluun liittyvien mielekkäiden toimintojen ja asiakkaalle merkityksellisten paikkojen tunnistaminen on olennainen osa interventiota. Sen avulla asiakasta voidaan auttaa tavoitteiden luomisessa ja näin ollen motivoida ulkona tapahtuvaan vapaa-ajan toimintaan. (Eliassen ym. 2023, 6–7.)

Lyons ym. kuvaavat tutkimuksessaan, kuinka toimintaterapeutti pyysi tutkimukseen osallistujia keskustelemaan päivittäisestä rutiinistaan ja siitä, mitkä tekijät vaikuttavat toimintoihin osallistumiseen. Yhdessä terapeutin kanssa asiakas voi tehdä toiminnan analyysia ja siten havaita missä kohtaa haasteet esiintyvät ja mitä olisi tehtävissä, jotta ne eivät estäisi toiminnan toteutumista. (Lyons ym. 2018, 3.)

Nakamura-Thomas, Kyoyoku & Forsyth mukaan haastattelu auttaa toimintaterapeuttia selvittämään, miksi ikääntynyt ihminen on luopunut hänelle merkityksellisistä toiminnoistaan sekä kartoittamaan, olisiko hän halukas osallistumaan näihin toimintoihin jatkossa. Haastattelun avulla voidaan selvittää osallistumista tukevat ja estävät asiat. Tutkimuksen mukaan Interest Checklist on toimiva menetelmä haastattelun tukena, ja siitä on hyötyä etenkin tilanteissa, jossa asiakas ei itse osaa kertoa millaiseen toimintaan hän haluaisi osallistua. (Nakamura-Thomas, Kyoyoku & Forsyth 2014, 109.)

6.3 Ryhmämuotoiset interventiot

Eliassen ym. tuovat tutkimuksessaan esiin ulkona tapahtuviin toimintoihin keskittyvän ryhmän hyvät puolet. Ryhmässä yhdistyisivät mielekkäät toiminnot, sosiaalinen vuorovaikutus samanhenkisten ihmisten kanssa ja ryhmille olennaiset taloudelliset hyödyt verrattuna yksilötapaamisiin. (Eliassen ym. 2023, 8.)

Levasseur ym. mukaan Lifestyle Redesign® on lupaava ryhmämuotoinen toimintaterapiainterventio kotona asuville ikääntyneille. Osallistujien mukaan interventio vaikutti myönteisesti heidän mielenterveyteensä ja kiinnostukseensa vapaa-ajan toimintoihin kohtaan. Levasseur ym. korostavat tutkimuksessaan yksilötapaamisten tärkeyttä ryhmämuotoisen intervention osana. Yksilötapaamiset

auttavat osallistujia sisällyttämään ryhmätapaamisissa läpikäytyt asiat osaksi heidän omaa arkeaan. (Levasseur ym. 2019, 3, 12.)

Smallfield & Lucas Molitor tuovat tutkimuksessaan ilmi vapaa-ajan ohjaukseen ja neuvontaan keskittyvien ryhmien hyödyt. Tutkimuksen mukaan ryhmiin osallistujat kokevat paremmin hallitsevansa omaa vapaa-aikaansa ja kokevat vähemmän kyllästymisen tunnetta vapaa-ajan toimintoja kohtaan verrattuna kontrolliryhmään. Ryhmämuotoisten interventioiden on todettu myös parantavan osallistujien kykyä osallistua heille mieleisiin toimintoihin. (Smallfield & Lucas Molitor 2018, 3).

6.4 Apuvälinetarpeen arviointi

Apuvälineet voivat mahdollistaa ikääntyneen vapaa-ajan toimintaan osallistumista. Lyons ym. (2018, 6) kuvaavat artikkelissaan apuvälinetarpeen arviointia osana ikääntyneen toimintaan osallistumisen edistämistä. Toimintaterapeutti hankki tutkimukseen osallistuneille mm. suurennuslaseja esimerkiksi sanaristikoiden täyttämistä helpottamaan. Ott & Kolodziejczak (2022, 4) mukaan apuvälinetarpeen arvioinnin tulee perustua asiakkaan tarpeisiin, mielenkiinnon kohteisiin ja tavoitteisiin. Huomioon otetaan mielekkääseen toimintaan osallistumiseen vaikuttavat esteet ja sitä tukevat asiat. Tässä artikkelissa toimintaterapeutti suositteli Parkinsonin tautia sairastavalle asiakkaalle sähköpyörätuolia edistämään kotona ja lähiympäristössä tapahtuvaan toimintaan osallistumista. Smallfield & Lucas Molitor (2018, 5) artikkelissa apuvälinetarpeen arviointi toteutettiin strukturoidun haastattelun avulla. Tutkimukseen osallistujille hankittiin tarkoituksenmukaiset apuvälineet kannustamaan henkilökohtaisesti merkitykselliseen vapaa-ajan toimintaan osallistumista. Apuvälineiden hankkiminen lisäsi osallistujien halua kokeilla vapaa-ajan harrastuksia.

