



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Fysioterapeutti YAMK  
Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen

# Arkikuntoutus etähoivasoittojen yhteydessä

Etäarkikuntoutuksen kehittäminen  
Pirkanmaan hyvinvointialueella

Kirsi Ahtiainen  
Piia Arrenius

Opinnäytetyö, joulukuu 2022

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2022**  
**Ikäosaamisen kehittäminen ja johtami-**  
**nen YAMK- koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Kirsi Ahtiainen, Piia Arrenius

**Nimeke**

Arkikuntoutus etähoivasoittojen yhteydessä - Etäarkikuntoutuksen kehittäminen Pirkanmaan hyvinvointialueella

Toimeksiantaja

Pirkanmaan maakunnallinen kotikuntoutuksen kehittämistyöryhmä

**Tiivistelmä**

Väestön ikääntyminen ja asiakaslähtöisempien kotiin vietävien palveluiden kehittäminen tuovat haasteita tuleville hyvinvointialueille siirryttäessä. Hyvinvointialueiden kehittämisen tavoitteena on tarjota ikääntyneille tasavertaisia hyvinvointia tukevia koti- ja kuntoutuspalveluita teknologisia mahdollisuuksia hyödyntäen. Tämä opinnäytetyö on osa Pirkanmaan maakunnallisen kotikuntoutuksen työryhmän kehittämistyötä ja yhtenäisten toimintamallien luomista Pirkanmaan hyvinvointialueella.

Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistyö ja sen tarkoituksena oli yhtenäistää etäarkikuntoutuksen toteuttamista Pirkanmaan hyvinvointialueella. Tavoitteena oli verkkokyselyn sekä learning cafen avulla kerätä ja tuottaa ajankohtaista ja kokemusperäistä tietoa etähoivaa tekeville työntekijöiltä etänä toteutettavasta arkikuntoutuksesta. Tavoitteena oli tuloksia avuksi käyttäen kehittää Pirkanmaan hyvinvointialueella etähoivaa tekeville työntekijöille viitekehys arkikuntoutuksen toteuttamiseen etänä.

Tulosten mukaan arkikuntoutuksen toteuttaminen etähoivasoittojen yhteydessä koetaan mahdolliseksi, mutta nykytilanteessa toteuttamisessa on haasteita. Etähoiva on vielä epätaisisesti käytössä. Haasteita on myös teknologian, asenteiden sekä ajankäytön suhteen. Näihin haasteisiin voidaan vastata riittävällä perehdytyksellä, koulutuksella ja tiedon levittämällä työyhteisöissä. Etäarkikuntoutus koetaan siihen soveltuvilla asiakkailla hyväksi mahdollisuudeksi ikääntyneen toimijuuden tukemisessa. Etäarkikuntoutuksen tulisi olla jatkuvaa, säännöllistä ja sisältyä etähoivasoittoihin sekä hoito- ja palvelusuunnitelmiin. Etäarkikuntoutuksen toteuttaminen vaatii ammattilaisia, jotka ovat valmiita muuttamaan käytäntöjään sekä myös vastaanottavaisia ja motivoituneita ikääntyneitä sekä heidän läheisiään.

**Kieli**  
suomi

**Sivuja** 70  
**Liitteet** 6  
**Liitesivumäärä** 6

**Asiasanat**  
arkikuntoutus, toimijuus, ikääntyneet, etähoiva



**THESIS**  
**December 2022**  
**Master's Programme in Active Ageing**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

**Authors**

Kirsi Ahtiainen, Piia Arrenius

**Title**

Reablement in Telecare - Developing Digital Reablement in the Pirkanmaa Wellbeing Services County

**Commissioned by**

Pirkanmaa Provincial Home Rehabilitation Development Working Committee

**Abstract**

The ageing of the population and the development of more client-oriented homecare services bring challenges to the future wellbeing services counties in the transition phase. The aim of developing wellbeing services counties is to offer the older people equal homecare and rehabilitation services that support well-being by utilizing technological solutions. This thesis is part of the development activities of Pirkanmaa Provincial Home Rehabilitation Development Working Committee and the establishment of uniform practices for the Pirkanmaa Wellbeing Services County.

The purpose of this thesis, implemented as a research-based activity, was to unify the digital reablement practices in the Pirkanmaa Wellbeing Services County. The aim was, through an online survey and learning café targeted at telecare employees, to collect and produce current and experiential knowledge of digital reablement. The objective was, by utilising the results, to develop a reference framework for telecare employees to implement digital reablement in the Pirkanmaa Wellbeing Services County.

The results showed that implementing digital reablement is considered possible but challenging in the current situation. The use of telecare is varied. Furthermore, technology, attitudes, and time management pose challenges, which can be addressed with adequate introduction, education and dissemination of information within work communities. Digital reablement was seen as a good opportunity to support the agency of the older people. Digital reablement should be continuous, regular, and included in telecare and care plans. The implementation of digital reablement requires professionals who are ready to change their practices and receptive and motivated older people and their loved ones.

**Language**  
Finnish

Pages 70  
Appendices 6  
Pages of Appendices 6

**Keywords**

reablement, agency, older people, telecare

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Pirkanmaan hyvinvointialue ja PirSOTE hanke kehittäjäkumppanina .....	6
3 Kotona asuvan ikääntyneen toimintakyvyn, toimijuuden ja arjessa pärjäämisen tukeminen .....	8
4 Kuntoutus, kuntoutuminen ja toimijuus ikääntyneen arjessa .....	9
4.1 Ikääntyneen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen .....	9
4.2 Kuntoutus, kuntoutuminen ja toimijuus .....	10
4.3 Arjessa kuntoutuminen .....	13
4.4 Ikääntyneiden kuntoutus arkikuntoutuksen keinoin .....	14
5 Arkikuntoutus Suomessa ja kansainvälisesti .....	14
5.1. Arkikuntoutus ja reablement .....	14
5.2 Kotihoidon työntekijöiden kokemuksia arkikuntoutuksesta .....	16
5.3 Arkikuntoutuksen ominaispiirteet .....	18
5.4 Arkikuntoutus verrattuna kotikuntoutukseen .....	20
5.5 Arkikuntoutus rinnastuu kuntoutumista tukevaan työotteeseen .....	23
6 Etäteknologian mahdollisuudet ikääntyneen toimijuuden tukemisessa .....	24
6.1 Digitalisaatio ikääntyneiden palveluissa .....	24
6.2 Etähoiva osana kotihoitoa .....	26
6.3 Etähoiva Pirkanmaan hyvinvointialueella .....	28
6.4 Etäarkikuntoutuksen periaatteet .....	29
7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät .....	30
8 Opinnäytetyöprosessi .....	31
8.1. Tutkimuksellinen kehittäminen .....	31
8.2 Opinnäytetyöprosessin vaiheet .....	32
9 Tiedonhankinta etäarkikuntoutuksesta kyselyllä ja kyselyn tulokset .....	35
9.1 Kysely etäarkikuntoutuksesta .....	35
9.2 Kyselyaineiston analyysi .....	37
9.3 Nykytilanne .....	38
9.4 Koetut haasteet .....	40
9.5 Tulevaisuuden toiveet .....	41
9.6 Yhteenveto kyselyn tuloksista .....	42
10 Learning cafe ja sen tulokset .....	43
10.1 Osallistava kehittäminen .....	43
10.2 Etäarkikuntoutuksen kehittäminen learning cafe menetelmän avulla .....	44
10.3 Etäarkikuntoutukseen motivointi ja kannustaminen .....	45
10.4 Toimijuuden vahvistaminen .....	47
10.5 Haasteisiin vastaaminen .....	48
10.6 Keinoja etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen .....	49
10.7 Yhteenveto learning cafesta .....	50
10.8 Johtopäätökset .....	51
11 Viitekehys etäarkikuntoutuksen toteuttamisesta .....	51
12 Pohdinta .....	54
12.1 Opinnäytetyön menetelmällisten valintojen arviointi .....	58
12.2. Eettiset lähtökohdat .....	60
12.3. Luotettavuuden tarkastelu .....	61
12.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat .....	63

## Lähteet

### Liitteet

Liite 1 Opinnäytetyöprosessi

Liite 2 Esimerkki Innokylän arviointimittarin käytöstä

Liite 3 Saatekirje

Liite 4 Kysely

Liite 5 Esimerkki kyselyn teemoittelusta

Liite 6 Esimerkki Learning cafen teemoittelusta

## 1 Johdanto

Ikääntyneiden määrä on jo tällä hetkellä suuri ja kasvaa edelleen tulevien vuosikymmenten aikana Suomessa. Iäkkään väestön hyvinvointi ja terveys sekä ikääntyminen ja ikääntyneiden palvelut ovat siis tärkeitä ja ajankohtaisia asioita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 11–12.) Väestö ikääntyy myös Pirkanmaalla ja erilaisia ikääntyneiden palveluita tarvitaan entistä enemmän, mikä edellyttää myös nykyisten palveluiden kehittämistä (Pirkanmaan liitto 2022a). Tärkeänä haasteena esille nouseekin ikääntyneiden omassa kodissaan turvallisesti asumisen korostaminen, koska useimmat haluavat asua omassa kodissaan ikääntymiseen liittyvästä hauraudesta huolimatta (Aspinal, Glasby, Rostgaars, Tuntland & Westendorp 2016; Karppanen 2021, 7, 10). Tulevaisuudessa juuri erilaisten kotipalveluiden tarve kasvaa ja toimintakyvyn tukeminen laajalaisesti korostuu ikääntyneiden hoidossa (Tuominen & Tuuri 2017, 229). Tämä tuo painetta kotihoidon palveluiden uudistamiseen ja tehostamiseen, ja teknologiset ratkaisut nähdäänkin yhtenä vaihtoehtona tällaisten palveluiden toteuttamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 23, 30).

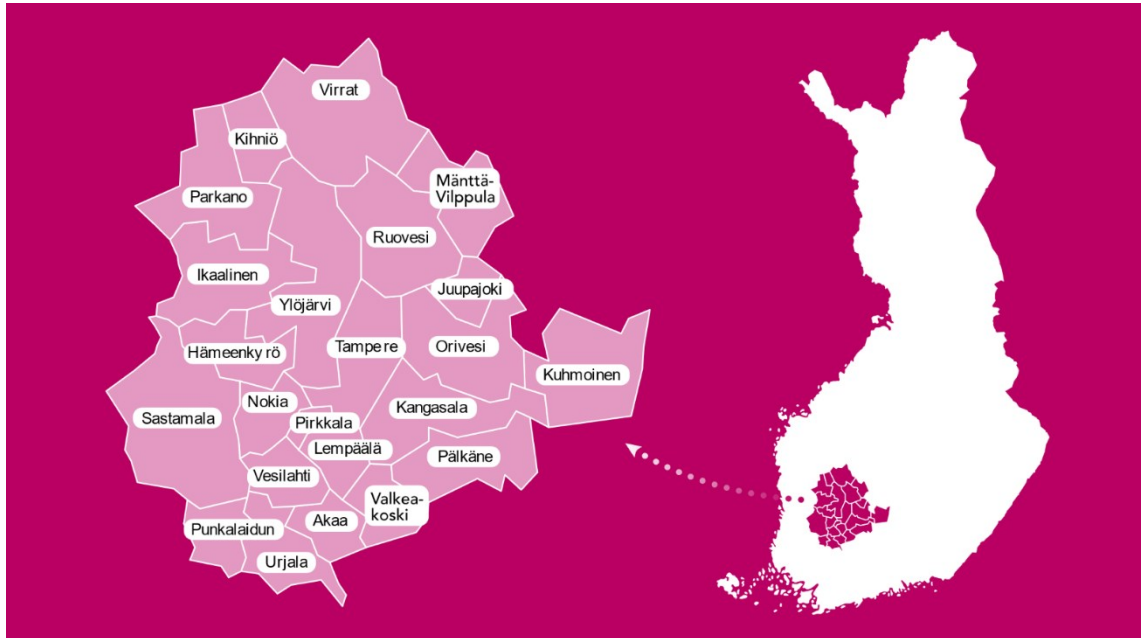
Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ikääntyneiden arkeen ja kotiympäristöön painottuvan arkikuntoutuksen toteuttamista etäteknologiaa hyödyntäen etähoivavaroitusten yhteydessä Pirkanmaan hyvinvointialueella. Arkikuntoutuksen nähdään vastaavan juuri ikääntyneen arkisiin tarpeisiin, jotta omassa kodissa asuminen mahdollistuisi turvallisesti ja tunne oman elämän hallinnasta säilyisi (Pikkarainen 2016, 16). Arkikuntoutuksen puolesta puhuu myös se, että ikääntyneiden kuntoutuksen ajatellaan kuuluvan osaksi mielekkään arjen elämistä eikä niinkään erillisenä kuntoutustapahtumana (Pikkarainen 2016, 10).

Pirkanmaan tulevaisuuden sote-keskushankkeen (PirSOTE) kehittämiskohteisiin kuuluvat digitaalisten ja kuntoutuspalveluiden kehittäminen (Pirkanmaan liitto 2022b). Tällä opinnäytetyöllä tartutaan tähän ajankohtaiseen hyvinvointialueiden kehittämisen haasteeseen ja pyritään yhtenäistämään toimintatapoja kuntien välillä. Tavoitteena on selventää laadullisin menetelmin kokemustiedon

avulla moniammatillisen etäarkikuntoutuksen keinoja Pirkanmaan hyvinvointialueen kotihoidossa. Opinnäytetyön kohderyhmänä on Pirkanmaan hyvinvointialueen etähoivaa tekevät työntekijät ja opinnäytetyössä pyritään vastaamaan käytännöstä nousseeseen etäarkikuntoutuksen kehittämiseen työelämälähtöisesti ja osallistavasti. Opinnäytetyöllä pyritään tuomaan tietoa etäarkikuntoutuksesta kotihoidon työntekijöille ja levittämään hyviä käytäntöjä kaikkien työtä helpottamaan.

## **2 Pirkanmaan hyvinvointialue ja PirSOTE hanke kehittäjäkumppanina**

Valtakunnallisessa sote-uudistuksessa aloittavat hyvinvointialueet pyrkivät kaaventamaan väestön hyvinvointi- ja terveyseroja sekä takaamaan kaikille tasaveroiset sosiaali- ja terveyspalvelut (Pirkanmaan hyvinvointialue 2022a). Pirkanmaalla hyvinvointialueen toiminnan muutoksia valmistelee Pirkanmaan tulevaisuuden sotekeskus-hanke (PirSOTE) ja Pirkanmaan tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut-hanke (PirKOTI) (Pirkanmaan liitto 2022c). Pirkanmaan hyvinvointialue aloittaa toimintansa 1.1.2023, jolloin alueen kuntien sosiaali- ja terveydenhuolto sekä pelastustoimi siirtyvät hyvinvointialueen järjestämisvastuulle (Pirkanmaan hyvinvointialue 2022). Pirkanmaan hyvinvointialue toimii Pirkanmaan maakunnan alueella ja on väestöpohjaltaan Suomen suurin hyvinvointialue noin 500 000 asukkaallaan. Hyvinvointialueeseen kuuluu 23 kuntaa, jotka on esitelty kuviossa 1. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2022.)



Kuvio 1. Pirkanmaan hyvinvointialueen kunnat (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2022).

Pirkanmaan hyvinvointialueen asukkaista yli 75-vuotiaita on vuoden 2021 lopussa Tilastokeskuksen mukaan 54 082 (Tilastokeskus 2022a). Vanhusväestön määrän ennustetaan kasvavan 35 000 henkilöllä vuoteen 2040 mennessä Pirkanmaan hyvinvointialueella (Pirkanmaan liitto 2022a). Väestö Pirkanmaalla keskittyy yhä voimakkaammin Tampereen ympäristöön. Tämä tuo haastetta palveluverkon suunnitteluun ja palvelujen saatavuuteen maakunnan reuna-alueilla. (Airaksinen 2022.)

Ikääntyneiden palveluita pyritään suuntaamaan ennaltaehkäiseviin palveluihin sekä toimintakyvyn ja voimavarojen ylläpitämiseen. Palveluiden kehittämistä ja kotihoidon tuottamista tuetaan teknologisilla ratkaisuilla, joiden avulla yhteydenotto 24/7 maantieteellisesti pitkien välimatkojen päässäkin oleville ikäihmisille mahdollistuu. (Pirkanmaan liitto 2022a.) Tämä onkin tärkeää, koska kaupunki-alueella yli 75-vuotiaista Pirkanmaan hyvinvointialueella asui vuoden 2020 lopussa 33 414 ihmistä (Tilastokeskus 2022b), ja maaseudulla 17 338 ihmistä (Tilastokeskus 2022c).



Tämä opinnäytetyö tehdään osaksi PirSOTE hankkeen kehittämistyötä. Kehittämisympäristönä on koko Pirkanmaan hyvinvointialueen kunnat ja heidän etähoivaa tekevät työntekijänsä. Kehittäjäkumppanina toimii maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämisen työryhmä, ja yhteistyössä on ollut mukana myös digikehittämisen työryhmä. Tällä opinnäytetyöllä etäarkikuntoutuksesta olemme osanäiden työryhmien kehittämistyötä.

### **3 Kotona asuvan ikääntyneen toimintakyvyn, toimijuuden ja arjessa pärjäämisen tukeminen**

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (980/2012) painottaa kuntien ja hyvinvointialueiden vastuuta järjestää ikääntyneen kotona asumista mahdollistavia ja kuntoutumista edistäviä palveluita. Tavoitteena niin kansallisesti kuin kansainvälisesti onkin ikääntyneen kotona asumisen tukeminen ja mahdollistuminen niin pitkään kuin mahdollista (Kariniemi, Siira, Kyngäs & Kaakinen 2020, 24). Ikääntyneiden määrän kasvu ei kuitenkaan suoranaisesti merkitse palveluiden määrän lisäämistä vaan enemmänkin asiakaslähtöisten palveluiden kehittämistä (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 278). Ikääntyneiden palveluissa tuleekin yleisesti pyrkiä vähentämään omatoimisuuden esteitä ja keskittyä tukemaan ikääntyneen omatoimisuutta ja itsemääräämisoikeutta (Räsänen 2019, 37). Ikääntyneiden palveluiden tulisi olla turvallisia ja tasa-arvoisia, kohtelun vuorovaikutuksellista ja kaikkien ihmisarvoa kunnioittavaa (Kivelä 2012, 15). Niiden tulisi myös pohjautua ”myönteiselle ikä- ja ikääntymiskäsitykselle” (Räsänen 2018, 8).

Väestön ikääntyessä ja palvelutarpeen kasvaessa yhä useampi tarvitsee kotihoidon palveluita saadakseen tukea päivittäisiin toimiinsa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a). Kotihoitoa tai muita tukipalveluita on mahdollista saada silloin, kun alentuneen toimintakyvyn vuoksi kyky huolehtia jokapäiväisistä toimista heikkenee (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022a). Kotihoidon avulla pystytään mahdollistamaan ikääntyneen asuminen kotona sairauksista tai

toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta (Kelo ym. 2015, 83). Ikääntyneiden mahdollisuutta asua omassa kodissaan pyritään tukemaan kotihoidossa erilaisin keinoin kuten kotikuntoutuksen ja kehitteillä olevien etäpalveluiden avulla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a). Kotihoidon asiakkailta saattaakin olla paljon toiminnanvajauksia ja -rajoitteita, mutta usein heillä on vielä runsaasti voimavaroja jäljellä (Sipilä 2016, 467). Kariniemen ym. (2020, 31) tutkimuksen mukaan kotihoidon asiakkaat kokevat vahvuuksikseen ja voimavaroikseen mm. sisukkuuden, elämänmyönteisyyden ja muistot sekä läheisten tuen. He kokevat myös yksinäisyyttä varsinkin toimintakyvyn heiketessä, kun mielekäs tekeminen vähenee. Omassa kodissa asumisen sekä arkiasioista itsenäisesti suoriutumisen tärkeys korostuu. (Kariniemi ym. 2020, 31–32.)

Palveluita suunnitellessa ikääntynyt tulee ottaa mukaan päätöksentekoon omine voimavaroineen, jotta hän saisi omaa elämää parhaiten tukevaa hoitoa (Räsänen 2019, 19). Myös ikääntymisen monipuolisuus ja erityisyys tulee tunnistaa ikääntyneiden palveluissa (Räsänen 2018, 8). Palveluiden tulee edistää ja tukea asiakkaan omia elämänvalintoja. Ikääntyneet osallistuvat aktiivisina toimijoina eivätkä ole vain asiakkaita. Yhdessä tekeminen vahvistaa asiakkaan osallistumista, ja se on hyvä tapa kokeilla, oppia, kehittää ja arvioida uutta toimintatapaa. Päämääränä tulee olla asiakkaan omien taitojen ymmärtäminen ja voimavarojen vahvistaminen hyvässä yhteistyössä kaikkien toimintaan osallistuvien kanssa. (Helminen 2017, 25–27.) Vaikka ikääntynyt tarvitsisikin toisten apua, hänen omaa toimijuuttaan ja toimintakykyä tulee korostaa (Kelo ym. 2015, 76).

## **4 Kuntoutus, kuntoutuminen ja toimijuus ikääntyneen arjessa**

### **4.1 Ikääntyneen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen**

Suomessa tavoitellaan ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemista ja edistämistä, jolloin myös kuntoutuksen ja kuntoutumisen merkitys korostuu (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 11–12). Toimintakykyä voidaan tarkastella biopsykososiaalisesta kokonaisvaltaisesta näkökulmasta, jonka mukaan terveyden

ja toimintakyvyn lisäksi otetaan huomioon myös yksilöön vaikuttavat ympäristötekijät (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b). Ikääntyneiden kuntoutus ja kuntoutuminen voidaan myös nähdä kokonaisvaltaisena ja tarpeiden mukaan muuttuvana prosessina, jolla voidaan saavuttaa elämänhalun ja –hallinnan vahvistumista ja toiveikkuuden lisääntymistä tulevaisuutta kohtaan. Kuntoutumisen tukeminen erilaisin ja yksilöllisin keinoin saattaa myös mahdollistaa ikääntyneiden kotona asumisen ja mielekkäämmän arjen. (Jansson, Granö, Janhunen & Pikkarainen 2022, 190.)

Ikääntyneet kuntoutujina ovat hyvin erilaisia keskenään. Ikääntyneen kuntoutujan kuntoutumiseen vaikuttaa vahvasti heidän elämänsä, nykyinen tilanteensa erilaisine terveydentiloineen sekä tulevaisuuden toiveensa. (Jansson ym. 2022, 190.) Ikääntyneen kuntoutuminen liittyy vahvasti arkeen ja päivittäisiin toimiin, ja siihen liittyy myös toisia ihmisiä ja lepoa. Ikääntyneen kuntoutuminen on voimavaralähtöistä ja sen tulisi pohjautua ikääntyneelle ominaiseen ja motivoivaan toimintaan. (Jansson ym. 2022, 196.)

#### **4.2 Kuntoutus, kuntoutuminen ja toimijuus**

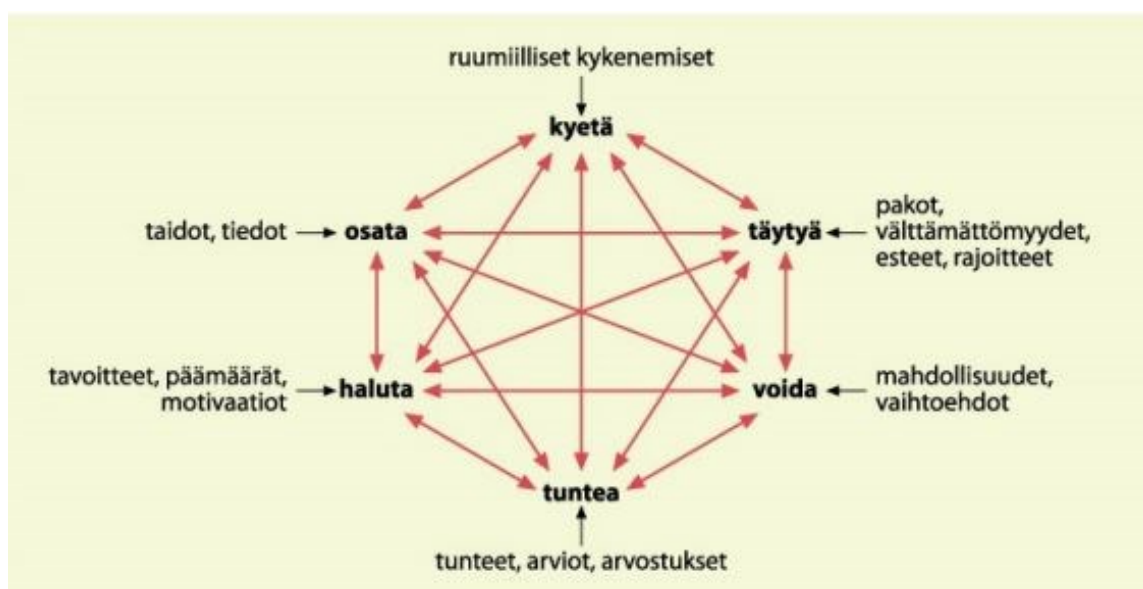
Arkikuntoutusta ajatellessa oleellista on huomioida käsitteet kuntoutus, kuntoutuminen ja toimijuus. Näistä kuntoutus ajatellaan yleisesti ottaen moninaisena moniammatillisena kokonaisuutena, jossa kuntoutuja on aktiivinen toimija hänen omassa toimintaympäristössään (Suhonen 2014, 84–85). Kuntoutuskäsitteen määrittely itsessään ei ole yksiselitteistä ja sen määrittely on hiljalleen muuttamassa toimintakyvyn fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta tarkastelusta kohti suunnitelmallisen moniammatillisen prosessin tarkastelua, jossa kuntoutuja nähdään toiminnan keskiössä (Suhonen 2018, 17). Erilaisia kuntoutusmuotoja onkin olemassa paljon erilaisia ja eri tarpeisiin sopivia. Kuntoutusta myös järjestävät monet eri tahot, kuten kunnat, Kela ja yksityiset palveluntuottajat. (Jämsén & Syrjäläinen 2018, 32.) Ikääntyneiden kuntoutus voi olla konkreettista toimintaa, muutosta ympäristössä tai vaikka yleistä elämänsä ja nykyisen elämänvaiheen käsittelyä (Jansson ym. 2022, 190–191).

Ikääntyneen yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja niiden korostaminen tulisi olla pohjana kaikessa kuntoutustoiminnassa (Pikkarainen 2016, 10). Ikääntyneiden kuntoutuksella tavoitellaan usein toimintakyvyn palautumista tai parantumista sekä pyritään parantamaan kotona asumisen edellytyksiä. Ikääntyneen kokemus omasta pystyvyydestä ja toimijuudesta voi lisääntyä kuntoutuksen avulla, jonka myötä hänen elämänsä voi myös avautua uudenlaisia mahdollisuuksia. (Jansson ym. 2022, 193, 196.) Ikääntyneiden kuntoutus tulisi nähdä eri ammattilaisten välisenä yhteistyönä, jossa kaikkien osaaminen saataisi yhteiseen käyttöön ikääntyneiden kuntoutuksen ja kuntoutumisen edistämiseksi (Pikkarainen 2016, 12). Kuntoutusta ei siis tule nähdä vain kuntoutuksen ammattilaisen ohjaamana toimintana, vaan ikääntyneen kuntoutumista edistää monet erilaiset tekijät (Jansson ym. 2022, 190).

Kuntoutuminen sen sijaan tarkoittaa ikääntyneen omaa kuntoutumisen prosessia, kuten toimintakyvyn ja osallisuuden parantumista, jossa keskeisenä on ikääntyneen oma aktiivinen toiminta ja hänelle merkityksellisten tavoitteiden tunnistaminen hänen omista lähtökohdistaan. Kuntoutumista tukevalla toimintaympäristöllä ja lähipiirillä on suuri merkitys, koska kuntoutumista tapahtuu ikääntyneen arjessa. Kuntoutumiseen vaikuttavatkin vahvasti ikääntyneen oma motivaatio, toiveet ja voimavarat. Kuntoutumiseen ei aina tarvita erillisiä kuntoutustoimenpiteitä, vaikka usein kuntoutumisen tukena tarvitaankin esim. ammattilaisen antamia harjoitteita tai arjen toimintatapojen muokkaamista ammattilaisen avuin. (Autti-Rämö, Salminen, Rajavaara & Melkas 2022, 13–14.)

Ikääntyneiden laatusuosituksen mukaan ikääntynyt on erityisesti toimija ja osallistuja omien voimavarojensa mukaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 45). Ikääntyneelle onkin tärkeää myönteisten kokemusten kokeminen sekä se, että hän saa käyttää omia vahvuuksiaan ja taitojaan (Kariniemi ym. 2020, 24). Ikääntymistä voidaan tästä syystä tarkastella myös toimijuuden eikä niinkään toimintakyvyn näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä ymmärretään, että myös minäpystyvyys sisältyy toimijuuteen. Toimijuutta tarkastellessa olennaista on se, miten ikääntynyt selviytyy arjen eri tilanteista, joissa toimintakyky on eri tavoin käytössä. Toimijuus tuo ikääntymisen tarkasteluun kokonaisvaltaisempaa ja

yksilöllisempää näkökulmaa. Toimijuuden tarkasteluun liittyy vahvasti elämäntapa, joka perustaa toimijuudelle puitteet sekä rakenteelliset tekijät, kuten sukupuoli ja asema yhteiskunnassa. Toimijuuden tarkasteluun liittyvät vahvasti myös yksilö ja tilanteet, joissa hän toimii. Toimijuus rakentuu vuorovaikutuksessa modaalisten ulottuvuuksien välillä, jotka on kuvattu alla olevassa kuviossa 2. (Jyrkämä 2016, 421–423.) Hyvää vanhuutta voi elää silloin, kun modaaliset ulottuvuudet ovat arkielämän elämisessä sopusoinnussa, vaikka elämä ei muuten olisikaan enää niin kovin aktiivista (Jyrkämä 2016, 425).



Kuvio 2. Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet (Jyrkämä 2016, 423).

Toimijuutta voidaan käyttää arjen tilanteiden ja –toimintojen tarkastelun viitekehystenä, jolloin tärkeää on toimijuuden linkittyminen tiettyssä paikassa ja ajassa tapahtuviin konkreettisiin tilanteisiin ja toimintoihin. Tällöin toimintakyvyn tarkastelu siirtyy ikääntyneen ominaisuuksista arkitoimintojen sekä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen tarkasteluun. (Jyrkämä 2016, 424.) Tämä linkittyy vahvasti myös arkikuntoutuksen toteuttamiseen ja suunnitteluun, jossa ikääntyneen yksilölliset tarpeet, toiveet ja valinnat ovat toiminnan suunnittelun keskiössä.

### 4.3 Arjessa kuntoutuminen

Ikääntyneiden kuntoutus on siirtymässä yhä enemmän ikääntyneiden arkeen ja ikääntyneiden kuntoutuksesta voitaisiinkin puhua tavallisen elämän elämisestä, jossa arjen eri tilanteissa voitaisi edistää toimintakykyä ja mielekästä arkea sekä luoda edellytyksiä hyvään tulevaisuuteen (Pikkarainen 2016, 10). Kotona tapahtuva toimintakyvyn tukeminen onkin erittäin tärkeää heille, jotka eivät pysty osallistumaan muualla järjestettävään toimintaan (Sipilä 2016, 471).

Kotona tapahtuvasta kuntoutuksesta käytetään eri nimiä ja nimi vaihtelee eri maittain ja alueittain sekä saattaa sisältää erilaisia toimintatapoja. Suomessa puhutaan tällä hetkellä yleensä kotikuntoutuksesta ja sitä toteutetaan jo laajalti pääasiassa ikääntyneille asiakkaille, sairaalasta kotiutuville asiakkaille sekä asiakkaille, joilla kotihoidon tarve on lisääntynyt ja joskus jopa kaikille kotihoidon asiakkaille. (Suomen fysioterapeutit 2017.)

Asiakaslähtöisestä kuntoutumisesta voidaan puhua silloin, kun toiminta tapahtuu osana jokapäiväistä elämää luonnollisessa ympäristössä eikä niinkään asiantuntijalähtöisesti toteutettuna kuntoutuksena (Gupta & Taff 2015). Asiakaslähtöisyys korostuu erityisesti silloin, kun kuntoutuminen tapahtuu arjen toiminoissa ikääntyneen ehdoilla. Tällöin kuntoutumisesta on mahdollista saada paras hyöty ikääntyneelle ja koko kuntoutusjärjestelmälle. (Pikkarainen 2016, 18–19.) Arjessa kuntoutuminen onnistuu parhaiten silloin, kun päätösvalta ja vastuu kuntoutumisesta on ikääntyneellä itsellään hänen omassa toimintaympäristössään ja asiantuntijoiden tehtävä on enemmän ohjata ja tehdä toiminta mahdolliseksi (Pikkarainen 2016, 76).

Tässä opinnäytetyössä käytämme käsitettä arkikuntoutus, joka on yksi kuntoutuksen muodoista, mutta arkikuntouksella toivomme tähdättävän ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kuntoutumiseen ja toimijuuden vahvistumiseen hänen omassa arjessaan.

#### **4.4 Ikääntyneiden kuntoutus arkikuntoutuksen keinoin**

Ikääntyneiden palveluiden yksi keskeisimmistä haasteista Janssonin ym. (2022, 190) mukaan on kuntoutuksen vähyys. Arkikuntoutus voisikin olla hyvä keino ehkäistä tätä haastetta ainakin kotihoidon asiakkaiden keskuudessa, jos se olisi osa kotihoidon toimintaa ja sisäistä toimintakulttuuria. Kotihoidon työntekijöiden tulisi nähdä ikääntyneen oma hidaskin tekeminen merkittävänä arjen toimintana, joka lisää ikääntyneen itsenäisyyttä ja arvokkuutta, ja on samalla kuntouttavaa (Pikkarainen 2016, 43–44). Kotihoidon käynnit suoritetaan usein tiettyyn aikaan ja tietyllä tavalla (Pikkarainen 2016, 44). Omassa kodissa asuminen voitaisi nähdä myös toimintakykyä tukevana voimavarana ja ikääntyneen arjen toimintoja tukea juuri etänä tapahtuvan arkikuntoutuksen avulla, jolloin toiminta ei olisi niin ajasta riippuvaista.

Jämsén & Syrjäläinen kuvaavat ikääntyneiden kuntoutuksen ongelmiksi ja esteiksi vallitsevat yleiset mielikuvat siitä, “ettei vanhojen kuntoutuksesta ole mitään hyötyä”. Kuntoutus ei ole monialaista, se aloitetaan liian myöhään ja kotihoidon työkäytännöt saattavat olla passivoivia eikä ikääntyneiden elämäntilannetta huomioida kokonaisuutena. (Jämsén & Syrjäläinen 2018, 33.) Tätä näkökulmaa tukevat myös monet kansainväliset tutkimukset kotihoidon reablementista, jota Suomessa voisi kuvata arkikuntoutuksena. Arkikuntoutus voisi vastata moniin näistä haasteista.

### **5 Arkikuntoutus Suomessa ja kansainvälisesti**

#### **5.1. Arkikuntoutus ja reablement**

Tässä opinnäytetyössä paneudumme erityisesti arkikuntoutukseen ja siihen, miten se poikkeaa yleisemmin tiedossa olevasta kotikuntoutuksesta. Arkikuntoutus on nimensä mukaisesti ikääntyneen arjessa toteutuvaa kuntoutusta (Jansson ym. 2022, 201). Sen on todettu lisäävän ikääntyneiden laadukkaita elinvuolia ja tukevan heidän omatoimisuuttaan arjessa (Sosiaali- ja terveysministeriö

2020, 47). Arkikuntoutus on Suomessa käsitteenä vähemmän tunnettu ja muutenkin varsin uusi käsite sosiaali- ja terveydenhuollossa. Sen ovat tuoneet käyttöön erityisesti toimintaterapeutit. (Niskanen, Forma, Salminen & Aho 2021, 14.) Suomen ulkopuolella arkikuntoutuksesta puhutaan käsitteillä reablement tai restorative care. Norjassa käytetään termiä hverdagsrehabilitering ja Ruotsissa vardagsrehabilitering. Arkikuntoutusta on hyödynnetty Australiassa, Isossa-Britanniassa, Tanskassa, Ruotsissa sekä Norjassa. (Niskanen ym. 2021, 14.) Vuonna 2018 perustettiin eurooppalainen tutkimusryhmä luomaan yhteistä ymmärrystä ja kansainvälistä yhteistyötä reablementin ympärille. Vuonna 2021 siihen kuului 50 osallistujaa 11 eri maasta, myös Suomesta. (The University of Auckland 2022.)