6.5 Toiminnan ja ympäristön mukauttamisen tarpeen arviointi

Ikääntyneet eivät aina ole fyysisesti tai emotionaalisesti kykeneviä osallistumaan vapaa-ajan toimintoihin. Vapaa-ajan toimintojen mukauttaminen ikääntyneen ihmisen toimintakykyä vastaavaksi vaatii usein toimintaterapeutin ammattitaitoa. Toiminnan mukauttamisen avulla pystytään lisäämään vapaa-ajan toimintoihin osallistumisen määrää ja mahdollistamaan merkityksellisiin toimintoihin osallistuminen pitempään. Toimintojen mukauttamisen tärkeys korostuu etenkin ikäihmisillä, joilla on toimintakykyä haittaavia vammoja. (Levasseur ym. 2019, 11.)

Lyons ym. kuvaavat tutkimuksessaan sitä, miten asiakkaat itse halusivat muokata ympäristöönsä toiminnan mahdollistamiseksi asiakasjohtoisessa interventiossa. Yksi asiakas pyysi toimintaterapeutilta apua kaapien ja työtilan järjestämiseen ruuanlaiton ja muiden vapaa-ajan toimintojen mahdollistamiseksi. Toinen pitkälle edenneen sairauden kanssa elävä asiakas halusi viettää aikaa ulkona kesällä ja pyysi apua tuolien ja tuulettimien järjestämiseksi puutarhaan. Kolmannen asiakkaan kohdalla toimintoa harjoiteltiin terapeutin kanssa ja harjoittelun aikana terapeutti suositteli jalkalamppun siirtämistä valaistuksen parantamiseksi. (Lyons ym. 2018, 3, 6.)

6.6 Toimintojen harjoittelu

Lyons ym. tutkimuksessa asiakkaita kannustettiin harjoittelemaan toimintoja terapeutin kanssa. Tutkimukseen osallistuneista 26 asiakkaasta 20 harjoitteli toimintoja terapeutin kanssa ainakin yhden tapaamisen aikana. 70 % osallistujista kävi toimintaterapeutin kanssa kävelyllä ja 15 % osallistujista halusi harjoitella terapeutin kanssa heille itselleen mieleisiä vapaa-ajan toimintoja. Vaikkakin useimmat osallistujat käyttivät hyödyksi mahdollisuuden harjoitella toimintoja yhdessä toimintaterapeutin kanssa, kukaan osallistujista ei halunnut harjoitella toimintoja jokaisen tapaamisen aikana. (Lyons ym. 2018, 6.)

7 POHDINTA

Tutkimuksen tulosten selittäminen ja tulkitseminen ovat olennainen osa tutkimusta. Tulkinta käsittelee tutkijan pohdinnan analyysin tuloksista ja johtopäätösten tekemisen. Sen sijaan, että keskityttäisiin vain analyysiin, pyritään laatimaan synteesejä, jotka yhdistävät tutkimustulosten keskeiset asiat ja tarjoavat vastauksia tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi, Remes, Pirkko & Sajavaara 2010, 229–230.)

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten toimintaterapeutit tukevat ikääntyneen asiakkaan vapaa-ajan toimintoja kotikuntoutuksessa. Aineistolähtöisen analyysin ja teemoittelun avulla aineistosta tunnistettiin kuusi teemaa, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen.

Suurimpana teemana aineistosta nousee esiin **vapaa-ajantoimintoihin liittyvä ohjaus ja neuvonta**. Toimintaterapeutin antama ohjaus ja neuvonta voi edistää ikääntyneen vapaa-ajan toimintoihin osallistumista. Tiedon jakaminen eri tavoin liittyy vahvasti ohjaamiseen ja neuvontaan. Tiedon jakamisen tapoja ovat esimerkiksi erilaiset esitteet ja ohjeet. (Lyons ym. 2018, 4.) Vapaa-ajan toimintoihin liittyvän ohjauksen ja neuvonnan sisältönä voi olla myös sopivien vapaa-ajan toimintojen löytäminen ikääntyneelle (Ott & Kolodziejczak 2022, 3). Ohjaus ja neuvonta voi tapahtua myös ryhmämuotoisen intervention avulla (Smallfield & Lucas Molitor 2018, 5). Ohjaamisen ja neuvonnan käyttämistä osana toimintaterapiainterventiota on tutkittu mm. ikääntyneillä, joiden näkökyky on heikentynyt. (Liu & Chang 2020, 8).

Asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja tarpeiden arviointi esiintyi toistuvana teemana artikkeleissa. Arvioinnin menetelminä aineistossa esiintyivät keskustelu asiakkaan päivittäisistä rutineista, yhteinen toiminnan analyysi asiakkaan kanssa, asiakkaalle merkityksellisten paikkojen tunnistaminen sekä haastattelun avulla vapaa-ajan toimintaa tukevien ja estävien asioiden selvittäminen. (Eliassen ym. 2023, 6–7; Lyons ym. 2018, 3; Nakamura-Thomas ym. 2014, 109). Hagedornin mukaan terapeutin intervention pohjana tulisi olla tarkka arvio asiakkaan mahdollisuuksista ja kyvyistä suhteessa hänen tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. Asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja

tarpeiden arviointi on yksi toimintaterapian ydinprosesseista. (Hagedorn 2000, 60–62.) Toimintaterapeutti valitsee asiakkaan mahdollisuuksien, kykyjen ja tarpeiden arvioinnissa käytettävät menetelmät yksilöllisesti kunkin asiakkaan tilanteen mukaan. Menetelminä voi olla esimerkiksi asiakkaan haastattelu. Erityisesti vapaa-ajan toimintoihin liittyviä arviointimenetelmiä ikääntyneille on kehitetty viime vuosina mm. Japanissa ja Koreassa (Jeong ym. 2020, 11; Nakamura-Thomas ym. 2014, 103).