Tässä opinnäytetyössä käytämme reablement-sanaa, kun käsittelemme arkikuntoutusta kansainvälisissä yhteyksissä. Reablementille on vuonna 2020 tutkimusryhmän toimesta muodostettu kansainvälisesti hyväksytty määritelmä:

*“Reablement on ihmislähtöinen, kokonaisvaltainen lähestymistapa, jolla pyritään tehostamaan yksilön fyysistä ja/tai muuta toimintakykyä, lisäämään tai säilyttämään itsenäisyyttä mielekkäässä arjen toiminnassa asuinpaikallaan sekä vähentämään pitkäaikaisten palvelujen tarvetta. Reablement koostuu useista tapaamisista ja sitä toteuttaa koulutettu ja koordinoitu monialainen tiimi. Lähestymistapa sisältää alustavan kokonaisarvioinnin, jota seuraavat säännölliset uudelleenarvioinnit ja tavoitteellisten suunnitelmien laatiminen. Reablement tukee yksilöä tavoitteensa saavuttamisessa tukemalla päivittäisiin toimintoihin osallistumista, kodin muutostöitä ja apuvälineitä sekä sosiaalista kanssakäymistä. Reablement on osallistava lähestymistapa iästä, toimintakyvystä, diagnoosista tai ympäristöstä riippumatta.”*  
(Metzelthin, Rostgaard, Parsons & Burton 2020, 11.)

Niskanen (2018) on artikkelissaan käsitellyt arkikuntoutuksen toteutus- ja organisointitapoja Pohjoismaissa. Hänen mukaansa arkikuntoutusta toteutetaan eri maissa eri tavoin, ja että maiden sisälläkin toteutuksessa on alueellisia eroja. Erot ilmenevät yhteistyön tiiviydessä terapeuttien sekä kotipalvelun henkilökunnan välillä. Lisäksi arkikuntoutuksessa edellytetään, että kaikki, jotka osallistuvat kuntoutustyöhön, ovat sisäistäneet arjenhallinnan tärkeyden. Pohjoismaiden



tavoista organisoida arkikuntoutusta voidaan todeta, että se voidaan integroida kotipalveluun ja kuntoutuspalveluun tai molempiin yhdessä, tai voidaan muodostaa oma arkikuntoutusyksikkö. (Niskanen 2018, 1–3.)

Aspinalin ym. (2016) artikkelin mukaan terveys- ja sosiaalipalvelut eivät välttämättä puutu riittävän aikaisin sairauksien tai toiminnallisen heikkenemisen ehkäisemiseen. Reablementin avulla pyritään investoimaan aikaa ja asiantuntemusta ikääntyneen toimijuuden säilymiseen ennen pakollisia päätöksiä tulevaisuuden asuin- ja hoitotarpeista. Reablement edistää täydellistä tai osittaista osallistumista päivittäiseen toimintaan, jolla on ikääntyneelle merkitystä. Reablement-palvelujen rakenne vaihtelee maittain ja jopa niiden sisällä, joten sille on mahdoton antaa lopullista kuvausta, mutta sillä on kuitenkin keskeisiä ominaisuuksia. Reablement on kohdennettu, osallistava lähestymistapa, jota tarjotaan ihmisten kodeissa tai toimintaympäristöissä ja se on luonteeltaan monitieteinen ja integroitu koko sosiaali- ja terveydenhuoltoon. (Aspinal ym. 2016.)

Reablementin avulla pyritään osallistumisen mahdollistamiseen yksilölle merkityksellisissä päivittäisissä toimissa, tukemaan heitä omissa valinnoissaan ja työskentelemään heidän kanssaan yksilön omassa tahdissa. Määrittely on vaikeaa myös siksi, että monet palvelut ja ammatit väittävät jo käyttävänsä reablement-lähestymistapaa, mutta luultavasti eivät tarjoa reablementia käytännössä. Reablementista saadut tutkimustuloksetkin vaihtelevat kovasti ja ovat ristiriitaisia vaikkakin nouseva näyttöpohja tukeekin ajatusta, että reablement parantaa toimintakykyä päivittäisissä toimissa. Reablementin avulla keskitytään tukemaan ikääntyneen omatoimisuutta eikä perinteisen kotihoidon lähestymistavan mukaan tehdä asioita ihmisille heidän puolestaan. (Aspinal ym. 2016.)

## **5.2 Kotihoidon työntekijöiden kokemuksia arkikuntoutuksesta**

Tutkimustietoa kotihoidon työntekijöiden kokemuksista arkikuntoutuksesta ei Suomessa juurikaan ole, mutta kansainvälisiä julkaisuja sen sijaan löytyy. Smeets ym. (2019) ovat tutkineet kotihoidon kokemuksia stay active at home

ohjelmasta, minkä mukaan reablement olisi lupaava lähestymistapa, jonka avulla ikääntyneitä pystyttäisi kannustamaan olemaan aktiivisia ja itsenäisiä arkipäivän toimissa. Kotihoidossa tehdään Smeetsin ym. (2019) mukaan edelleen paljon ikääntyneiden puolesta eikä heidän kanssaan, mikä heikentää kotihoidon asiakkaiden mahdollisuuksia itsenäiseen selviytymiseen. Reablementilla olisi tutkimuksen mukaan useita hyötyjä ikääntyneille niin fyysisesti kuin henkisestikin. Tutkimuksesta nousee esille se, että kotihoidon työntekijät kokevat asiakkaan omatoimisuuteen kannustamisen tärkeäksi, mutta käytännössä tämä ei toteudu ajan puutteen takia ja koska tavoitteita reablementille ei aseteta. (Smeets ym. 2019.)

Norjassa toteutetussa tutkimuksessa on tutkittu "everyday rehabilitation"-nimikkeellä arjen toimintoihin tuotua kuntoutusta, jota voisi myös verrata opinnäyte-työssämme käytettyyn arkikuntoutus-käsitteeseen. Everyday rehabilitation juontaa juurensa yleisemmin käytössä olevaan reablement-terminiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ikääntyneiden turvallista kotona asumista voidaan tukea kohtaamalla heidät yksilöllisinä toimijoina, perustamalla palvelut heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa ja toiveisiinsa sekä ylläpitämällä heidän toimintakykyään mieluummin näyttämällä ja tekemällä yhdessä kuin tekemällä puolesta. Tutkimukseen osallistuneet työntekijät ja ammattilaiset suhtautuivat positiivisesti arkikuntoutukseen. Suureksi haasteeksi tässä tutkimuksessa nousi resurssit. (Ambugo, Dar, Bikova, Førland & Tjerbo 2021.)

Hjelle, Skutle, Førland & Alvsvåg (2016) ovat myös tutkineet työntekijöiden näkökulmaa reablementista. Heidän tutkimuksensa mukaan reablement vie aikaa saavuttaakseen vaaditun ja uudenlaisen ajattelun ja toimintatavan koko työku-  
lttuurissa. Tutkimuksessa todettiin, että uudenlainen ajattelu vaatii tasapainon löytämisestä ikääntyneen auttamisen ja ohjaamisen välillä, mikä on vaikea toteuttaa, koska ammattilaiset tietävät, että asiakkaalla on vaikeuksia suorittaa toiminto. Moniammatilliselle yhteistyölle ja ammatillisen asiantuntijuuden jakamiselle koettiin tarvittavan aikaa. Koettiin myös, että ikääntyneiden omat tavoitteet ovat tärkeitä ja tutkimuksessa reablementia ja moniammatillisen tiimin toimintaa ohjasivatkin juuri ikääntyneen omat tavoitteet. Työntekijät työskentelivät

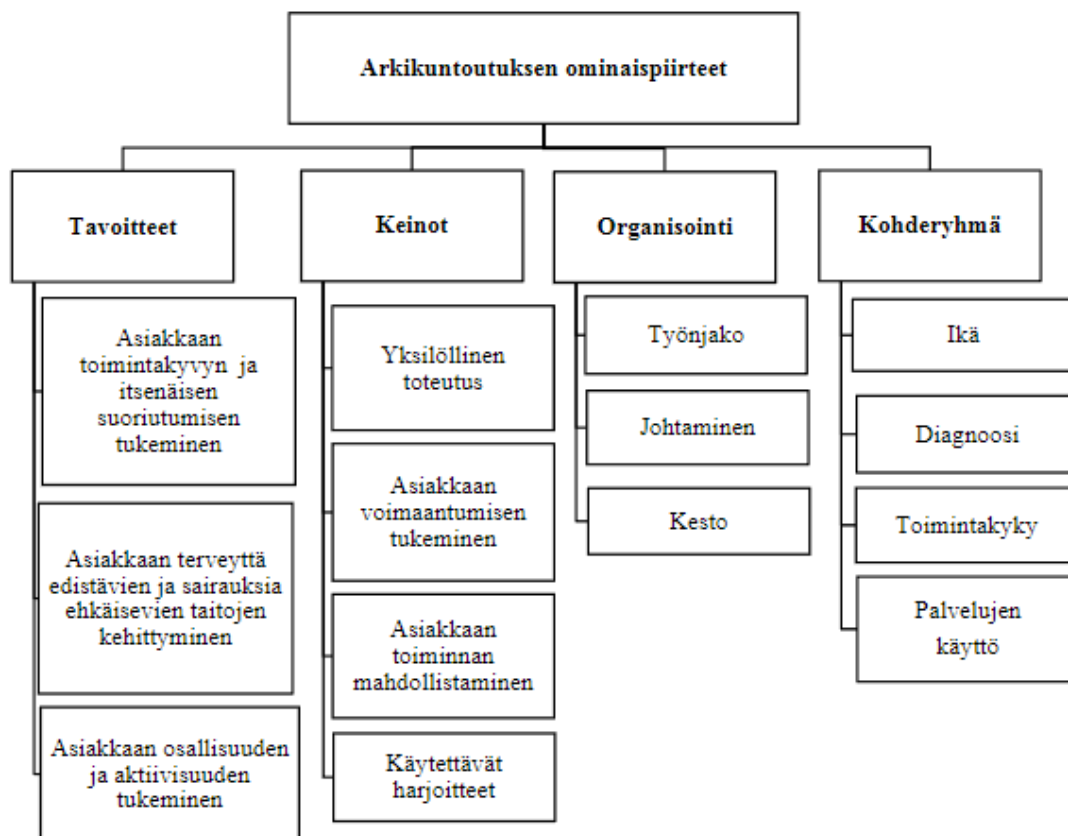
yhdessä ikääntyneen kanssa, jotta hänen tavoitteensa saavutettiin. Reablement toimintatapa tarjoaa ammattilaisille myös mahdollisuuksia soveltaa osaamistaan. (Hjelle ym. 2016.)

Työntekijöiden kokemuksia arjen kuntoutusmallin luomisesta tutkivat myös Moe ja Brataas (2016), joiden tutkimustulokset tukivat myös ajatusta, että parempiin tuloksiin päästäisiin silloin, kun keskityttäisiin enemmän ikääntyneiden kykyihin ja resursseihin eikä tehtäisi liikaa ikääntyneen puolesta. Heidän tutkimuksensaan työntekijät kokivat tärkeäksi moniammatillisen tiimin tiedon jakamisen ja keskinäisen kunnioituksen. (Moe & Brataas 2016.)

Vaikka arkikuntoutuksen toteutuksessa on eroja maiden välillä, yhtenäinen ajatus kaikissa toteutuksissa on ikääntyneen omien voimavarojen ja kiinnostuksen kohteiden huomioiminen sekä niiden hyödyntäminen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa. Työntekijät ovat toteuttamisessa mahdollistajia, eivät puolesta tekijöitä. Tärkeää on se, että kaikille osapuolille on selvää, mitä arkikuntoutuksella tavoitellaan, tavoitteet ovat ikääntyneestä lähtöisin ja että he ovat sitoutuneet tavoitteisiin.

### **5.3 Arkikuntoutuksen ominaispiirteet**

Erilaisten koti- ja arkikuntoutusmuotojen toteutuksesta on julkaistu vain vähän tarkkoja kuvauksia ja käsitteiden käyttö on epäjohdonmukaista ja toteutusmuodot vaihtelevat organisatorisesti ja sisällöllisesti (Niskanen ym. 2021, 14; Jansson ym. 2022, 201). Niskanen ym. (2021, 14) ovat määritelleet tutkimuksessaan arkikuntoutus-käsitteen ominaispiirteet, jotta arkikuntoutus ja sen mahdollisuudet suomalaisen kuntoutusjärjestelmän osana ymmärrettäisiin. Arkikuntoutuksen ominaispiirteiksi nousivat tutkimuksen mukaan tavoitteet, keinot, organisointi sekä kohderyhmät, joiden tarkempi kuvaus on esitelty kuviossa 3 (Niskanen ym. 2021, 19).



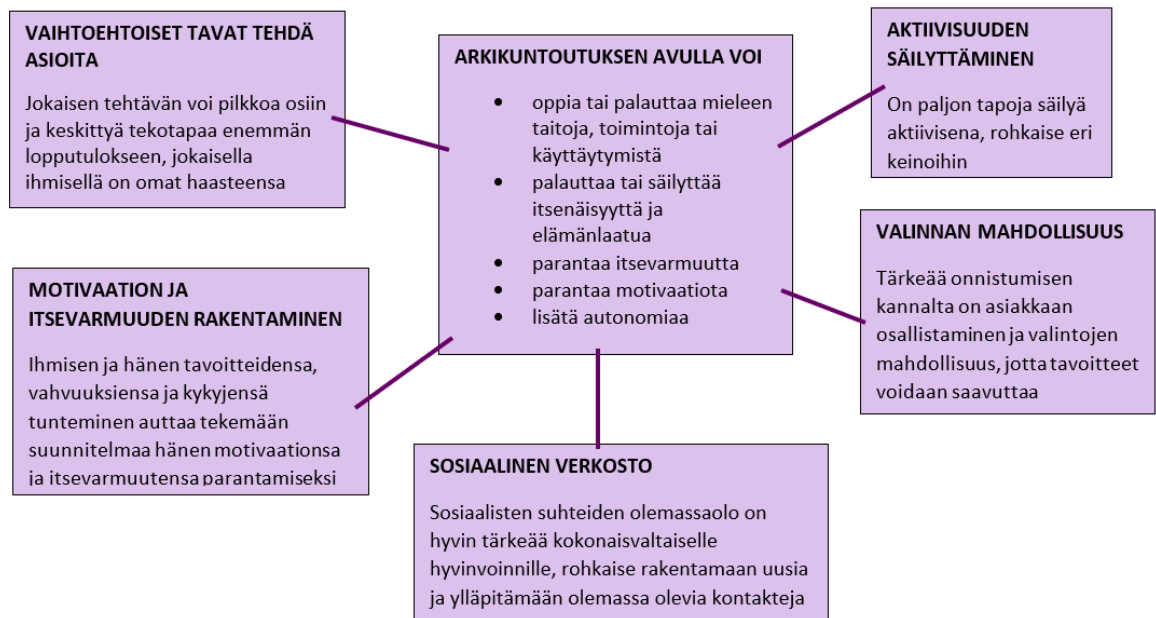
Kuvio 3. Arkikuntoutuksen ominaispiirteet Niskasen ym. (2021, 19) mukaan.

Ikääntyneiden omat vahvuudet ja tarpeet sekä elämäntilanne toimivat voimavarana arjessa ja kotona selviytymisessä (Kariniemi ym. 2020, 24). Arkikuntoutuksessa keskeistä on yksilöllisyyden huomiointi ja perusteena on asiakkaalle merkityksellisten arjen toimintojen määrittely, jotka asiakas määrittelee itse (Niskanen ym. 2021, 26). On näyttöä siitä, että ikääntynyt sitoutuu arkikuntoutuksen toteuttamiseen paremmin silloin, kun hän ymmärtää, mihin arkikuntoutuksella pyritään ja, kun hän on ollut tavoitteiden asettamisessa mukana (Mulquiny & Oakman 2022).

Tavoitteet arkikuntoutuksessa liittyvät asiakkaan toimintakykyyn sekä osallisuuteen ja aktiivisuuteen yhteiskunnassa. Konkreettisia tavoitteita voisi olla esimerkiksi voileivän tekeminen, asiointi kodin ulkopuolella tai harrastukseen meneminen. Arkikuntoutus on kotona asuvalla varhaisen vaiheen tuki, jota tarjotaan, jos asiakkaalla on yksi tai useampi toimintakyvyn rajoite. (Niskanen ym. 2021, 26.) Arjessa ilmeneviin pieniinkin haasteisiin puuttuminen mahdollisimman

ajoissa on ikääntyneelle merkityksellistä. Arkikuntoutuksen avulla ikääntyneen suoriutuminen arjessa, itsenäisyyden tunne ja omiin voimavaroihin luottaminen voivat lisääntyä. Arkikuntoutus voi erityisesti luoda ikääntyneelle uskoa omassa kodissa asumisen mahdollistumiseen mahdollisimman pitkään. (Jansson ym. 2022, 201.)

On olemassa keinoja, miten ikääntyneen voimavarat huomioidaan ja miten hoitohenkilökunta voisi rohkaista ikääntynyttä käyttämään voimavarojaan arjen eri hoitotilanteissa. Australiassa on tehty malleja, joita voi hyödyntää hyvinvoinnin ja arkikuntoutuksen lisäämiseksi arjen työhön. (Commonwealth of Australia 2021.) Kuvio 4 on esimerkiksi avuksi arkikuntoutuksen mahdollisuuksien tunnistamisessa.



Kuvio 4. Arkikuntoutuksen mahdollisuudet (mukailtu Commonwealth of Australia 2021).

#### 5.4 Arkikuntoutus verrattuna kotikuntoutukseen

Arkikuntoutus ja kotikuntoutus kulkevat käsitteinä osittain rinnakkain, mutta molemmilla on myös omat ominaispiirteensä. Kotikuntoutus on yksi kuntoutuksen

toteutusmuoto, jota toteutetaan kuntoutujan kotona tai kotiympäristössä. Kotikuntoutuksella tarkoitetaan usein tavoitteellista ja suunniteltua kotikuntoutusjaksoa, jossa kuntoutujan tavoitteet ovat keskiössä. (Terveyskylä 2021a.) Kotikuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn paraneminen ja säilyminen, jotta elämänlaatu ja turvallisuudentunne kohenisivat ja kotona asuminen olisi mahdollista mahdollisimman pitkään. Tällöin myös ympärivuorokautisen hoivan tarvetta voitaisiin viivästyttää ja koti- ja laitoshoidon tarvetta vähentää. Kotikuntoutusprosessi kestää yleensä noin 4–6 viikkoa (Suomen fysioterapeutit 2017).

Kotikuntoutusprosessissa on mukana moniammatillinen ryhmä, yleensä fysioterapeutti, toimintaterapeutti sekä hoitoalan ammattilainen. Ohjaava ja koordinoiva rooli on fysioterapeuteilla ja toimintaterapeuteilla, jotka vastaavat erityisesti kotikuntoutussuunnitelman laatimisesta sekä tavoitteiden asettelusta yhdessä asiakkaan kanssa. Heidän tehtävänsä on myös kouluttaa kotihoidon työntekijöitä asiakkaan toimintakyvyn arvioimisessa ja sen tukemisessa sekä arvioida kuntoutuksen vaikutusta. Yhteistyössä on myös muita asiakkaiden tilanteeseen liittyviä toimijoita ja läheisiä, yksilöllisen kokonaistilanteen mukaan. (Suomen fysioterapeutit 2017.)

Arkikuntoutus voidaan ajatella yhtenä kotikuntoutuksen muotona, jossa asiakkaan toimintakykyä, osallisuutta ja itsenäistä suoriutumista tuetaan erilaisin keinoin ikääntyneen omassa elinympäristössä. Ikääntyneen arkitoiminnan mahdollistamista ja voimaantumista voidaan tukea muun muassa toimintakykyä ja päivittäisiä toimia tukevilla harjoitteilla ja toistoilla sekä muokkaamalla ympäristöä. (Niskanen ym. 2021, 13–14.) Arkikuntoutus perustuu merkitykselliseen asiakkaasta lähtöisin olevaan toimintaan ja se tapahtuu tavoitteellisesti osana päivittäisiä rutiineja (Niskanen ym. 2021, 21–22). Arkikuntoutus rakennetaan ikääntyneen elinympäristöön olemassa olevien mahdollisuuksien mukaan. Arkikuntoutus ei siis ole mikään irrallinen tapahtuma, vaan se sovelletaan ikääntyneen arkiin tilanteisiin ja tarpeisiin. (Pikkarainen 2016, 16.) Arkikuntoutus nähdään myös vahvasti asiakaslähtöisenä toimintana, koska se tapahtuu ikääntyneen omassa elinympäristössä, hänen omilla ehdoillaan ja hänelle merkityksellisten

toimintojen parissa, jolloin myös valta arjen kuntoutuksesta on hänellä itsellään (Pikkarainen 2016, 18).

Arkikuntoutuksen avulla ikääntynyt voi suoriutua itselleen merkityksellisistä toimista ja ylläpitää omannäköistä arkeaan, vaikka toimintakyky olisikin heikentynyt (Jansson ym. 2022, 201). Ikääntyneen fyysisen aktiivisuuden tukeminen arjessa koostuu pienistä paloista kerrallaan. Jokaisella pienelläkin arkikuntoutuksen palasella on merkitystä ikääntyneen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Arkikuntoutuksessa on tärkeää löytää ikääntyneen omat voimavarat ja löytää kadoksissa olleet voimavarat takaisin käyttöön. Arkikuntoutus voi olla pienimmillään vain raajojen heiluttelua ja istumaan tai seisomaan nousemista hetkeksi. (Karvinen 2019, 113–114.) Arkikuntoutuksessa keskeistä on tietää, miten ikääntynyt itse toivoo, että häntä tuetaan ja motivoidaan (Räsänen 2018, 12). Ikääntyneen taidot voivat harjaantua nopeastikin, kun arkikuntoutusta tapahtuu säännöllisesti ja systemaattisesti (Karvinen 2019, 113).

Arkikuntoutus voisi käynnistyä nopeammin verraten nykyiseen lähetelähtöiseen kotikuntoutustoimintaan. Arkikuntoutus voisi Pikkaraisen (2016, 76) mukaan myös siirtää suurempien palveluiden ja toimenpiteiden tarvetta, koska ikääntyneen toimintaan ja siinä ilmeneviin pieniinkin rajoitteisiin pystyttäisi puuttumaan varhaisemmassa vaiheessa. Arkikuntoutuksen avulla ikääntyneen ei tarvitsisi tuntea itseään kuntoutujaksi tai mitenkään sairaaksi, vaan saisi kokea olevansa arkeaan elävä ihminen, joka saa tukea ja ohjausta hänelle itselleen tarpeellisiin ja tärkeisiin toimiin suoriutumiseen. (Pikkarainen 2016, 76.)

Taulukkoon 1 on tiivistetty arkikuntoutuksen ja kotikuntoutuksen eroja, jotka on nostettu tässä opinnäytetyössä käsitellystä teoriasta.

Arkikuntoutus	Kotikuntoutus
Jatkuvaa	Määritelty jakso
Varhaisvaiheen tuki	Sairaalasta kotiutumisen tai yleistilan laskun jälkeen
Ennaltaehkäisevää ja ylläpitävää toimintaa	Toimintakykyä parantavaa ja/tai palauttavaa toimintaa
Päävastuu toteutuksesta hoitajilla, ft ja tt antavat konsultaatioapua tarvittaessa	Toteuttaa pääasiassa ft tai tt, hoitajat tukevat harjoittelua
Tukee ikääntyneen omatoimisuutta	Pyritään lisäämään ikääntyneen omatoimisuutta
Harjoitteet sisällytetään päivittäisiin toimiin	Kuntoutustilanteessa suoritettavaa toimintaa
Kuntoutus tulee arkeen	Kuntoutuksen ammattilainen tuo kuntoutuksen kotiin
Kuuluu kaikille	Kotikuntoutuksen asiakkaat

(lyhenteet ft= fysioterapeutti, tt= toimintaterapeutti)

Taulukko 1. Arkikuntoutuksen ominaispiirteitä kotikuntoutukseen verrattuna.

## 5.5 Arkikuntoutus rinnastuu kuntoutumista tukevaan työotteeseen

Kuntoutumista edistävän hoitotyön nähdään olevan kaikkien ikääntyneiden kanssa toimivien yhteisenä vastuuna ja sen avulla pystytään vaikuttamaan laajemmin koko vanhuspalvelujärjestelmässä. Se on yksinkertaisempaa ja kustannuksiltaan halvempaa kuin lähetelähtöinen terapeuttien toteuttama kuntoutus. Kuntoutumista edistävässä hoitotyössä edistetään ja tuetaan ikääntyneen liikuntakykyä ja omatoimisuutta hoitotilanteessa, ja tämän toivotaan tukevan ikääntyneen toimintakykyä ja itsenäistä elämää. (Siira, Lotvonen, Saarela & Kyngäs 2021, 77.) Myös Kariniemi ym. (2020,35) ovat samaa mieltä, että



voimavaralähtöinen työote voisi pitkällä aikavälillä ylläpitää tai jopa lisätä ikääntyneen toimintakykyä.

Kuntoutumista edistävissä työotteissa pyritään yhdessä tekemiseen ja asiakkaan voimavarojen mukaiseen toimintaan. Puolesta tekemisen välttäminen ei yksinään riitä, vaan asiakas tulisi myös kohdata kiireettä ja yksilöllisenä yksilönä. Terapeuttilähtöisyydestä tulisi siirtyä kohti yhä enemmän yksilöllisesti suunniteltua ja hoitotyön arkeen liitettyä toimintaa. Hoitajilla on keskeinen rooli ikääntyneiden kuntoutumisen tukemisessa. Jotta tämä voi toteutua, täytyy hoitajan tuntea ikääntynyt kokonaisvaltaisesti ja oltava hänestä kiinnostunut. Hänen on myös tunnettava oma arvomaailmansa hoitajana, koska se näkyy siinä, miten hän toteuttaa kuntoutumista edistävää hoitotyötä. (Siira ym. 2021, 77–79.)

Kuntoutumista edistävä työote ei vaadi lisäresursseja vaan työn kohdentumista uudenlaiseen käyttöön. Sitä ei saisi mieltää vain fyysistä toimintakykyä edistäväksi tai nähdä sen tekemistä irrallisina toimenpiteinä tai suoritteina. (Pikkarainen 2016, 16; Siira ym. 2021, 79–80.) Tähän pyritään myös arkikuntoutuksen avulla. ”Kun kaikki asianomaiset tekevät vähän, teemme yhdessä lopulta paljon” (Siira ym. 2021, 80).

## **6 Etäteknologian mahdollisuudet ikääntyneen toimijuuden tukemisessa**

### **6.1 Digitalisaatio ikääntyneiden palveluissa**

Sosiaali- ja terveysministeriö on todennut, että digitalisaatio on tärkeä väline sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamisessa. Erilaisilla teknologisilla ratkaisuilla on mahdollista tarjota asiakkaille parempia palveluita ja saada käyttöön uudenlaisia mahdollisuuksia toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 30; Sosiaali- ja terveysministeriö 2022b.) Myös valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE on kannanotossaan teknologian hyödyntämisestä sosiaali- ja

terveysalan hoidossa ja hoivassa vuonna 2010 todennut, että teknologian tulisi luontevasti soveltua ihmisen arkeen (ETENE 2010, 5).

Teknologisia ratkaisuja suositellaan käytettäväksi erityisesti ennaltaehkäisevissä ja säännöllisissä palveluissa. Ne voivat tukea ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä sekä mahdollistaa kotona asumisen ja helpottaa työntekijöiden toimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 35.) Erilaisia teknologisia ratkaisuja ikääntyneiden arjen ja kotona asumisen mahdollistamiseksi on paljon erilaisia ja niiden merkitys oletettavasti vielä korostuu tulevaisuudessa (Hammar, Mielikäinen & Alastalo 2018, 1, 5). Kuntoutumista tukevia etäteknologisia ratkaisuja on myös monia erilaisia, ja ne myös mahdollistavat kuntoutuksen toteuttamisen etätoimintana. Kuntoutumisessa hyödynnettävässä etäteknologiassa korostuu ikääntyneen oman motivaation merkitys. Tärkeää on myös läheisten ja ammattilaisten mielenkiinto etäteknologisia ratkaisuja kohtaan. (Jansson 2022, 200.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan etähoivaa osana kotihoitoa sekä etähoivan yhteydessä toteutettavaa etäarkikuntoutusta. On mahdollista, että etäpalveluiden käyttö saatetaan ikääntyneiden keskuudessa kokea myös haasteelliseksi ja pelottavaksikin, jolloin tärkeäksi asiaksi nousee palveluiden helppokäyttöisyys ja käyttäjälähtöisyys. Saattaa myös olla niin, että ikääntynyt ei tiedä etäteknologian mahdollisuuksista kuntoutumisen tukena. Ikääntyneille onkin tarjottava riittävästi tukea ja neuvontaa etäpalveluiden käytössä heidän omia valintojaan kunnioittaen. (Jansson ym. 2022, 200.) Myös ETENEn kannanotosta ilmenee, että teknologian käytöstä tulisi sopia yhdessä käyttäjän kanssa palvelusuunnitelmaa laadittaessa ja suunnitelman laatiminen edellyttää, että käyttäjän tarpeita ja elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti. Teknologian avulla tehtävä kanssakäyminen voi myös lieventää yksinäisyyden tunnetta, joskaan ei sitä varmasti kokonaan poista. (ETENE 2010, 5, 8.)

## 6.2 Etähoiva osana kotihoitoa

Ikäteknologiasanasto määrittelee etähoidon ja etähoivan olevan rinnakkaiskäsitteitä ja tarkoittavan “asiakkaan hoitoa, ohjausta ja tukemista terveyteen sekä hyvinvointiin liittyvissä asioissa tekniikkaa ja tietoverkkoja hyödyntämällä” (Forsberg, Intosalmi, Nordlund & Suhonen 2014, 15). Kotihoidossa ne tarkoittavat yleisesti kotihoidon toteuttamista etäyhteyden välityksellä ja niillä pyritään kotihoidon fyysisen käynnin korvaamiseen. Etähoiva ei pyri korvaamaan kaikkia kotikäyntejä, vaan nimenomaan täydentää kotihoidon palvelua. (Viirkorpi 2015, 35–36.) Heinonen ym. (2022, 138) toteavatkin, että hybridimalli, jossa osa kotihoidon käynneistä tehdään etänä ja osa kasvokkain, saattaisi edistää palvelu- ja hoitosuhteen laatua. Tällöin etähoiva täydentäisi hyvin kotihoidon palvelun kokonaisuutta (Heinonen ym. 2022, 138). Nykyään teknologiaa hyödynnetään jo osana palvelua ja sitä hyödynnetäänkin usein jo olemassa olevilla asiakkuuksilla (Viirkorpi 2015, 45).

Etähoiva on palvelu, jossa hoitaja on yhteydessä asiakkaaseen videoyhteydellä. Asiakas saa kotiinsa tablettilaitteen, joka asennetaan hänelle valmiiksi eikä asiakas tarvitse tietoteknisiä taitoja. Etähoivasoittoon vastaamiseen riittää yksi kosketus tai vaihtoehtoisesti asiakas voi antaa myös luvan, että yhteys voidaan avata automaattisesti. Käyttöön saa aina henkilökohtaista ohjausta. (Videovisitt 2022.)

Etähoivan avulla pystytään parantamaan palvelun saatavuutta varsinkin syrjäseuduilla, missä välimatkat ovat pitkiä. Etähoivan avulla voidaan saada kustannussäästöjä ja voidaan vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä ja toisaalta taas lisätä heidän osallisuuttaan. Teknologiset ratkaisut eivät korvaa ihmiskontakteja, mutta ne voivat olla apuväline ikääntyneiden hoitoon kotihoidossa. Ne eivät myöskään sovi kaikille ikääntyneille kotihoidon asiakkaille arjen tueksi, vaan ratkaisut teknologian käytöstä pitää suunnata oikein ja suunnitella yksilöllisesti. (Hammar, Mielikäinen & Alastalo 2018, 3–6.)

Lempiäisen (2019) pro gradu -tutkielmasta, joka käsitteli kotihoidon työntekijöiden näkemyksiä etähoidosta kotihoidossa, vahvistui tieto, että etähoidon käyttöönotossa merkittävää on teknisten ratkaisujen sekä asiakastyön sujuvuus. Organisaatiolta etähoidon onnistunut käyttöönotto vaatii pitkäjänteisyyttä ja johdonmukaisuutta, jotta sillä haettavat hyödyt on mahdollista saavuttaa. Tutkimuksessa ilmeni myös, että etähoito saattaa olla työntekijälle myös mahdollisuus pysyä hoitotyössä henkisen ja fyysisen jaksamisen mahdollisen parantumisen myötä. Tutkimuksesta vahvistui tietämys siitä, että etähoitoa toteuttavalta työntekijältä vaaditaan tietynlaista osaamista ja ominaisuuksia. Etähoidosta koettiin olevan runsaasti etuja asiakkaille ja se soveltuu hyvin, jos asiakas tarvitsee ohjausta tai neuvontaa. (Lempiäinen 2019, 41–42.)

Heinosen, Lindforsin ja Nygårdin (2022, 138–140) tutkimus tukee myös teknologiamyönteistä ajatusta, jolloin hyvän vuorovaikutuksen ja kohtaamisen koetaan toteutuvan myös etäyhteyden välityksellä. Luottamuksen merkitys on keskeisessä asemassa etäyhteydellä muodostetussa asiakassuhteessa, koska luottamus rakentuu sen pohjalle mitä asiakas kertoo tai mitä videovälitteisesti voidaan nähdä. Asiakasvalinnan sekä tarkan kirjaamisen tärkeys koettiin myös merkittäväksi osaksi onnistuneen etähoivan toteuttamista. Etähoivan koettiin sopivan parhaiten heille, jotka suhtautuvat avoimesti ja myönteisesti etähoivapalveluun ja joilla on teknisiä valmiuksia laitteen käyttöönottoon. Asiakkaalla voi siis olla liikunta- ja toimintakyvyn rajoituksia, mutta kognitio toimii yhä. Etähoiva sopii hyvin myös heille, jotka eivät halua, että heidän luonaan käy toistuvasti kotihoidon työntekijöitä. Tutkimuksesta ilmeni, että työntekijät kokivat työpäivää kuormittavaksi ja lisätyötä aiheuttavaksi mm. tekniset ongelmat sekä psyykkisen kuormituksen, joka muodostuu kiireestä ja soittojen aikataulupaineesta. Työssä hyväksi taas koettiin asiakkailta saatu myönteinen palaute etähoivan kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. (Heinonen ym. 2022, 133–137.)

Etähoiva on muodostumassa tärkeäksi osaksi kotihoidon palveluita. Sen avulla voidaan parantaa palveluiden saatavuutta ja hybridimallisesti korvata soveltuvat fyysiset kotikäynnit. Etähoiva on hyvä palvelumuoto soveltuville kotihoidon asiakkaille ja sillä voidaan tukea myös työntekijöiden työssä jaksamista.