Ryhmämuotoiset interventiot olivat yksi keskeisistä teemoista tutkimusartikkeleissa. Ryhmässä tapahtuva interventio antaa mahdollisuuden tarjota terapiaa useammalle ihmiselle kuin vastaavasti yksilöllisesti toteutetut interventiot. Toisaalta yksilölliset interventiot osana ryhmässä tapahtuvaa terapiaa tukevat ryhmässä esillä olleiden asioiden siirtymistä ikääntyneen arkeen. (Eliassen ym. 2023, 8; Levasseur ym. 2019, 13–14.) Ryhmämuotoinen asiakaslähtöinen interventio voi kannustaa ikääntyneitä tuomaan esiin omia näkökulmiaan liittyen terveyteen ja toimintaan osallistumiseen sekä tyytyväisyyteen elämässään. Tämä edistää ikääntyneen kykyä käyttää tehokkaasti omaa olemassa olevaa toimintakapasiteettiaan päivittäisessä elämässään. (Arola, Dahlin-Ivanoff & Häggblom-Kronlöf 2020, 277.)

Apuvälinetarpeen arviointi osana vapaa-ajan toimintoihin osallistumisen edistämistä esiintyi aineistossa merkittävänä teemana. Esimerkiksi liikkumisen apuväline voi mahdollistaa vapaa-ajan toimintaan osallistumisen ikääntyneellä (Ott & Kolodziejczak 2022, 4). Apuvälineet voivat myös suoraan olla edistämässä vapaa-ajan toimintaan osallistumista, kuten suurennuslasin käyttö risti-sanojen täyttämässä (Lyons ym. 2018, 6). Ikääntyessään ihmiset kohtaavat erilaisia fysiologisia haasteita. Tämän seurauksena joidenkin ihmisten toiminnallinen suoriutuminen heikkenee. Apuvälineet voivat parantaa ikääntyneiden elämänlaatua huomattavasti ja mahdollistaa turvallisen ja itsenäisen elämän. Toimintaterapeutit ovat keskeisessä asemassa ikääntyneiden apuvälinetarpeen arvioinnissa sekä apuvälinepalveluiden tarjoamisessa. (Thawisuk ym. 2024, 1.)

Toiminnan ja ympäristön mukauttamisen tarpeen arviointi on yksi aineistosta esiin nousevista teemoista. Toimintaa ja ympäristöä mukauttamalla ikääntyneen vapaa-ajan toimintoihin osallistumista on mahdollista lisätä. (Levasseur ym. 2019, 11; Lyons ym. 2018, 3). Hagedornin mukaan toiminnan ja ympäristön mukauttaminen ja arviointi ovat toimintaterapian ydinprosesseja. Arvioissaan toimintaa terapeutti havainnoi, kirjaa ja analysoi toiminnan osa-alueita. Toiminnan analyysillä pyritään löytämään optimaalinen tilanne, jossa toiminta vastaa ihmisen tarpeisiin, kykyihin ja mielenkiinnon kohteisiin. Ympäristön arvioinnissa otetaan huomioon fyysisen ympäristön lisäksi

sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö. Kotona asuvien ihmisten kanssa työskennellessä terapeutti saattaa käyttää suuren osan ajastaan asiakkaiden kotiympäristön mukauttamiseen. (Hagedorn 2000, 63.) Pienetkin muutokset ympäristössä voivat olla suuressa roolissa ikääntyneen kyvyssä toimia itsenäisesti ja osallistua toimintaan (Johansson & Björklund 2015, 207).

Toimintojen harjoittelu nousee aineistosta esiin vähäisempänä teemana. Vapaa-ajan toimintojen harjoittelu yhdessä toimintaterapeutin kanssa esiintyi osana interventiota yhdessä tutkimuksessa (Lyons ym. 2018, 6). Nagayama ym. mukaan toimintakeskeisissä interventioissa harjoiteltavien toimintojen tulisi olla asiakkaalle merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia. Merkityksellisiä toimintoja sisältävien interventioiden on todettu voivan parantaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta, lisätä tunteita elämän merkityksellisyydestä ja ylläpitää tai edistää päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Toimintakeskeisten interventioiden on todettu voivan huomattavasti lisätä toiminnallista suoriutumista fyysisistä terveysongelmista kärsivillä kotona asuvilla ikääntyneillä. (Nagayama ym. 2018, 1178.)

7.2 Johtopäätökset

Ikääntyneen vapaa-ajan toimintojen tukeminen kotikuntoutuksessa tapahtuvassa toimintaterapiassa on tulosten perusteella mahdollista toteuttaa monella eri tavalla. Toimintaterapeutin antama ohjaus ja neuvonta niin asiakkaalle kuin lähiverkostolle voi edistää ikääntyneen vapaa-ajan toimintoihin osallistumista. Toimintaterapeutti voi arvioida asiakkaan mahdollisuuksia, kykyjä ja tarpeita vapaa-ajan toimintoihin liittyen. Arvioinnin perusteella on mahdollista löytää keinoja mukauttaa niin toimintaa kuin ympäristöäkin vapaa-ajan toimintoihin osallistumista edistäviksi. Ryhmämuotoiset interventiot mahdollistavat sen, että laajempi ikääntyneiden joukko voi saada tukea vapaa-ajan toimintoihin arjessaan. Ryhmässä on mahdollista saada myös vertaisuuden kokemuksia. Apuväline-tarpeen arviointi osana kotikuntoutuksessa toteutettavaa toimintaterapiaa on osaltaan edistämässä ikääntyneen mahdollisuuksia osallistua monipuolisesti vapaa-ajan toimintaan niin kotona, kuin kodin ulkopuolella. Vapaa-ajan toimintojen harjoittelu yhdessä toimintaterapeutin kanssa voi rohkaista ikääntynyttä palaamaan itselle merkityksellisten harrastusten pariin tai löytämään uusia tapoja viettää vapaa-aikaa.

Vapaa-ajan toimintojen tukemisesta kotikuntoutuksen toimintaterapiainterventiossa löytyy tietoa kohtalaisen niukasti. Yhtenä syynä tähän on se, että kotikuntoutus on ajatuksena ja terminä vielä

kohtalaisen uusi. Eri puolilla maailmaa käytetään samasta asiasta puhuttaessa eri termejä, mutta toisaalta samalla termillä saattaa olla myös eri merkitys. Osaltaan saatavilla olevan tiedon niukkuus johtunee myös siitä, että ihmisen perustarpeista, kuten ravinnosta, lääkityksestä ja hygieniasta täytyy huolehtia ennen kuin vapaa-ajan toiminnot ovat ajankohtaisia. Terapeuttien käytettävissä oleva resurssi on rajoitettu, joten on ymmärrettävää, että työnkuva ja sitä myötä myös tutkimus keskittyy pääosin ADL-toimintojen tukemiseen. Yhtään suomalaista tutkimusta aihepiiristä ei tullut esille. Yhtenä syynä tähän voi olla toimintaterapian yliopistotasaisen koulutuksen puute Suomessa. Ikään-tyneen elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen on kuitenkin tärkeä osa elämää.

Tulevaisuudessa olisi tärkeä suunnata tutkimusresursseja niihin asioihin, joilla voitaisiin tukea vapaa-ajan toimintoja mahdollisimman kestävästi. Olisi erittäin mielenkiintoista tietää, miten esimerkiksi teknologiaa voitaisiin hyödyntää ikääntyneiden vapaa-ajan toimintojen tukemisessa. Jatkossa voisi myös tutkia sitä, miten vapaa-ajan toimintojen tukeminen kotikuntoutuksessa konkreettisesti toteutuu esim. hyvinvointialueittain.

7.3 Kirjallisuuskatsauksen eettiset lähtökohdat ja luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyönä toteutettavassa kirjallisuuskatsauksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä laadun ja luotettavuuden takeena. Luotettavuus, rehellisyys, arvostus, vastuullisuus, eettisyys ja ennakoiva ajattelu ovat hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä periaatteita. Tieteellisen toiminnan on oltava oman tieteenalan sääntöjen ja ohjeiden mukaista sekä noudatettava hyviä tieteellisiä käytäntöjä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11, 13.)

Kirjallisuuskatsauksen on täytettävä tieteen metodille asetetut yleiset kriteerit, kuten läpinäkyvyys, kriittisyys, itsekorjaavuus ja objektiivisyys (Salminen 2011, 1). Narratiivista kirjallisuuskatsausta on kritisoitu tiedonhaultaan sattumanvaraiseksi ja subjektiiviseksi, koska mukana voi olla myös aineistoja, jotka eivät ole vertaisarvioituja (Vilka 2023, 23). Tutkijat voivat kuitenkin itse vaikuttaa siihen, millä tavalla aineistoa kerätään ja käsitellään sekä miten aineiston käsittely dokumentoidaan.