### 6.3 Etähoiva Pirkanmaan hyvinvointialueella

Pirkanmaalla vuonna 2020 säännöllistä kotihoitoa saa noin 10 % 75–84-vuotiaista, noin 30 % 85–94-vuotiaista ja noin 55 % 95-vuotta täyttäneistä ikäryhmän koko väestöstä (Saukkonen, Mölläri & Puroharju, 2021, 1). Kotihoidon palvelut tuotetaan lähipalvelualueilla Pirkanmaan hyvinvointialueella ilman kuntarajoja. Alueet eroavat toisistaan maantieteellisesti sekä väestöltään. Kotihoidon palveluiden onnistumiseen vaikuttaa keskeisesti yhteisten toimintamallien sekä riittävän ja osaavan henkilöstön varmistaminen. Tärkeää kotihoidon palveluita suunniteltaessa onkin arvioida myös teknologian käytön mahdollisuus. (Pirkanmaan liitto 2022d.) Tällä opinnäytetyöllä pyritään kehittämään yhtenäisiä keinoja ja yhteistä viitekehystä arkikuntoutuksen toteuttamiseen etähoivasoittojen yhteydessä.

Suomessa etähoivan käyttäminen osana kotihoitoa vaihtelee paljon maakuntien välillä (Hammar, Vainio & Sarivaara 2017, 2). Pirkanmaan sote-keskuksen digitalisaation hankepääällikkö Niskasen mukaan Pirkanmaalla videokuvapalvelumuotoisen etähoivan toteuttamiseen on jo hyvät valmiudet, mutta käyttöönottojen kanssa tehdään vielä töitä (Niskanen 2021). Pirkanmaalla yleisimmin käytössä on VideoVisit-laitteisto, joka on todettu tietoturvalle sopivaksi välineeksi muodostaa yhteys ammattilaisen ja asiakkaan välille. Kehittämishankkeissa pyritään yhteisen etäpalveluita koskevan strategian luomiseen hyvinvointialueelle niin ammattilaisten kuin asiakkaidenkin osalta. (Pirkanmaan liitto 2022e.)

Pirkanmaalla painotetaan, että etävastaanotot ovat kaikkien työtä, eikä vain yksittäisten henkilöiden varassa. Etäkäynneillä on läsnä paljon voimavaroja, ja niiden on koettu vahvistavan kuulluksi tulemisen kokemusta ja osallisuutta. Etätoiminnan avulla palveluista saadaan tasapuolisempia ja tulee muistaa, että ne eivät poissulje lähikäyntejä. Tärkeänä asiana koetaan ammattilaisten osaamisen turvaaminen sekä yleensäkin ammattilaisten oma asenne etäpalveluita kohtaan. Etäpalveluiden käytössä onkin huomioitava henkilöstön ja asiakkaiden osaamisen turvaaminen koulutusten, digituen ja käyttöön rohkaisun avulla. Välineistön

on oltava toimivaa ja asiakasvalinta on tärkeää. (Manner, Nokelainen, Lumiaho, Ylinen & Korhonen 2022.)

Pirkanmaalla etävastaanottojen käytössä on esiin noussut myös haasteita esimerkiksi etävastaanottotilojen varaustilanteessa, asiakkaiden saannissa, työntekijöiden kiireessä, etäpalveluiden omaksumisessa ja jatkuvan perehdytyksen tarpeessa. Huomioitava on myös oikean kohderyhmän tunnistaminen sekä sopivien etäryhmäkokojen ja yksityisyyden huomioiminen. Tärkeää on myös tunnistaa ajatus, että lisälaitteet toisivat myös lisää asiakkaita. Digipalveluiden kehittämisessä on noussut esiin myös ajatus etävastaanottojen laajentamisesta kotihoitoon niin, että hoitosuunnitelmaan lisätään arkikuntoutus, joka pystytään toteuttamaan etänä osana kotihoidon kokonaisuutta. (Manner ym. 2022.)

#### **6.4 Etäarkikuntoutuksen periaatteet**

Koska kotikuntoutus ja arkikuntoutus menevät käsitteinä osittain limittäin, soveltuvat myös etäkuntoutuksen periaatteet etäarkikuntoutukseen. Etäkuntoutuksesta puhutaan silloin, kun kuntoutusta toteutetaan etäyhteyden välityksellä. Etäkuntoutuksessa asiakasvalintaan ja etäkuntoutuksen sopivuuteen kuntoutujan tavoitteisiin peilaten tulee kiinnittää paljon huomiota. (Terveyskylä 2021b.) Asiakasvalinnassa on soveltuvuuden lisäksi tärkeää arvioida myös asiakkaan tuen tarvetta kuntoutustilanteessa (Salminen & Partanen 2022, 414).

Etäkuntoutus lisää kuntoutuspalveluiden saatavuutta ja jatkuvuutta, ja se voi myös säästää kuntoutuspalveluiden toteuttamisen kustannuksia. Kuntoutuksen tuominen arkiympäristöön ja läheisten osallistaminen mahdollistuvat etäkuntoutuksen avulla. Etäkuntoutusta toteuttavien tulee osata soveltaa osaamistaan etäkuntoutukseen sopivaksi. (Salminen & Partanen 2022, 413.)

Etäkuntoutuksen tulee tapahtua luottamuksellisesti ja sen toteuttamisessa on tärkeä huomioida tietoturvatekijät, salassapito- ja turvallisuusasiat (Naamanka

2016, 38). Kuntoutujan tulee myös saada riittävä ohjaus etälaitteiden käyttöön, jotta etäkuntoutus olisi turvallista toteuttaa (Naamanka 2016, 39).

## **7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät**

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena on yhtenäistää etäarkikuntoutuksen toteuttamista Pirkanmaan hyvinvointialueella. Tavoitteena on kerätä ja tuottaa ajankohtaista ja kokemusperäistä tietoa etänä toteutettavasta arkikuntoutuksesta ja sitä avuksi käyttäen kehittää Pirkanmaan hyvinvointialueella etähoivaa tekeville työntekijöille yhtenäinen viitekehys arkikuntoutuksen toteuttamiseen etänä. Tarve etäarkikuntoutuksen kehittämiseksi nousee työelämästä ja PirSOTE-hankkeen kehittämisen tavoitteista. Hankkeen tavoitteena on kehittää etä- ja kuntoutuspalveluita yhtenäisempään suuntaan kohti hyvinvointialuetta (Pirkanmaan liitto 2022f).

Tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti tämän opinnäytetyön tiedontuotannollisena tehtävänä on kartoittaa verkkokyselyn avulla Pirkanmaan hyvinvointialueella etähoivaa tekevien työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia etänä tapahtuvan arkikuntoutuksen toteutumisesta, sen haasteista ja tulevaisuuden toiveista. Tämän selvityksen pohjalta kehittämistehtävinä on osallistavan kehittämisen keinoin learning cafe-menetelmän avulla löytää yhtenäisiä toimivia tapoja etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen Pirkanmaan hyvinvointialueella ja koostaa kehittämistyön tuotoksena viitekehys arkikuntoutuksen toteuttamisesta etänä. Viitekehuksesta muodostetaan juliste, joka antaa suuntaviivoja etäarkikuntoutuksen yhtenäiseen toteuttamiseen Pirkanmaan hyvinvointialueella.

Opinnäytetyön tiedontuotannon kysymykset:

1. Miten arkikuntoutusta toteutetaan etänä tällä hetkellä?
2. Mitä haasteita etäarkikuntoutuksen toteuttamiselle on?
3. Mitä tulevaisuuden toiveita etäarkikuntoutukselle on?

Opinnäytetyön kehittämistehtävät:

1. Kokemustiedon perusteella Pirkanmaan hyvinvointialueella tehtävien etähoivakäyntien yhteydessä tapahtuvan arkikuntoutuksen yhteiskehittäminen työelämälähtöisesti, moniammatillisesti ja osallistavasti.
2. Muodostaa ensimmäisen kehittämistehtävän pohjalta tuotoksena viitekehys etäarkikuntoutuksen toteuttamisesta, jota voidaan hyödyntää päivittäisessä työssä Pirkanmaan hyvinvointialueen etähoivaa toteuttavissa työyksiköissä.

## 8 Opinnäytetyöprosessi

### 8.1. Tutkimuksellinen kehittäminen

Työelämälähtöinen tutkimuksellinen kehittäminen pyrkii luomaan yhteistä kieltä ja käytäntöä monialaisesti ja moniammatillisesti (Vilka 2015, 19–20). Kehittämistä ohjaa käytännön tavoitteet, joihin teoria tuo tukea. Kehittäminen on siis konkreettista toimintaa, jolla tähdätään selkeyttämään yhteistä toimintatapaa. Laajalla aluekehittämisellä voidaan koskettaa myös useita eri toimijoita. (Toikko & Rantanen 2009, 14.) Tätä opinnäytetyötä voidaan tästä syystä kuvata tutkimuksellisenä kehittämistoimintana, koska tarve on työelämälähtöinen ja sen avulla pyritään kehittämään suhteellisen uutta olemassa olevaa etähoiva-toimintaa koko Pirkanmaan hyvinvointialueella vuorovaikutuksessa työelämän toimijoiden eli etähoivaa tekevien työntekijöiden sekä esihenkilöiden kanssa. Tutkimukselliseen osaan sisältyy tietoperustan tutkiminen ja sieltä ajankohtaisen ja tarpeellisen tiedon käsitteleminen ja esille tuominen. Tätä tutkimuksellista tietoa käytetään hyödyksi koko opinnäytetyöprosessin ajan kyselyn suunnittelusta ja learning cafe tilaisuudesta aina julisteen sisällön luomiseen saakka.

Tämän opinnäytetyön taustafilosofiana käytetään empirismiä eli kokemustietoa, jolloin tiedon tuottajat osallistuivat tiedon tuotantoon oman kokemustietonsa pohjalta. Empiirisen ajattelutavan mukaan aiheesta pyritään saamaan kokemusperäistä aineistoa (Kallio & Palomäki 2020, 91). Opinnäytetyön tekemistä ohjaa



laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote, koska sen avulla pyritään kuvaamaan etäarkikuntoutuksen toteutumista osallistujien kokemustiedon avulla sekä kehittämään etäarkikuntoutustoimintaa yhdessä heidän kanssaan. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla pyritään ymmärtämään todellisuutta kokonaisvaltaisesti ja ihmisten toimintaa siinä ympäristössä missä he toimivat, ja sen avulla voidaan saada vastauksia kysymyksiin, mitä ja miten (Vilkkä 2015, 67–69). Laadullisen tutkimusmenetelmän mukaan toteutetussa tutkimuksessa tärkeää on aineiston laatu ja sen hyödynnettävyys tutkittavan asian ymmärtämisen ja tulkinnan muodostamisen apuna (Vilkkä 2015, 150).

Tapaustutkimuksen avulla pyritään tuottamaan yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta tapauksesta ja se soveltuu kehittämistyön lähestymistavaksi esimerkiksi silloin, kun halutaan ymmärtää työntekijöiden toimintaa ja kehittäminen tapahtuu käytännön tarpeen ohjaamana. Tapaustutkimusta voidaan lähestyä hyvin laadullisin menetelmin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 52–53, 55.) Tätä opinnäytetyötä lähestytään tapaustutkimuksen piirteiden avulla, koska siinä halutaan tarkastella syvällisesti etäarkikuntoutustoimintaa Pirkanmaan hyvinvointialueella ja kehittää sekä yhtenäistää sen toteutukseen uudenlaisia keinoja. Tämän opinnäytetyön tapauksen eli tutkittavan kokonaisuuden muodostaa siis etäarkikuntoutus ja sen toteuttaminen Pirkanmaan hyvinvointialueella.

## **8.2 Opinnäytetyöprosessin vaiheet**

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellista kehittämisprosessia lähestytään lineaarista mallia hyödyntäen. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta etenee lineaarisen mallin mukaan silloin, kun kehittämiselle määritellään tavoite, suunnitellaan toimet tavoitteen saavuttamiseksi, toteutetaan suunnitellut toimet ja lopuksi päätehdään ja arvioidaan kehittäminen (Toikko & Rantanen 2009, 65). Opinnäytetyö etenee järjestelmällisesti selkeiden tavoitteiden määrittelystä kehittämistoiminnan etenemisen suunnitteluun ja toteutukseen vaihe vaiheelta. Kehittämistoiminta päättyy tuloksiin ja osana tuloksia muodostetaan tuotos, eli juliste etäarkikuntoutuksen toteuttamisen keinoista ja muista huomioon otettavista asioista.

Juliste jaetaan sähköisesti Pirkanmaan hyvinvointialueen etähoivaa tekeviin toimipaikkoihin, jotka ovat myös kehittämistyöhön osallistuneet. Juliste julkaistaan myös hyvinvointialueen intrassa sekä Innokylässä. Opinnäytetyöprosessi on kuvattu liitteessä 1.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin ideoimalla tekijöitä kiinnostavaa aihetta. Kiinnostus ikääntyneiden kuntoutusasioita kohtaan sekä se, ettei arkikuntoutuksesta ole juurikaan tietoa Suomesta muuten kuin toimintaterapeuttien näkökulmasta toimi motivaationa arkikuntoutusaiheen valinnalle. Ideointivaiheen aikana aiheideoita pohdittiin tekijöiden ja yhteistyötahon kanssa. Merkittäväksi asiaksi aiheen pohdinnassa muodostui sellaisen aiheen valita, joka oikeasti hyödyttäisi käytännön työtä tekeviä työntekijöitä sekä olisi avuksi myös Pirkanmaan hyvinvointialueen kehittämisessä.

Suunnitteluvaiheessa lähdettiin rakentamaan opinnäytetyösuunnitelmaa ja tutustuttiin arkikuntoutuksen tietoperustaan kansainvälisen ja suomenkielisen lähdemateriaalin perusteella. Suomenkielisiä materiaaleja etsittiin kirjastoista kirjoina sekä sähköisinä lähteinä. Tärkeimpinä hakusanoina käytettiin: *ikäntyneiden kuntoutus, kuntoutuminen, toimijuus, arkikuntoutus, etähoiva, gerontologia, gerontologinen kuntoutus*. Tiedonhaku tehtiin sähköisistä lähteistä Finna-hakupalvelusta, Journal.fi-palvelusta sekä yleisesti internetistä. Arkikuntoutuksen tietoperustaan perehdyttiin myös tekemällä kansainvälisiä hakuja Pubmed-tietokannasta sanoilla reablement, restorative care, home care rehabilitation ja näiden yhdistelmillä. Haut tehtiin käyttämällä mahdollisimman tuoreita lähteitä. Kansainväliset haut rajoituivat vuosien 2016–2022 välille. Tiedonhaku tehtiin ja täydennettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kansainvälisen tiedonhaun teki haastavaksi se, että edellä mainitut tarkoittavat suomeksi sekä arki- että kotikuntoutusta, mutta aineistosta suljettiin pois opinnäytetyön tekijöiden mielestä ne, jotka kuvasivat selkeää kuntoutusjaksoa, mikä näin ollen voisi kuvata enemmän kotikuntoutusta.

Suunnitteluvaiheessa perehdyttiin myös tutkimukselliseen metodologiaan ja menetelmällisiin asioihin sekä yleisesti opinnäytetyön tekemiseen vaikuttaviin seikkoihin. Suunnitteluvaiheen aikana menetelmälliset valinnat selkeytyivät.

Toteutusvaihe ja raportointivaihe kulkivat rinnakkain syksyn 2022 aikana. Vaiheet sisälsivät opinnäytetyön menetelmällisten valintojen toteutuksen ja aineistojen analyysin. Raportointivaiheessa esiteltiin opinnäytetyön tuloksia ja vertaailua aikaisemmin julkaistuun ja tutkittuun tietoon aiheesta. Tämän jälkeen opinnäytetyöprosessissa siirryttiin päätösvaiheeseen, jossa raportti viimeisteltiin ja se luovutettiin tarvittaviin tarkastuksiin sekä lopulta julkaistavaksi. Lopuksi juliste luovutettiin opinnäytetyön kehittäjäkumppanille käytettäväksi.

Opinnäytetyön eri vaiheissa työskentelyn arvioinnin apuna käytettiin Innokylän Arviointimittaria. Innokylän Arviointimittari on työkalu, jonka avulla voidaan arvioida kehittämisprosessia ja sen tavoitteiden saavuttamista. Sitä voi käyttää tarkistuslistana kehittämistyön eri vaiheissa, josta voi tarkistaa, että kaikki tarpeelliset näkökulmat on huomioitu. Tämän arviointityökalun vahvuutena on, että se jäsentää hankeprosessin arviointia ja sen avulla hanke ohjautuu oikeaan suuntaan. (Innokylä 2022a.)

Innokylän Arviointimittarin avulla pystyttiin jäsennellysti arvioimaan opinnäytetyön tavoitteita, tarpeita, keskeisten toimijoiden osallisuutta sekä ratkaisun kuvausta. Lisäksi arviointimittarin avulla pystyttiin arvioimaan, vastaako ratkaisu tavoitteisiin sekä onko resurssit ja toteutus onnistuneet. Arviointimittari tukee myös työn arvioinnin arvioimista (Innokylä 2022b). Esimerkki Innokylän Arviointimittarin käytöstä on opinnäytetyön liitteenä 2.

## 9 Tiedonhankinta etäarkikuntoutuksesta kyselyllä ja kyselyn tulokset

### 9.1 Kysely etäarkikuntoutuksesta

Tiedon tuottamisella pyritään toimijoiden oman oppimisen ja toiminnan kehittämiseen, ja sillä on merkitystä koko kehittämishankkeelle ja sen siirrettävyydelle (Toikko & Rantanen 2009, 114). Tyypillistä on kokonaisvaltainen aineiston keruu, aineiston sisällöllinen laajuus ja tutkittavien äänen ja näkökulmien esille tuleminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 164). Laadulliselle tutkimukselle tärkeää on myös se, mitä aineistosta saa irti ja minkälaisia johtopäätöksiä sen avulla voi tehdä (Hakala 2018, 20).