Tutkimuksen perusvaatimus on, että tutkijalla on riittävästi aikaa tutkimuksen tekemiseen, jonka nähdään vaikuttavan olennaisesti luotettavuuteen. Tutkimusprosessin läpinäkyvyyden ajatellaan myös lisäävän luotettavuutta, mikä käytännössä tarkoittaa sitä, että tutkija raportoi tekemäänsä

yksityiskohtaisesti myös ulkopuolisten arvioijien käyttöön. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165.) Luotettavuuden kannalta on siis tärkeää dokumentoida kirjallisuuskatsauksen aineiston analyysin eri vaiheet, jotta työ on läpinäkyvää. Dokumentaation avulla voidaan havaita myös tutkijoiden asiantuntijuuden kasvaminen kirjallisuuskatsauksen vaiheiden edetessä.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkijat ovat toimineet noudattaen hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, että tämä on ammattikorkeakoulun opinäytetyönä toteutettu tutkimus, jossa harjoitellaan tutkimuksen tekemistä. Luotettavuutta lisää se, että tutkimus on tehty kahden opiskelijan toimesta ja kahden opettajan ohjauksessa. Tutkimuksen tekemiseksi on laadittu suunnitelma, jonka mukaan on edetty. Luotettavuutta on edistetty järjestelmällisellä tiedonhaualla ja valitsemalla vain aineistoa, joka on vertaisarvioitua. Tutkijoiden valinnat ja päätökset ovat vaikuttaneet siihen, millaisia tuloksia tämän tutkimuksen avulla on saatu. Tätä tutkimusta on toteutettu prosessinomaisesti. Tutkimuksen eri vaiheet on dokumentoitu huolellisesti ja ne on kuvattu tässä raportissa. Jokaiselle vaiheelle on varattu runsaasti aikaa, jotta tutkijoilla on ollut mahdollisuus perehtyä aiheeseen, materiaaliin ja käytettävään tutkimusmenetelmään mahdollisimman perinpohjaisesti. Tutkijoiden asiantuntijuus on kasvanut tutkimuksen aikana. Ymmärrys kirjallisuuskatsauksesta tutkimusmetodina on syventynyt. (Ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–14.)

Kirjallisuuskatsauksen laatua arvioitiin käyttäen apuna viitteellisesti Tutkimusten arviointikriteeristöä (JBI) järjestelmälliselle kirjallisuuskatsaukselle, vaikka katsauksen muoto onkin narratiivinen. Kriteeristöissä otetaan kantaa tutkimuskysymyksen selkeyteen ja yksiselitteisyyteen, mukaanotto-kriteereiden asianmukaisuuteen, tutkimuskysymykseen sekä hakustrategian asianmukaisuuteen ja tiedonlähteiden riittävyteen. Tutkimusten laadun arvioinnin kriteereiden riittävyys ja asianmukaisuus sekä kahden arvioijan itsenäisesti toteuttama laadun arviointi ovat tarkastelun kohteena. Myös se, millaisia menetelmiä tutkijat ovat käyttäneet virheiden minimoimiseksi ja ovatko menetelmät tutkimustulosten yhdistämiseksi olleet tarkoituksen mukaisia, ovat osa kriteereitä. Julkaisuharhan todennäköisyyden arviointi, sekä käytännön suositusten linjaus tutkimustuloksiin tulee myös huomioida. Esitettyjen jatkotutkimusehdotusten tulee olla linjassa tutkimuksen tulosten kanssa kriteeristön mukaan. (Aromataris ym. 2015, 4–6.)

Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymys muodostettiin käyttäen PICO-formaattia, jotta tutkimuskysymys olisi selkeä ja yksiselitteinen. Mukaanottokriteereiden asianmukaisuutta arvioitiin tutkimuskysymyksen näkökulmasta, sekä tutkimuksen laajuus huomioiden. Hakustrategian asianmukaisuutta ja tiedonlähteiden riittävyttä varmistettiin hyödyntämällä informaation osaamista hakustrategian

suunnittelussa ja hakutulosten arvioinnissa. Virheiden minimoimiseksi tiedonhaku on dokumentoitu huolellisesti, samoin kuin aineiston valinnan eteneminen. Tutkimusten laadun arvioinnissa hyödynnettiin JBI-kriteereitä mukaillen ja julkaisujen luotettavuutta arvioitiin Julkaisufoorumin JUFO-portaalin avulla. Aineiston analyysi tapahtui aineistolähtöisenä analyysinä ja metodina käytettiin teemoitteluja, jotka olivat tarkoituksenmukaisia menetelmiä tässä tutkimuksessa. Aineistoksi valittujen tutkimusten sisältöä ja tuloksia on arvioitu kriittisesti.

7.4 Ammatillisen osaamisen kehittymisen arviointi

Opinnäytetyölle asetettiin prosessin alussa selkeä aikataulu ja tavoite. Tarkoituksena oli edetä opinnäytetyössä rauhallista, mutta tasaista tahtia eteenpäin. Prosessille asetettiin välitavoitteita, joiden saavuttamista on seurattu. Prosessi on edennyt suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti alusta loppuun saakka. Tässä kohtaa on mahdollista arvioida, että aikataulu ja käytettävissä olleet resurssit ovat olleet riittäviä ja realistisia. Ohjaajien asiantuntijuutta on hyödynnetty ohjauskeskusteluissa prosessin aikana ja se on tukenut tavoitteiden saavuttamista etenkin haastavissa vaiheissa. Prosessi on kasvattanut ammatillista asiantuntijuutta niin tutkimuksen aiheen kuin menetelmänkin osalta. Molemmat tutkijat ovat opinnäytetyöprosessin aikana työskennelleet kotikuntoutuksessa toimintaterapeutin roolissa, mikä on omalta osaltaan edesauttanut ammatillisen osaamisen kehittymistä ja mahdollistanut syvemmän käytännön ja teorian välisen ymmärryksen kasvun. Aito kiinnostus aiheeseen ja konkreettiset mahdollisuudet viedä tutkimuksen tuloksia käytäntöön ovat kannustaneet panostamaan prosessiin.

LÄHTEET

Arola, Annikki, Dahlin-Ivanoff, Synneve & Häggblom-Kronlöf, Greta 2020. Impact of a person-centred group intervention on life satisfaction and engagement in activities among persons aging in the context of migration. *Scandinavian journal of occupational therapy* 27 (4), 269–279. Hakupäivä 27.9.2024. <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1515245>.

Aromataris, Edoardo, Fernandez, Ritin, Godfrey, Christina M., Holly, Cheryl, Khalil, Hanan & Tungpunkom, Patraporn 2015. Summarizing systematic reviews: methodological development, conduct and reporting of an umbrella review approach. *International journal of evidence-based healthcare* 13 (3), 132–140. Hakupäivä 5.3.2024. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000055>.

Beresford, Bryony, Mann, Rachel, Parker, Gillian, Kanaan, Mona, Faria, Rita, Rabiee, Parvaneh, Weatherly, Helen, Clarke, Susan, Mayhew, Emese, Duarte, Ana, Laver-Fawcett, Alison & Aspinal, Fiona 2019. Reablement services for people at risk of needing social care: the MoRe mixed-methods evaluation. *Health services and delivery research* 7 (16), 1–218. Hakupäivä 14.5.2024. <https://doi.org/10.3310/hsdr07160>.

Bødker, Malene Nørskov 2019. Potentiality made workable - exploring logics of care in reablement for older people. *Ageing and society* 39 (9), 2018–2041. Hakupäivä 15.5.2024. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18000417>.

Cha, Yu Jin 2022. Life satisfaction analysis between occupational balance (OB) group and occupational imbalance (OI) group. *PloS one* 17 (7). Hakupäivä 15.5.2024. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271715>.

Chen, Szu-Wei & Chippendale, Tracy 2018. Leisure as an End, Not Just a Means, in Occupational Therapy Intervention. *The American Journal of Occupational Therapy* 72 (4), 1–5. Hakupäivä 7.5.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.028316>.

Costalonga, Daniel A, Crozier, Alyson J, Stenner, Brad J & Baldock, Katherine L 2020. Sport as a Leisure Occupation in Occupational Therapy Literature: A Scoping Review. *The American Journal*

of Occupational Therapy 74 (3), 1–10. Hakupäivä 13.5.2024.
<https://doi.org/10.5014/ajot.2020.035949>.

Eliassen, Marianne, Sørensen, Bodil A., Hartviksen, Trude A., Holm, Solrun & Zingmark, Magnus 2023. Emplacing reablement co-creating an outdoor recreation model in the rural Arctic. International Journal of Circumpolar Health 82 (1), 1–21. Hakupäivä 13.9.2024.
<https://doi.org/10.1080/22423982.2023.2273013>.

Eläketurvakeskus 2024. Vanhuuseläke - ikäluokilla oma eläkeikänsä. Hakupäivä 5.4.2024.
<https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ikaluokilla-oma-elakeikansa/#title>.

Hagedorn, Rosemary. 2000. Tools for practice in occupational therapy: A structured approach to core skills and processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.

Hoitotyön tutkimussäätiö 2024. Tutkimusten arviointikriteeristöt (JBI). Hakupäivä 13.9.2024.
<https://hotus.fi/kansainvalinen-yhteistyo/jbi-keskus/tutkimusten-arviointikriteeristot-jbi/>.

Hunt, Linda A. & Wolverson, Caroline 2015. Work and the older person: Increasing longevity and wellbeing. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Jeong, Eun-Hwa & Park, Ji-Hyuk 2020. The Relationship Among Leisure Activities, Depression and Quality of Life in Community-Dwelling Elderly Koreans. Gerontology & Geriatric Medicine (6), 1–7. Hakupäivä 7.5.2024. <https://doi.org/10.1177/2333721420923449>.

Jeong, Eun-Hwa, Yoo, Eun-Young, Kim, Jong-Bae, Kim, Jung-Ran, Han, Dae-Sung & Park, Ji-Hyuk 2020. The Development of Leisure Participation Assessment Tool for the Elderly. Occupational therapy international 2020 (2020), 1–13. Hakupäivä 27.9.2024.
<https://doi.org/10.1155/2020/9395629>.

Johansson, Ann, & Björklund, Anita 2016. The impact of occupational therapy and lifestyle interventions on older persons' health, well-being, and occupational adaptation: A mixed-design study. *Scandinavian journal of occupational therapy* 23 (3), 207–219. Hakupäivä 27.9.2024. <https://doi.org/10.3109/11038128.2015.1093544>.

Juhila, Kirsi 2024. Teemoittelu. Hakupäivä 14.5.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>.