Tässä opinnäytetyössä pyritään kuvaamaan etäarkikuntoutuksen toteutumista, sen haasteita ja tulevaisuuden toiveita kokemuksellisen tiedon avulla, joten aineiston hankinta on tehty laadullisin menetelmin verkkokyselyn avulla ja kyselyssä on käytetty tällöin vain avoimia kysymyksiä. Opinnäytetyön tarkoitus ohjasi kyselyn luomista, jotta tiedontuotannon kysymyksiin saatiin vastauksia. Laadullisessa aineistonhankinnassa voidaan hyödyntää kyselyä, vaikka kysely mielletäänkin enemmän määrällisen tutkimuksen menetelmäksi (Ojasalo ym. 2014, 55). Kysely sopii aineistonhankintamenetelmäksi silloin, kun tutkittavia on suuri määrä ja he ovat hajallaan. Kyselyä voidaan myös käyttää, kun havainnoidaan henkilön mielipiteitä, asenteita tai käyttäytymistä. Kyselyssä on hyvä vielä se, että vastaaja säilyttää anonyymiutensa. (Vilka 2015, 28, 74) Kysely sopi tästä syystä hyvin tämän opinnäytetyön aineistonhankintamenetelmäksi, koska Pirkanmaan hyvinvointialue on hyvin laaja ja etähoivaa tekeviä työntekijöitä paljon.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin sähköistä kyselyä. Sähköinen tiedonhankinta soveltuu aineistonhankintamenetelmäksi silloin, kun kohteenakin on digitaalisessa ympäristössä tapahtuva ihmisten toiminta (Ojasalo ym. 2014, 129). Aineistonhankinta sähköisesti tuo myös luotettavuutta aineistolle, koska vastaukset ovat jo valmiiksi sähköisessä muodossa, eikä aineiston syöttämisessä näin

ollen tapahdu lyöntivirheitä (Valli & Perkkilä 2018, 118). Tämän opinnäytetyön aineistonhankinnassa käytettiin Google Forms-alustaa, jossa kyselyyn vastataan nimettömänä. Google Forms valittiin aineistonhankinnan alustaksi yhteistyössä kehittäjäkumppanin kanssa, koska se on ollut heillä käytössä jo aiemminkin Pirkanmaan hyvinvointialueen kehittämisessä ja se oli näin ollen osallisujille tuttu menetelmä.

Kysely suunnattiin Pirkanmaan hyvinvointialueen etähoivaa tekeville työntekijöille ja kyselyn tuottaman tiedon avulla pyrittiin vastaamaan tämän opinnäytetyön tiedontuotannon tehtäviin. Tiedontuottajien valinta perustui harkinnanvaraiseen valintaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tämän opinnäytetyön aineistonhankintaan vapaaehtoisesti osallistuvilla oli olennainen tieto aiheesta. Tällöin tiedontuottajien valinta on tarkoitukseen sopivaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Aineistonhankinta aloitettiin luomalla kysely nykyisen teoriatiedon sekä tiedontuotannon kysymysten pohjalta sekä luomalla saatekirje kyselyn ohella jaettavaksi. Kyselylomake tulee testata ennen sen levittämistä ja ennen kyselyn lähettämistä tulee laatia saatekirje, josta selviää mistä on kyse (Ojasalo ym. 2014, 133). Kysely testattiin kahdella tulevan Pirkanmaan hyvinvointialueen työntekijällä sekä pyydettiin palaute kehittäjäkumppanilta. Hyvän kyselypalautteen takia kyselystä saatiin muokattua tiedontuotannon kysymyksiä vastaavat kysymykset lopulliseen muotoonsa. Saatekirje ja kyselylomake löytyvät opinnäytetyön liitteinä 3 ja 4.

Opinnäytetyössä säilytettiin mahdollisuus haastatteluiden tekemiseen, jos kyselyyn olisi tullut vain vähän vastauksia. Haastattelua voidaan käyttää menetelmänä esimerkiksi silloin, kun halutaan syventää tai pyytää perusteluja saaduista mielipiteistä (Hirsjärvi ym. 2018, 205). Tämä huomioitiin saatekirjeessä, jossa pyydettiin lupaa myös mahdolliseen lisätietojen kysymiseen.

Kokemustietoa etäarkikuntoutuksen nykytilasta, sen haasteista ja tulevaisuuden toiveista kartoitettiin verkkokyselyn avulla. Aineistonhankinta toteutettiin ensin 3 viikon vastausajalla 30.8.2022- 20.9.2022. Kehittäjäkumppani jakoi linkin

Google Forms-kyselyyn maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämisen työryhmälle. Vastausajan aikana kyselyyn kannustettiin vastaamaan sähköpostimuitusviesteillä sekä maakunnallisen kotikuntoutuksen työryhmän teams-palaverissa pidettiin opinnäytetyöstä ja kyselyyn vastaamisen tärkeydestä lyhyt puheenvuoro. Vastausajan määräaikaan mennessä vastauksia oli tullut vain kuusi, joten kyselyaikaa päätettiin jatkaa 29.9.2022 asti ja linkin jakoa tehtiin vielä kohdistetummin suoraan kotihoidon yksiköihin. Lisäajan jälkeen saatiin 22 vastausta. Aineiston hankinta-aikaa ja jakamistapaa muutettiin, jotta alueelta saatiin monipuolisempaa ja kattavampaa tietoa etäarkikuntoutuksesta.

## 9.2 Kyselyaineiston analyysi

Sisällönanalyysimenetelmän avulla pystytään analysoimaan kirjoitettua materiaalia systemaattisesti ja objektiivisesti sekä tarkastelemaan asioiden ”merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä” (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21, Tuomi & Sarajarvi 2018, 117). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopi tämän takia hyvin tämän opinnäytetyön avointen kysymysten avulla saadun aineiston käsittelyyn ja analysointiin sekä aineiston ryhmittelyyn. Saadun aineiston sisällönanalyysi toteutettiin teemoittelulla, joka on yksi laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysimenetelmä. Teemoittelulla aineistosta nostetaan keskeisimmät asiakokonaisuudet ja tyypilliset piirteet, jotka ovat tutkimuksen kannalta oleelliset (Juhila 2021).

Kyselyyn saatiin 22 vastausta 10 eri Pirkanmaan kunnasta. Tarkempaa tietoa siitä, kuinka monelle kyselylinkki välitettiin ei ole, koska linkki oli vapaassa levietyksessä maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämisen työryhmän ja Pirkanmaan hyvinvointialueen kotihoidon esimiesten kautta. Verkkokyselystä saatuihin avoimiin vastauksiin perehdyttiin ensin huolellisesti kohta kohdalta. Vastaukset olivat helposti kysymyksittäin esillä Google Forms-alustalla. Sähköisessä muodossa olevia vastauksia oli kätevää teemoitella. Esimerkki kyselyn teemoittelusta opinnäytetyön liitteenä 5.

### 9.3 Nykytilanne

Kyselyyn vastanneista kaikki olivat sitä mieltä, että arkikuntoutusta on mahdollista toteuttaa etäteknologiaa hyödyntäen ainakin joissain tapauksissa. Vastanneiden mielestä tärkeää oli huomata mahdollisuus etäarkikuntoutukselle sekä oikeiden asiakkaiden tunnistaminen. Huomionarvoista heidän mielestään oli lisäksi se, että etähoivan laitteita osataan käyttää. Ikäihmisten toimintakyvyn huomioiminen oli vastaajien mielestä tärkeää, kun etäarkikuntoutuksen toteuttamista suunnitellaan.

Kyselyyn vastasi myös työntekijöitä, jotka eivät ole toteuttaneet etäarkikuntoutusta etähoivan yhteydessä. Osa vastaajista oli tehnyt omatoimisuuteen ja toiminnallisuuteen ohjaavaa työtä, kuten ohjaamista lounaan lämmitykseen mikrorossa tai liikkeelle kannustamista. Liikeharjoitteiden, kuten tuolijumpan, kotijumppaliikkeiden ja kävely kevyemmäksi-harjoitteiden tekemiseen oli kannustanut vastaajista suurempi osa. Osa vastaajista oli tehnyt sekä liikeharjoitteita että arkikuntoutusta etähoivan yhteydessä.

*“Videovisittien yhteydessä tehtyjä harjoitteita sekä sanallista ohjeistusta.”*

Vastauksista nousi esille huomiona se, että kuntoutusta ei ole merkitty asiakkaiden hoitosuunnitelmiin eikä siitä ole asiakkaiden kanssa sovittu ja kuvapuhelinkäynti on vain 10 minuutin mittainen. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että omatoimisuuteen ohjaavaa työtä tehdään koko ajan, mutta esimerkiksi jumppaa he eivät tee.

Konkreettisia toimivia keinoja etäarkikuntoutuksen toteuttamiselle ei vastauksista niinkään ilmennyt, mutta vastaajat painottivat selkeiden ohjeiden ja selkeiden liikkeiden tärkeyttä sekä asiakkaan motivaatiota ja halukkuutta ylittää osallistua etäarkikuntoutukseen. Hyvä suhde asiakkaaseen ja omaisiin koettiin tärkeäksi, koska silloin ohjeet ja neuvot otetaan heidän kokemuksensa mukaan paremmin vastaan.

*“Asiakkaan kanssa yhteisesti sovitut toimenpiteet asian edistämiseksi, asiakkaan sitouttaminen toimintaan. Selkeät ohjeet mitä tehdään, miksi ja miten.”*

*“Yksinkertaisen tehtävän ohjaus, jos tiedetään asiakkaan taitojen riittävän tähän.”*

Hyviä kokemuksia etäarkikuntoutuksen ja etäkuntoutuksen toteuttamisesta sen sijaan löytyi vastauksista paljonkin. Hyviä kokemuksia nousi esille niin asiakasta kuin työntekijääkin ajatellen. Asiakkaat olivat pitäneet etäkahvilasta ja etäryhmistä kovasti. Asiakkaat olivat olleet tyytyväisiä etäyhteystoteutuksiin ja etäsoittoja oikein odotetaan, kun tiedetään niiden olevan osa toimintakyvyn tukemista. Myös konkreettista hyötyä oli koettu esimerkiksi tasapainon parantuessa.

*“Passiivinen asiakas saadaan aktivoitua, kun vierellä ei ole toista tekijää.”*

*“Onnistuu, jos asiakas on itse valmis ja luottamus häneen on syntynyt.”*

Hyvää vastaajien mielestä oli ollut myös työntekijän työajan säästyminen, helpous ja luonnon kuormittamisen väheneminen, koska ei tarvitse käyttää autoa ajaakseen asiakkaalta toiselle.

Kyselyn vastauksista nousi esille arvokasta tietoa myös siitä, että asiakkaat ovat kokeneet aidon kohtaamisen toteutuneeksi myös etäyhteyden välityksellä.

*“Asiakas kokee, että teemme asioita yhdessä vaikei fyysisesti olla samassa paikassa.”*

Huomioitavaa etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa vastaajien mielestä oli asiakaslähtöisyys, asiakkaan oman toiveet ja tarpeet sekä yleensäkin innostava ote etäyhteyden pitämisessä. Myös turvallisuuden huomioiminen oli tärkeää ja tulee huomioida, että asiakas on kykenevä tekemään liikkeitä yksin.

*“Etäarkikuntoutusta tulee ohjata rauhallisesta paikasta ja vetäjän tulee olla itse innostunut etäarkikuntoutuksesta. Myös palvelun maksullisuutta tulee pohtia tarkoin.”*



Vastaajien mielestä tärkeää oli myös huomioida etälaitteiden sijoittelu, aika ja kustannukset sekä asiakkaan riittävä perehdytys etäteknologian käyttöön. Asiakkaiden motivointi, tehtävien asioiden selkeys ja helppous sekä etäarkikuntoutuksen säännöllisyys koettiin myös tärkeiksi huomioon otettaviksi asioiksi etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa.

*“Kaikki toimijat puhaltavat yhteen hiileen, kaikilla sama tavoite, vaikka eri konstein.”*

Vastauksien perusteella kokemus etänä toteutettavan arkikuntoutuksen nykytilanteesta Pirkanmaan hyvinvointialueella oli sekä positiivista ja innostunutta että hieman varautunutta ja skeptistä. Etäarkikuntoutus koettiin pääsääntöisesti kuitenkin hyvänä mahdollisuutena omatoimisuuden tukemisessa siihen soveltuvilla asiakkailla. Etäarkikuntoutuksesta koettiin olevan hyötyä niin asiakkaille kuin työntekijöillekin. Vastauksista näkyi, kuinka terapeuttilähtöinen kotikuntoutus ja hoitajalähtöinen arkikuntoutus- käsite hieman sekaantuivat ja arkikuntoutus ajateltiin usein vain liikeharjoitteiden tekemisenä. Toki myös käsitteiden yhteneväisyydet vaikuttivat vastauksiin. Etäarkikuntoutus-aiheen haastavasta ymmärtämisestä kertoo myös se, että konkreettisia keinoja sen toteuttamiselle ei vastauksista juurikaan ilmennyt.

#### **9.4 Koetut haasteet**

Vastaajat kokivat haasteiksi etäarkikuntoutuksen toteuttamiselle yhteyksien toimivuuden, asiakkaiden ja ammattilaisten asenteen, tiukan aikataulun, kustannukset sekä uuden asian ja teknologian käyttöönoton. Haasteina koettiin myös sopivien asiakkaiden löytäminen ja yleensäkin asiakkaiden motivoiminen. Lisäksi vastauksista nousi esille se, että apuun rientäminen on hidasta, jos jotain yllättävää sattuu. Asiakas saattaa myös kieltäytyä tekemästä etäkäynnille suunniteltuja toimia.

*“Kaikissa paikoissa ei vielä yhteydet aina toimi. Asiakkaila ja ammattilaisilla on vielä epäluuloja etähoivaa kohtaan ja tämä haittaa etähoivan hyödyntämistä hoidossa ja kuntoutuksessa.”*

Suuri osa vastaajista koki tarvitsevansa tukea etäteknologian välityksellä tapahtuvan arkikuntoutuksen toteuttamiseen. Tukikeinoiksi vastaajat määrittelivät esimerkiksi fysio- tai toimintaterapeutin ohjeita, mitä asiakkaan kanssa voisi tehdä. Myös teknistä tukea kaivataan silloin, jos yhteydet eivät toimi sekä yhteisten pelisääntöjen sopimista sekä tiimissä, että asiakkaan kanssa. Hyvinvointialueen toimintaterapeuteilta kaivattiin myös kokemuksia ja informaatiota kokeiluista, miten etäyhteydellä toteutetut tapaamiset ovat toteutuneet.

*“Yhteisesti sovitut asiat tiimissä ja fysioterapeutin tuki ohjeistus, sitoutuminen toimintaan sekä hoitajien että asiakkaan.”*

*“Osaaminen ja oppiminen pysyy hyvällä tasolla vain, jos teet sitä koko ajan.”*

Haasteina etäarkikuntoutukselle koettiin olevan tietoturvallisuuden liittyvät asiat, riittämättömät verkkoyhteydet ja teknologian kallis hinta. Haasteita tuo myös soveltuvan asiakasryhmän valinta, etälaitteen vaikea käyttö sekä palveluntuottajien ja asiakkaisen asenteet sekä osaamisen puute. Myös turvallisuuden liittyvät kysymykset sekä kontaktin luominen koettiin haasteelliseksi. Tärkeää on muistaa, että etäarkikuntoutus ei sovellu kaikille. Sen käyttö voi olla haasteellista ikääntyneille, joilla on merkittäviä kognitiivisia vaikeuksia. Vastauksissa haasteita esiintyi usealla eri osa-alueella. Näistä päällimmäisinä korostuivat haasteet teknologiassa, asenteissa, turvallisuudessa, soveltuvien asiakkaiden löytämisessä sekä ammatillisessa osaamisessa.

## **9.5 Tulevaisuuden toiveet**

Etäarkikuntoutuksen kehittämiseen nousi vastaajien keskuudessa paljonkin ajatuksia. Koettiin, että etäarkikuntoutuksen toteuttamista tulisi monipuolistaa kokonaisvaltaisesti.

*“Lisätä sen monipuolisuutta ja laaja-alaisuutta huomioiden kaikki kuntoutuksen osa-alueet.”*

Esiin nousi myös maksuttoman kokeilujakson mahdollisuus sekä avoimen keskustelun ja täten tiedon leviämisen mahdollistaminen. Etäarkikuntoutusta tulisi hyödyntää laajemmin koko kotihoidon asiakaskunnalla ja saada koulutusta sen toteuttamiseen. Kehitettävää oli etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa osan mielestä hyvinkin paljon. Toivottiin, että etäarkikuntoutus olisi johdonmukaista ja jo varhaisessa vaiheessa alkavaa toimintaa.

*“Yli 80-vuotias ei välttämättä ymmärrä miksi pitäisi tehdä mitään, kun en ole aiemminkaan tehnyt.”*

*“Keskustelemalla aiheesta avoimesti työpaikoilla ja muiden työpisteiden kanssa, jotta ideat leviäisivät.”*

Etäarkikuntoutus koettiin vastaajien mielestä asiakkaan palveluiden tärkeäksi osaksi, johon tulisi panostaa ja sen toteuttamiseen toivotaan enemmän aikaa.

*“Kiinnostava ja tärkeä aihealue, johon tulisi tulevaisuudessa panostaa. Olemme nyt murrosvaiheessa.”*

Etälaitteiden vähyyys aiheuttaa haasteita etäarkikuntoutuksen toteuttamiselle.

*“Etälaitteita vielä niin harvalla kotona, ettei oikein toimi.”*

Etäyhteyden koettiin kuitenkin olevan hyvä vaihtoehto useammille asiakkaille. Tämä tulos on yhteneväinen PirSOTEn yhteiskehittämistilaisuuden tulosten kanssa, jossa todettiin, että Videovisitiin kautta toteutuva etäkuntoutus on erinomainen lisä lähipalveluna toteutettavaan asiakastyöhön (Pirkanmaan liitto 2022e).

## **9.6 Yhteenveto kyselyn tuloksista**

Kyselyn vastauksista saatiin kuvailevaa kokemustietoa Pirkanmaan hyvinvointialueen etänä toteutettavan arkikuntoutuksen nykytilasta, sen haasteista ja

tulevaisuuden toiveista. Etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa on huomioitava sekä fyysisen että arjentoiminnan menetelmät, asiakaslähtöisyys, motivaatio ja turvallisuusasiat sekä etälaitteiden käytännöt ja käytön ongelmat. Yleiset asenteet vaikuttavat etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen ja ohjeistus ja perehdytys aiheen ympärillä onkin tärkeää.