Kestilä, Laura & Martelin, Tuija 2019. Suomen väestörakenne ja sen kehitys. Hakupäivä 15.5.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902286550>.

Kuntaliitto 2017. Toimintaterapianimikkeistö – Nomenklatur för ergoterapi (toim. Savolainen, Tuija & Aralinna, Virpi). Hakupäivä 20.5.2024. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2596/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012. Hakupäivä 21.2.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Levasseur, Mélanie, Filiatrault, Johanne, Larivière, Nadine, Trépanier, Jordane, Lévesque, Marie Hélène, Beaudry, Maryke, Parisien, Manon, Provencher, Véronique, Couturier, Yves, Champoux, Nathalie, Corriveau, Hélène, Carbonneau, Hélène & Sirois, Fuschia 2019. Influence of lifestyle redesign® on health, social participation, leisure, and mobility of older French-canadians. *American Journal of Occupational Therapy* 73 (5), 1–18. Hakupäivä 13.9.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.2019.031732>.

Liu, Chiung Ju & Chang, Megan C. 2020. Interventions Within the Scope of Occupational Therapy Practice to Improve Performance of Daily Activities for Older Adults With Low Vision: A Systematic Review. *The American Journal of Occupational Therapy* 74 (1), 1-18. Hakupäivä 27.9.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.038372>.

Liu, Yijun, Zemke, Ruth, Liang, Linda & Gray, Julie Mclaughlin 2021. Occupational harmony: Embracing the complexity of occupational balance. *Journal of Occupational Science* 30 (2), 145–159. Hakupäivä 13.5.2024. <https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1881592>.

Lyons, Kathleen Doyle, Newman, Robin, Adachi-Mejia, Anna M., Whipple, Jessica & Hegel, Mark T. 2018. Content analysis of a participant-directed intervention to optimize activity engagement of older adult cancer survivors. *OTJR: Occupational Therapy Journal of Research* 38 (1), 38–45. Hakupäivä 13.9.2024. <https://doi.org/10.1177/1539449217730356>.

Magne, Trine A. & Vik, Kjersti 2020. Promoting Participation in Daily Activities through Reablement: A Qualitative Study. *Rehabilitation research and practice* 2020 (2020), 1–7. Hakupäivä 15.5.2024. <https://doi.org/10.1155/2020/6506025>.

Metzelthin, Silke F., Rostgaard, Tine, Parsons, Matthew & Burton, Elissa 2022. Development of an internationally accepted definition of reablement: A Delphi study. *Ageing and society* 42 (3), 703–718. Hakupäivä 14.5.2024. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20000999>.

Nagayama, Hirofumi, Kobayashi, Norikazu, Ishibashi, Yu, Kobayashi, Ryuji, Murai, Chika & Yamauchi, Keita 2018. Cost and outcome of occupation-based practice for community dwelling frail elderly: A pilot study. *Clinical interventions in aging* 2018 (13), 1177–1182. Hakupäivä 4.10.2024. <https://doi.org/10.2147/cia.s163381>.

Nakamura-Thomas, Hiromi, Kyougoku, Makoto & Forsyth, Kirsty 2014. Relationships between interest, current, and future participation in activities: Japanese Interest Checklist for the Elderly. *British Journal of Occupational Therapy* 77 (2), 103–110. Hakupäivä 13.9.2024. <https://doi.org/10.4276/030802214X13916969447317>.

Ness, Nils Erik 2014. *Hvordan organisere hverdagsrehabilitering? Teoksessa Hverdagsrehabilitering (toim. Hanne Tuntland & Nils Erik Ness). 1. painos.* Oslo: Gyldendal Akademisk.

Nyqvist, Fredrica, Nilsson, Ingeborg, Näsman, Marina & Olofsson, Birgitta 2023. The association between leisure engagement and loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A Nordic population-based study. *Scandinavian journal of public health* 51 (5), 744–753. Hakupäivä 15.5.2024. <https://doi.org/10.1177/14034948231171964>.

Ott, Kelli Reiling & Kolodziejczak, Sherry 2022. Occupational Therapy Interventions for People With Parkinson's Disease. The American journal of occupational therapy 76 (1), 1–5. Hakupäivä 13.9.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.2022.049390>.

Padilla, René L., Byers-Connon, Sue. & Lohman, Helene. 2012. Occupational therapy with elders: Strategies for the COTA. 3.painos. Maryland Heights, MO: Elsevier Mosby.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2023. Miten Pohjois-Pohjanmaan asukkaat voivat? Kertomus asukkaiden hyvinvoinnista. Hakupäivä: 15.5.2024. https://pohde.fi/wp-content/uploads/2023/08/Pohjois-Pohjanmaan-hyvinvointikertomus_Valtuusto-hyvaksynyt-12.6.2023_Final.pdf.

Polatajko, Helene J. & Davis, Jane A. 2021. Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E): A Tool to Support Occupation-Centered Practice. Teoksessa Foundations for Practice in Occupational Therapy (toim. Edward A.S. Duncan). 6. painos. Edinburgh: Elsevier, 75–85.

Rafeedie, Samia Husam 2018. Special Needs of the Older Adult. Teoksessa Pedretti's occupational therapy: practice skills for physical dysfunction (toim. Heidi McHugh Pendleton & Winifred Schultz-Krohn). 8.painos. St. Louis, MO: Elsevier, 1142–1166.

Salmela, Sanna 2022. Minun arkeni ja elämäni – Kokemustietoa ikäihmisten hyvinvoinnista Pohjois-Pohjanmaalla touko-kesäkuussa 2021. Hakupäivä 15.5.2024. https://pohde.fi/wp-content/uploads/2023/02/Minun-arkeni-ja-elamani-2021_Ikaihminen-tulokset.pdf.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Hakupäivä 13.2.2024. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Siltanen, Hannele, Hamari, Lotta, Heikkilä, Kristiina, Marin, Kaisa, Parisod, Heidi & Holopainen, Arja 2023. Hoitosuositusten laadinta – käsikirja suositustyöryhmille. Hakupäivä 13.9.2024. <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2023/10/hoitosuosituksikasikirja-30.pdf>.

Smallfield, Stacy & Lucas Molitor, Whitney 2018. Occupational therapy interventions supporting social participation and leisure engagement for community-dwelling older adults: A systematic review. *The American journal of occupational therapy* 72 (4), 1–8. Hakupäivä 12.2.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.030627>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Hakupäivä 14.5.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Kuntoutuksen uudistaminen vuosina 2020–2022: Kuntoutuksen uudistamisen ja toimeenpanon kuvaus ja arviointia (toim. Seija Sukula & Anne Kanto-Ronkainen). Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2022:23. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Hakupäivä 7.5.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5407-6>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024:4 Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Hakupäivä 15.5.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5436-6>.

Suhonen, Riitta, Axelin, Anna & Stolt, Minna 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä (toim. Minna Stolt, Anna Axelin & Riitta Suhonen). 2. korjattu painos. Turun yliopisto, 7–22.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a. Ikäihmisten toimintakyky, kotona pärjääminen ja omaishoitajien tukeminen. Hakupäivä 4.10.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/ikaihminen-toimintakyky-kotona-parjaaminen-ja-omaishoitajien-tukeminen>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b. Iäkkäiden toimintakyky ja palvelutarpeet – RAI-vertailutiedot 2022: Kotihoidon ja ympärivuorokautisen asumispalvelun asiakkaila kognition heikentyminen on yleistä ja kuntouttava toiminta vähäistä (toim. Johanna Edgren, Janne Asikainen, Jokke Häsä & Mari Aaltonen). Hakupäivä 15.5.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202401254374>.

Thawisuk, Chirathip, Inoue, Kaoru, Kaunnil, Anuchart, Suyama, Natsuka, Kim, Minjoon & Ito, Yuko 2024. Factors influencing implementation of assistive technology services for older adults from the

perspectives of Thai occupational therapists: A mixed methods study. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology* 19 (3), 859–867. Hakupäivä 27.9.2024. <https://doi.org/10.1080/17483107.2022.2129847>.

The American Occupational Therapy Association 2020. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition. *The American Journal of Occupational Therapy* 74 (Suppl. 2). Hakupäivä 8.5.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>.

Trevorrow, Shane, Gustafsson, Louise & Hodson, Tenelle 2024. Leisure Engagement Among People Living With Acquired Brain Injury: A Scoping Review. *Occupational Therapy Journal of Research* 44 (2), 263–277. Hakupäivä 7.5.2024. <https://doi.org/10.1177/15394492231221962>.

Tuntland, Hanne, Aaslund, Mona Kristin, Espehaug, Birgitte, Førland, Oddvar & Kjekken, Ingvild 2015. Reablement in community-dwelling older adults: A randomised controlled trial. *BMC Geriatrics* 15 (145), 1–11. Hakupäivä 19.4.2024. <https://doi.org/10.1186/s12877-015-0142-9>.

Tuntland, Hanne, Kjekken, Ingvild, Langeland, Eva, Folkestad, Bjarte, Espehaug, Birgitte, Førland, Oddvar & Aaslund, Mona Kristin 2017. Predictors of outcomes following reablement in community-dwelling older adults. *Clinical Interventions in Aging* 2017 (12), 55–63. Hakupäivä 8.5.2024. <https://doi.org/10.2147/cia.s125762>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hakupäivä 12.2.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Vilka, Hanna 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

Whitehead, Phillip J., Drummond, Avril ER., Walker, Marion F., Parry, Ruth H., McGeorge, Ian D. & Latif, Zaid 2014. Occupational Therapy in Homecare Re-ablement Services (OTHERS): study

protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 15 (1), 1–7. Hakupäivä 20.5.2024. <http://www.trialsjournal.com/content/15/1/447>.

World Federation of Occupational Therapists 2024. About Occupational Therapy. Hakupäivä 8.5.2024. <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>.

Äijö, Marja, Kauppinen, Tuula, Niskanen, Satu, Rasmus, Mirva, Unkeri, Pauliina, Tunkkari, Anne-Maria & Havulinna, Satu 2022. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn arviointi kotikuntoutuksessa. Hakupäivä 16.4.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022100361035>.