Aineiston analyysin mukaan pääteemoiksi aiheen ympärillä nousivat siis arkikuntoutuksen toteuttamisen keinot, ikääntyneen toimijuuden tukeminen ja motivoiminen sekä arkikuntoutuksen kehittämistarpeet ja haasteet. Nämä aiheesta nousseet teemat pohjasivat etäarkikuntoutuksen kehittämistä seuraavassa kehittämistyön osallistavassa vaiheessa. Esimerkki learning cafen teemoittelusta on liitteenä 6.

## **10 Learning cafe ja sen tulokset**

### **10.1 Osallistava kehittäminen**

Kehittämällä voidaan tähdätä sekä uuden tiedon ja taidon löytämiseen, että sen vakiinnuttamiseen ja leviämiseen. Kehittämisessä edetään toimijalähtöisesti avoimessa ympäristössä. (Toikko & Rantanen 2009, 15–16.) Tässä opinnäytetyössä tähdättiin yhteiskehittämisen avulla etäarkikuntoutuksen toteuttamisen kehittämiseen sekä hyvien käytänteiden levittämiseen koko Pirkanmaan hyvinvointialueen etähoivaa tekeville työntekijöille, joten tämän opinnäytetyön ensimmäiseksi kehittämisen menetelmäksi valikoitui learning cafe-menetelmä. Learning cafen avulla pyrittiin kehittämään yhteistä viitekehystä etänä tapahtuvan arkikuntoutuksen toteuttamiseen sekä keinoja, miten toteuttamisen haasteisiin pystyttäisi vastaamaan paremmin. Osallistavaa menetelmää käyttämällä tavoitteena oli päästä käsiksi kokemukseen ja saada levitettyä tietoa.

Learning cafe-menetelmän avulla voidaan keskittyä tiettyjen teemojen tai kysymysten ratkaisemiseen ryhmässä, ja sen avulla teemasta saadaan lyhyessä ajassa paljon erilaisia moninäkökulmaisia ideoita (Ojasalo ym. 2014, 162).

Menetelmän avulla on lisäksi yksinkertaista, joustavaa ja tehokasta järjestää suurtenkin ryhmien vuoropuhelua (The World Cafe 2022). Learning cafessa tärkeää onkin juuri keskustelu ja yhteisen ymmärryksen löytyminen kehitettävästä asiasta. Kehittäjäryhmä jakautuu pöytäkuntiin pienryhmittäin. Pöytäryhmiä vaihdetaan pienryhmittäin, ja pohditaan aiemman ryhmän tuotosta ja viedään sitä eteenpäin. (Innokylä 2022c)

## 10.2 Etäarkikuntoutuksen kehittäminen learning cafe menetelmän avulla

Tapaustutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa kartoitetut etäarkikuntoutuksen nykytilanne, sen haasteet ja tulevaisuuden toiveet muodostivat pohjan toiminnan kehittämisvaiheeseen. Learning cafe toteutettiin maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämisen työryhmän teams- tapaamisessa 11.10.2022 klo 8.30–10.30. Osallistujina olivat Pirkanmaan hyvinvointialueen maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämisen työryhmän jäsenet, jotka olivat sekä asiakastyötä tekeviä sekä esihenkilöitä eri ammattiryhmistä. Hankkeen edustajat osallistuivat tapaamiseen tilaisuuden alustajina ja hallinnoivat teams-tapaamisen käytännön asioita.

Tapaamiseen osallistui 31 henkilöä. Ennen learning cafeta kyselystä saadut vastaukset esiteltiin työryhmälle ja työpajaosuutta pohjustettiin kertomalla teoriatiedon pohjalta arkikuntoutuksesta tiivistetysti powerpoint-esityksellä. Learning cafen toteutuksessa hyödynnettiin Padlet-sovellusta, jossa virtuaalisina kahvipöytinä toimivat Padlet-sovelluksen post-it laput, joiden ympärillä learning cafe-osallistujia kierrätettiin. Learning cafessa käsitellyt kysymykset muodostettiin kyselystä nousseiden teemojen ympärille.

Kehittämisellä haettiin vastauksia kysymyksiin:

1. Miten voisit rohkaista etäarkikuntoutukseen (teema: motivointi) -
  - A) työntekijää
  - B) asiakasta

2. Miten asiakkaan omaa toimijuutta voisi vahvistaa etähoivakäynnin aikana (teema: toimijuuden tukeminen)
3. Mitä ratkaisuja voisi olla seuraaviin haasteisiin (teema: kehittämistarpeet ja haasteet)
  - A) uuden asian ja teknologian käyttöönotto
  - B) yhteyksien toimivuus
  - C) kustannukset
4. Miten voisit toteuttaa etäarkikuntoutusta käytännössä (teema: keinot), jos kuvapuhelin on
  - A) makuuhuoneessa
  - B) keittiössä
  - C) olohuoneessa

Näitä kysymyksiä pyrittiin viemään eteenpäin yhteiskehittämällä. Osallistujat jaettiin kehittäjäkumppanin toimesta sattumanvaraisesti neljään ryhmään, joista jokainen ryhmä käsitteli yhtä kysymystä kerrallaan 10 minuuttia ennen siirtymistä seuraavaan kysymykseen. Lopuksi kaikki osallistujat kokoontuivat yhteen yhteenvetoa varten, jolloin oli vielä mahdollista suullisesti täydentää ryhmien vastauksia ja jatkaa keskustelua yhteisesti.

Virtuaaliset post-it-laput jäivät opinnäytetyön tekijöille talteen aineistoksi. Learning cafesta saadut sähköiset muistiinpanot analysoitiin sisällön analyysin keinoin ja aineisto teemoiteltiin.

### **10.3 Etäarkikuntoutukseen motivointi ja kannustaminen**

Etäarkikuntoutukseen motivoimisen ja kannustamisen keinoiksi nousivat työntekijän osalta etenkin perehdytys ja ohjeiden selkeys, tuki ja kannustus, positiivinen palaute sekä teknisen tuen tärkeys. Työntekijät kokivat tärkeäksi vinkkilistan etäarkikuntoutuksen toteuttamisen keinoista ja kirjallista ohjetta etälaitteen käytöstä. Etäarkikuntoutuksen toteuttamiseksi tulisi olla myös aikaa, jotta sen käyttöön rohkaistuisi.

*“Kokemus tuo varmuutta, joten rohkaistaan kokeilemaan eri keinoin.”*

*“Asiakkaan tuntevat työntekijät määrittelevät valmiiksi asiakkaalle sopivia arkikuntoutusmenetelmiä.”*

*“Pienilläkin teoilla on merkitystä, aina ei tarvita isoa kokonaisuutta.”*

Asiakkaan osalta rohkaisemisen keinot olivat pitkälti samankaltaisia. Tärkeäksi koettiin se, että tavoitteet etäarkikuntoutukseen tulisivat asiakkaalta itseltään. Etäarkikuntoutusta edeltävät kotikäynnit koettiin myös tärkeiksi asiakkaan laitteen käytön perehdyttämistä varten. Lisäksi ehdotettiin etäkuntoutusta edullisempänä vaihtoehtona, etenkin palvelun sisäänajovaiheessa. Ehdotuksissa tuli esiin myös hybridimalli, jossa toteutetaan sekä etäkäyntejä että fyysisiä kotikäyntejä. Etäpalvelun laatu tulisi olla samanarvoista lähipalvelun kanssa. Etäkuntoutuksen toteuttamiseen motivoi myös näkyvät tulokset ikääntyneen oma-toimisuuden lisääntymisessä tai kuntoutumisessa, jotka asiakas, työntekijä ja omaisetkin huomaavat.

*“Selvennetään asiakkaalle, mitä arkikuntoutus tarkoittaa -> ei mitään ihmeellistä, vaan pieniä arjen toimintoja, jotka hyödyttävät asiakasta.”*

*“Kiireetön ja rohkaiseva ilmapiiri, käydään asiat rauhassa läpi asiakkaan kanssa -> ei saa olla kiireen tuntua eli aikaa täytyy varata.”*

*“Yhdessä tehdään.”*

Tiedottaminen asiasta koettiin tärkeäksi, jotta myös omaiset saataisiin mukaan tukemaan käyttöönottoa. Laitteiden tulisi olla helppokäyttöisiä niin työntekijäkuin asiakasnäkökulmastakin, jotta niitä uskalletaisi käyttää. Hyviä kokemuksia ja onnistumisia olisi tärkeä jakaa työryhmissä ja muuallekin työntekijöille.

Etäarkikuntoutukseen rohkaisemisessa työntekijän näkökulmasta tärkeänä koettiin hyvä perehdytys ja ohjeet, myönteinen asenne etäarkikuntoutusta kohtaan ja teknisen tuen tärkeys. Toivottiin myös vinkkilistaa ja aikaa etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen. Nämä toimivat osaltaan myös motivoijana etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen. Asiakkaan osalta keinot olivat vastaavia, mutta erityisen

tärkeäksi koettiin asiakkaan omien tavoitteiden huomioiminen ja läheisten osallistaminen.

#### 10.4 Toimijuuden vahvistaminen

Asiakkaan toimijuuden vahvistaminen etäyhteydellä tapahtuvalla käynnillä koettiin kehittäjäyhteisössä mahdolliseksi. Toimijuutta toivottiin vahvistettavan keskustelun kautta, kuten kyselemällä mitä asiakas on tänään tehnyt tai mitä hän haluaisi tehdä. Asiakkaan kanssa voidaan muistella, mitä hän on aikaisemmin tehnyt ja voisiko näitä asioita tehdä myös nyt. Asiakkaan toimijuuden koettiin vahvistuvan jo sillä, kun työntekijä ei ole fyysisesti läsnä. Asiakas ei pysty teettämään hoitajalla asioita, koska tämä ei ole fyysisesti paikalla ja huomaakin sitten itse pystyvänsä tekemään asioita.

*“Läsnäolo hoitajalla on laadukkaampaa etäyhteydellä, koska siinä hoitaja keskittyy vain asiakkaan kanssa keskusteluun näköyhteyden avulla. Kotikäynnillä hoitaja saattaa olla eri huoneessa ja tehdä muita asioita samalla, kun keskustelee asiakkaan kanssa.”*

*“Itsessään etäyhteys jo takaa sen, että asiakas nähdään ja voidaan varmistua, että toiminnot toteutuvat. Asiakas ei voi samalla tavalla kuin puhelimesta esim. sanoa, että tekee tiettyjä asioita, vaikka näin ei toteutuisikaan. Tämä voi aktivoida asiakasta esim. pukemaan päivävaatteet päälle tai valmistelemaan tulevaa etähoivatapahtumaa (mm. vesilasi valmiiksi pöydälle odottamaan lääkkeiden ottoa).”*

Toimijuuden vahvistamisessa korostui asiakkaalle merkityksellisten asioiden huomioiminen ja etäarkikuntoutustoiminnan suunnitteleminen sen pohjalle. Asiakasta kannustetaan aktiivisuuteen. Toimijuuden vahvistamisessa etäkäynti koettiin sosiaalisemmaksi tapahtumaksi ja yksinäisyyttä lieventävämmäksi kuin esimerkiksi pelkkä puhelinsoitto ja näköyhteyden koettiin myös lisäävän innokutta.



## 10.5 Haasteisiin vastaaminen

Haasteisiin vastaamista kehitettiin kolmelta eri näkökulmalta: uuden asian ja teknologian käyttöönoton, yhteyksien toimivuuden ja kustannuksien kannalta. Ratkaisuksi ehdotettiin uuden asian ja teknologian käyttöönottoon säännöllisiä keskusteluja asian tiimoilta työyhteisössä ja asennekasvatusta. Asiakkaalle tulisi antaa aikaa laitteeseen tutustumiseen ja tehdä testipuheluita. Tärkeänä huomiona ennen etäyhteyksien pitämistä pidettiin asiakkaaseen tutustumista kasvokkain sekä omaisten osallistamista etäarkikuntoutukseen, esimerkiksi tukihenkilönä toimimiseen. Koettiin, että asiakkaalle on alusta asti tärkeää kertoa, että etäpalvelu on samantasoista kuin muukin palvelu ja, että etukäteen on mietitty, mitkä käynnit toteutetaan etänä. Ehdotettiin myös maksutonta kokeilujaksoa.

Tärkeänä koettiin myös se, että tilat ja laitteet ovat työnantajan puolesta kunnossa ennen toiminnan aloittamista. Yhteyksien toimivuuteen liittyvissä haasteissa tärkeänä koettiin esimerkiksi tietyn henkilön perehtyneisyys aiheeseen ja sitä kautta tuen antaminen muille työntekijöille. Muistutettiin myös palveluntuottajan tuesta yhteyksien toimivuusongelmissa.

*“Etähoitaja/ digihoitaja, joka vastaa laitteista, asennuksesta, käytönopastuksesta, henkilöstön koulutuksesta, vikojen korjaamisesta.”*

Kustannushaasteiden ratkaisuksi ehdotettiin maksutonta kokeilujaksoa tai, että etäarkikuntoutuskäynti olisi edullisempi kuin lähikäynti. Toimivia työskentelyvälineitä pidettiin oleellisina.

*“Työpuhelimeen mobiilisovellus, jolla voi soittaa kuvapuheluita”*

*“Asiakasnäkökulmasta: asiakas tarvitsee vähemmän/lyhytkestoisempaa kotihoitoa; kotikäyntien kustannukset jäävät alhaisemmaksi. Työntekijän näkökulmasta: matkakustannukset”*

Haasteisiin vastaamisessa oleellisia asioita olivat tarvittavan teknisen sekä kollegiaalisen tuen saaminen sekä toimivat työskentelyvälineet. Koettiin tärkeäksi,

että myös asiakkaalla on tukea saatavilla. Etäpalvelumahdollisuus olisi tärkeää esitellä asiakkaalle jo varhaisessa vaiheessa, kuten myös selvittää asiakkaan soveltuvuus palvelun piiriin.

## 10.6 Keinoja etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen

Etäarkikuntoutuksen käytännön toteutukseen riippuen siitä, onko laite keittiössä, makuu- tai olohuoneessa tuli erilaisia konkreettisia keinoja ja ehdotuksia. Ehdotettiin myös, että voisiko laite olla useammassa huoneessa. Tärkeäksi koettiin kuvapuhelimen sijainnin huomioiminen. Tässäkin yhteydessä nousi esiin omaisten ottaminen mukaan.

Konkreettisia keinoja tuotiin esille niin fyysisen toimintakyvyn tukemisen osalta kuin omatoimisuuteenkin liittyvän arjen toimijuuden vahvistumisen osalta. Etäarkikuntoutuksen toteuttamisen keinoiksi nousi pukemiseen, kodinhoidollisiin, ravitsemukseen ja fyysiseen harjoitteluun liittyviä keinoja.

*“Arkiaskareiden harjoittelua (esim. tiskaaminen, ruoan laitto), päivittäisiä toimintoja (pukeutuminen), ostoslistan tekemiseen (asiakas ohjataan jääkaapille/hyllyille ja yhdessä käydään läpi mitä tarpeita kauppa-tilaukseen. Huomioitava kuvapuhelimen paikka ja sijainti.”*

*“Kodinhoidollisia asioita, koti-tv, pukeutumista, omaisyhteys (kannustetaan omaisen kanssa yhdessä esim kahvihetkeen)”*

Koettiin, että etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa on huomioitava kodin esteettömyys ja etäarkikuntoutuksen yksilöllisyys.

Etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa tulee huomioida sekä toiminnalliset keinot että fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen keinot. Oleellista on pienenkin arjen toimijuuden vahvistaminen. Keinot tulevat olla asiakkaiden omiin tavoitteisiin vastaavia ja arkeen soveltuvia.

## 10.7 Yhteenveto learning cafesta

Learning cafen avulla saatiin osallistavalla menetelmällä kehitettyä keinoja etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen Pirkanmaan hyvinvointialueella. Etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa on huomioitava sekä fyysisen toimintakyvyn keinot että arjen toimintoja tukevat keinot. Etäarkikuntoutuksessa huomioitavaa on yksilöllisyys, kiireettömyys, asiakaslähtöisyys ja asiakkaan motivoiminen sekä omaisten tuki. Etäarkikuntoutuksen toteuttaminen tarvitsee positiivisten kokemusten jakamista työyksiköissä sekä niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin rohkaisua etäpalveluiden käyttöön. Etäarkikuntoutuksen toteuttamisen onnistumiseksi työyksiköiden on järjestettävä koulutusta ja perehdytystä sekä varmistettava teknisen tuen saaminen. Selkeät toimintaohjeet toisivat kaikille turvaa toteuttaa etäarkikuntoutusta.

Aineiston analyysin mukaan pääteemoiksi etäarkikuntoutuksen kehittämisen ympärillä nousivat sen toteuttamisen keinot sekä asiakkaan ja työntekijän sitoutuminen, motivointi ja kannustus. Learning cafen teemoittelusta löytyy esimerkki liitteestä 5. Aineistosta nousseet teemat auttoivat selkiyttämään käsitystä etähoivasoittojen yhteydessä toteutettavasta etäarkikuntoutuksesta, ja ohjasivat tuotoksen luomista. Kehittäminen toteutui saadun kokemustiedon pohjalta suunnitellusti ja tuloksissa esitellään yhteiskehittämisen perusteella koostettu viitekehys etäarkikuntoutuksen toteuttamisesta julisteen muodossa.

Palautetta opinnäytetyön tähänastisesta toteutuksesta, kyselystä ja learning cafesta kerättiin learning cafe- tilaisuuden loppuksi Mentimeter- sovelluksen avulla. Palautekyselyyn vastasi 16 henkilöä. Saatu palaute oli positiivista. Kyselyn aihe koettiin selkeäksi ja ymmärrettäväksi, kysymyksiin oli vastaajien mielestä helppo vastata, ja ne olivat aiheen kannalta oleellisia. Learning cafe koettiin hyödylliseksi ja sopivaksi menetelmäksi kehittämistyölle, ja osallistujat kokivat saaneensa uusia näkökulmia etäarkikuntoutukseen.

## 10.8 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan etäarkikuntoutus olisi tärkeää huomioida etähoivasoittojen yhteydessä, jotta ikääntyneen toimijuutta voitaisiin tukea ja kaikki mahdolliset voimavarat saada käyttöön arjen toiminnoissa. Etäarkikuntoutuksen toteuttamisen tulisi pohjautua ikääntyneen omista lähtökohdista nouseviin tavoitteisiin ja tarpeisiin, jota kohti etäarkikuntoutuksella pyritään yhteisesti. Tulosten mukaan ikääntyneen ja työntekijän motivaatio sekä myönteinen asenne etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen olisi tärkeää. Läheisten osallistaminen olisi huomioitava.

Etäarkikuntoutuksen tulisi olla jatkuvaa ja säännöllistä, ja se tulisi tehdä näkyväksi hoito- ja palvelusuunnitelmissa, jotta sen toteuttaminen voisi olla yhteistä. Hyviä käytäntöjä olisi tärkeää jakaa ja henkilökuntaa kouluttaa. Teknistä tukea olisi oltava saatavilla niin ikääntyneille kuin työntekijöillekin. Etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa tulisi huomioida toimijuuden tukeminen kokonaisvaltaisesti.

## 11 Viitekehys etäarkikuntoutuksen toteuttamisesta

Kyselyn ja learning cafen tulosten analysoinnin ja teemoittelun jälkeen koostettiin tämän opinnäytetyön toisena kehittämistehtävänä viitekehys etäarkikuntoutuksen toteuttamisesta. Selkeä malli auttaa kehitettävän asian ymmärtämisessä ja sen levittämisessä (Toikko & Rantanen 2009, 62), joten viitekehuksesta luotiin juliste, jossa koottiin yhteen etäarkikuntoutuksen toteuttamisen parhaat keinot ja muu oleellinen tieto etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen liittyen, mikä kehittämisen myötä koettiin tarpeelliseksi.

Juliste valikoitui tulosten esittelytavaksi, koska julisteella ja posterilla voidaan esitellä tuloksia ammattilaisille selkeällä ja yksinkertaisella tavalla. Sillä voidaan myös rohkaista lukijoita etsimään aiheesta lisätietoa. Hyvässä julisteessa on

huomioitava napakka otsikointi, aiheen esittäminen tiiviissä ja selkeässä muodossa sekä sen visuaalisuus ja helppolukuisuus (Erren & Bourne 2007). Tämän opinnäytetyön tuotoksena muodostetussa julisteessa on pyritty huomioimaan nämä tärkeät seikat.

Julisteen tarkoitus on toimia Pirkanmaan hyvinvointialueen kotihoidon työntekijöiden ammatillisena viitekehyksenä, josta toivotaan olevan apua käytännön työn toteutuksessa. Hyvä juliste ja ammatillinen posterisi sisältää kirjallisuuteen ja kokemukseen perustuvia asioita ja esittelee kehittämistyön tuloksia. Siinä esitellään ytimekkäästi ja selkeästi aihe, sekä keskitytään keskeisiin asioihin, jotka ovat sisällön kannalta oleellisia. Julisteella ja posterilla tavoitetaan yleensä enemmän ihmisiä kuin aiheesta pidetyllä suullisella esitelmällä, jonka vuoksi juliste oli hyvä valinta tämän opinnäytetyön tulosten esittelyyn. (Iivanainen 2011, 28.)

Palautetta julisteesta pyydettiin kehittäjäkumppaneilta, jotka olivat tyytyväisiä julisteen ulkoasuun. Heidän ehdotuksestaan julisteessa alun perin käytetty omaiset-sana vaihdettiin läheiset-sanaan. Ehdotus oli hyvä, sillä se kattaa laajemmän tukiverkoston ikääntyneen ympärillä. Tulevalta käyttäjäryhmältä eli Pirkanmaan hyvinvointialueen kotihoidon työntekijöiltä kerättiin palautetta Google forms-kyselyllä, joka välitettiin samaa väylää pitkin kuin tiedonhankinnassa tehty kyselykin. Tässäkin vaiheessa käytettiin laadullisesti toteutettuja avoimia kysymyksiä ja kyselyllä pyrittiin saamaan tietoa julisteen sisällöstä, ulkoasusta ja hyödynnettävyydestä. Kysely sopii hyvin menetelmäksi palautteen keräämiseen, koska samaa menetelmää käytettiin jo opinnäytetyön ensimmäisen vaiheen aineistonhankinnassa ja koska kohderyhmä oli sama.

Palautekyselyyn saatiin neljä vastausta. Tietoa siitä, kuinka monelle kyselylinkki välitettiin ei ole. Palautteissa toivottiin julisteen selkeyttämistä kuvien osalta ja värimaailman yksinkertaistamista. Lisäksi toivottiin julisteeseen näkyviin Vanhustyön keskusliiton julkaisemaa ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki Vahvikkeen internet-osoitetta. Idea oli hyvä, koska aineistopankista saa ideoita ja toteuttamisehdotuksia paitsi etähoivasoittojen yhteyteen myös muuhun

arkityöhön ikääntyneiden kotihoidon asiakkaiden parissa. Palautteen antajat kivat, että pystyvät hyödyntämään julistetta etähoivatoimien toteuttamisessa. Palautteen mukaan juliste muokattiin lopulliseen muotoonsa. Julisteeseen lisätään kehittäjäkumppanin toimesta vielä Pirkanmaan hyvinvointialueen logo, kun se valmistuu.



Kuvio 5. Juliste Etäarkikuntoutuksen viitekehuksesta.

Juliste jaetaan sähköisesti käyttöön Pirkanmaan hyvinvointialueelle etähoivaa toteuttaville yksiköille kehittäjäkumppanin toimesta. Juliste on mahdollista tulostaa yksiköiden niin halutessa heidän valitsemassaan koossa. Lisäksi se julkaitaan Pirkanmaan hyvinvointialueen intrassa sekä Innokylässä. Sitä pyritään hyödyntämään myös perehdytysmateriaaleissa. Learning cafen ja julisteen avulla pyrittiin vastaamaan tämän opinnäytetyön kehittämistehtäviin.

## 12 Pohdinta

Ikääntyneiden koko ajan lisääntyvä määrä tuo haasteita palvelujen tasavertaiseen laatuun, riittävyteen ja saatavuuteen. Palveluita tulisi myös kehittää vastaamaan paremmin ikääntyvän väestön tarpeita. Näihin tarpeisiin pyritään vastaamaan erilaisin keinoin, kuten kehittämällä kotihoidon palveluita etäteknologiaa hyödyntäen, koska teknologia nähdään tärkeänä välineenä ikääntyneiden palveluiden kehittämisessä. Palveluiden digitalisaatio ja yleinen teknologian kehitys on varsinkin koronan vuoksi ottanut nopeita edistysaskelia ja on arkipäiväistymässä valtakunnallisesti.

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli osa Pirkanmaan hyvinvointialueen kehittämistä. Opinnäytetyö antaa tietoa etänä tapahtuvan arkikuntoutuksen nykytilanteesta, sen haasteista ja tulevaisuuden toiveista Pirkanmaan hyvinvointialueelta sekä antaa viitekehyksen etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen etähoivan yhteydessä. Etäarkikuntoutuksen kehittäminen on ajankohtainen, työelämän tarpeeseen vastaava ja meitä opinnäytetyön tekijöitä fysioterapeutteina hyvin kiinnostava aihe. Halusimme tuoda oman panoksemme uusien hyvinvointialueiden kehittämiseen ja halusimme, että opinnäytetyömme auttaisi käytännön työn tekemistä.

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu ikääntyneen arkikuntoutuksesta ja ikääntyneen kotona asumisen mahdollistumisesta toimijuuden, kuntoutumisen ja etäteknologian hyödyntämisen näkökulmasta. Tietoa haettiin sekä kotimaisista että kansainvälisistä lähteistä. Opinnäytetyön tiedontuotannon ja kehittämisen tehtävät muodostuivat etäarkikuntoutus-aiheen ympärille ja niiden avulla pyrittiin saamaan aiheesta kokemustietoa etähoivaa tekeviltä työntekijöiltä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata etänä toteutettavan arkikuntoutuksen tilannetta Pirkanmaan hyvinvointialueella sekä sen pohjalta kehittää hyviä toimintatapoja etäarkikuntoutuksen toteuttamiselle etähoivasoittojen yhteydessä.

Tämä opinnäytetyö etäarkikuntoutuksen kehittämistä vastaa tähän ikääntyneiden kotiin tarjottavien etäpalveluiden kehittämisen tarpeeseen, koska Pirkanmaan hyvinvointialueen kunnat ovat eri vaiheessa digitaalisten palveluiden käyttöönotossa. Tässä vaiheessa, kun hyvinvointialueet vasta aloittelevat toimintaansa, on hyvä pyrkiä yhtenäiseen linjaan. Jakamalla toimiviksi koettuja malleja ja käytänteitä muille sekä levittämällä tietoa etäarkikuntoutuksesta, varhaisemmassa vaiheessa olevat työntekijät saavat arvokasta käytännön tietoa kokeneemmilta työntekijöiltä. Kehittämistyö on tässä vaiheessa luontevaa, kun tulevia ja yhtenäisiä palveluita vasta muotoillaan.

Arkikuntoutus on terminä vielä varsin uusi ja se menee osittain limittäin kotikuntoutuksen kanssa ja rinnastuu myös kuntouttavan hoitotyön kanssa. Tämän vuoksi opinnäytetyömme kehittämistyössä myös etäarkikuntoutus koettiin ehkä hieman vieraaksi termiksi ja asiaa työstettäessä se monesti koettiin kuntoutushenkilökunnan toteuttamaksi toiminnaksi eikä niinkään moniammatilliseksi työtavaksi. Etäarkikuntoutuksen huomioiminen koettiin kuitenkin tärkeäksi osaksi etähoivasoittoja ja kaikkien ikääntyneen kanssa toimivien yhteiseksi vastuuksi.

Etäarkikuntoutuksen toteuttaminen koettiin mahdolliseksi, kunhan sen piiriin valikoituvat siihen soveltuvat asiakkaat. Heinonen ym. (2022,139) toteavat myös, että asiakkaiden määrän kasvaessa tärkeää on juuri asiakasvalinta, jotta palvelun piiriin ohjautuvat etähoivasta eniten hyötyvät asiakkaat. Asiakasvalinnan tärkeys nousee esille myös tämän opinnäytetyön tuloksista. Palvelu- ja hoitosuunnitelmiin tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti ikääntyneen yksilölliset tarpeet ja voimavarat sekä toiveet ja vahvuudet.

Jouhtisen (2022) pro gradu -tutkielmassa on todettu, että vaikka toisin usein kuvitellaan, iäkkäillä on kiinnostusta uuden tekniikan opetteluun ja hänen myös kansainvälisistä tutkimuksista tekemiensä havaintojen pohjalta etähoidon erilaiset palvelut soveltuvat usein ikääntyneille kotona asuville käyttäjille kunhan ne ovat lähtöisin asiakkaan omista tarpeista. Tämä tukee ajatusta siitä, että ikääntyneet ovat kyvykkäitä käyttämään erilaisia digipalveluita ja ikääntyneiden kykyä ei tulisikaan aliarvioida uusia palveluita suunnitellessa. Muutaman vuoden



päästä meillä on yhä enemmän ikääntyneitä, joille teknologian käyttö on jo arkipäiväisempää, jolloin etäratkaisujen käyttöönotto on entistä luontevampaa.

Etäarkikuntoutusta voitaisiin hyödyntää laajemminkin kotihoidon asiakkaiden keskuudessa, mutta laitteiden vähyyks ja palvelun maksullisuus tuovat tähän asiaan omat haasteensa. Kuten opinnäytetyön tuloksistakin ilmenee ratkaisuna tähän voisi olla maksuton kokeilujakso. Tämä ei kuitenkaan ole Pirkanmaan hyvinvointialueella tällä hetkellä mahdollista, koska etäpalvelut ovat asiakasmaksuissa määritelty samanarvoisiksi lähipalveluiden kanssa. Täten etäkäynti maksaa asiakkaalle saman verran kuin lähikäynti. (Pirkanmaan hyvinvointialue 2022b.)

Airaksinen (2022) on todennut Pirkanmaan hyvinvointialueen keskeisimpinä sote-havaintoina sen, että ikäihmisten palveluiden saatavuudessa on suuria alueellisia eroja, minkä takia palveluiden kehittämisessä tulisikin huomioida erityisesti ikäihmisten asumisen hajautuneisuus maakunnassa. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaisesti ammattilaiset kokivat, että etäarkikuntoutuksella pystyttäisiin saavuttamaan ikääntyneitä myös Pirkanmaan hyvinvointialueen kuntien haja-asutus seuduilta, mikä vastaisi sote-havaintoon. Etäarkikuntoutus voisi olla myös kustannustehokas palvelumuoto kotihoidon palvelukokonaisuudessa, koska ajallisesti käynnin toteuttamiseen menisi vähemmän aikaa kuin lähikäyntiin ja se säästäisi myös matkakuluissa. Tämä ilmeni myös tämän opinnäytetyön tuloksissa, jonka mukaan etäarkikuntoutuksen avulla voidaan säästää työaika ja samalla vähentää luonnon kuormittamista, kun ei tarvitse ajaa autolla asiakkaiden luokse pitkiäkin välimatkoja.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa sekoittuvat arjen toimintoja ja toimijuutta tukevat keinot fyysisen toimintakyvyn tukemisen keinoihin. Etäarkikuntoutus nähdään vieläkin vahvasti terapeuttilähtöisenä toimintana ja sen koetaan usein liittyvän fyysisen toimintakyvyn tukemiseen erilaisten liikeharjoitteiden avulla eikä niinkään pieninä arjen tekoina toimijuuden tukemisessa.

Opinnäytetyön tulosten mukaan etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa lähtökoh-  
tana tulisi olla ikääntyneen oma tarve sekä motivaatio oman toimijuutensa tuke-  
miseen. Kariniemen ym. (2020,35) mukaan kotihoidossa on vielä paljon asiak-  
kaan puolesta tekemistä. Etäyhteyden välityksellä puolesta tekeminen ei onnis-  
tuisi, mutta silti sen avulla ikääntyneelle voitaisi olla läsnä ja kannustaa pieneen  
aktiivisuuteen arjessa (Kariniemi ym. 2020, 35). Tämä nousee esille myös opin-  
näytetyön tuloksista, joissa todettiin, että ”asiakas ei pysty teettämään hoitajalla  
asioita, koska tämä ei ole fyysisesti paikalla”. Myös Smeets ym. (2019) ovat sa-  
moilla linjoilla, että arkikuntoutusta on vaikea soveltaa silloin, kun ikääntynyt ei  
halua tai ei ole tottunut olemaan aktiivinen päivittäisissä toimissaan, koska on  
tottunut siihen, että tehdään puolesta. Haasteena etäarkikuntoutuksen toteutta-  
miselle tämän opinnäytetyön tulosten mukaan oli myös puolesta tekemisen kult-  
tuuri ja ikääntyneen olemassa olevien voimavarojen hyödyntäminen, kun aika  
on rajallista.

Opinnäytetyön tulosten mukaisesti etäarkikuntoutuksen tulisi olla jatkuvaa ja  
säännöllistä ja sen tulisi sisältyä kotihoidon hoito- ja palvelusuunnitelmiin. Etäar-  
kikuntoutusta ja asiakkaan toimijuutta tulisi arvioida jatkuvasti ja keinoja sovel-  
taa kulloisenkin tilanteen mukaan. Työntekijöiltä edellytetään opinnäytetyön tu-  
lostien mukaisesti myönteistä asennetta teknologiaa kohtaan, mikä nousee  
esille myös Heinosen ym. (2020, 140) tutkimuksesta. Työntekijät tarvitsevat hy-  
vien käytäntöjen leviämistä, perehdytystä ja koulutusta etäarkikuntoutuksen to-  
teuttamiseen. Myös Smeets ym. (2019) tukevat ajatusta, että säännöllinen tiimi-  
ja vertaistuki onkin tärkeää uusien taitojen omaksumisessa käytännössä. Sa-  
moilla linjoilla on myös Salminen & Partanen (2022, 414), joiden mukaan tekni-  
sen tuen lisäksi tarvitaan työyhteisön ja vertaisten tukea. Ammattilaisten omalla  
asenteella ja ennakko-odotuksilla onkin vaikutusta etäarkikuntoutuksen juurrut-  
tamiseen arkityöhön ja sen toteuttamiseen käytännön tasolla. Suunnitelmalli-  
suus ja etäarkikuntoutuksen näkyväksi tekeminen hoitosuunnitelmia tehdessä  
vaatiikin vielä panostusta.

Etäarkikuntoutusta voidaan pitää ikääntyneitä osallistavana lähestymistapana.  
Etäarkikuntoutuksen toteuttaminen vaatii ammattilaisia, jotka ovat valmiita

muuttamaan käytäntöjään, juurtuneita toimintatapojaan sekä myös vastaanottavaisia ja motivoituneita ikääntyneitä sekä heidän läheisiään. Tämän opinnäytetyön tuloksien mukaan etäarkikuntoutus nähtiin kuitenkin yleisesti ottaen mahdollisuutena ikääntyneen toimijuuden tukemisessa, vaikka asenteiden kanssa saadaankin tulevaisuudessa tehdä vielä töitä.

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin kokemustiedon avulla löytämään yleinen viitekehys etähoivaa tekeville työntekijöille etäarkikuntoutuksen toteuttamisesta. Tuotos eli viitekehys esitetään julisteen muodossa ja sen toivotaan antavan ajatuksia ja vinkkejä etäarkikuntoutuksen toteuttamiselle. Pikkarainen (2016, 48) kuvaa, että keinot ikääntyneen kokonaisvaltaisen arjen tukemiseen ja ilon saamiseen ikääntyneen arkeen löytyvät yhdessä asiakkaan kanssa suunnitellen ja miettien hänen oma kotinsa ja ympäristönsä huomioiden.

### **12.1 Opinnäytetyön menetelmällisten valintojen arviointi**

Kaiken tutkimuksellisen tekemisen tulee noudattaa tieteellistä hyvää käytäntöä, jotta se voidaan nähdä eettiseksi ja luotettavaksi, ja jotta tulokset ovat luotettavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tämän opinnäytetyön perustana ja jokaisessa opinnäytetyöprosessin vaiheessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti. Kirjallisuuskatsauksen ja kehittäjäkumppanin kanssa tehdyn yhteistyön myötä etäarkikuntoutus aiheeseen on perehdytty, saatu aineisto on käsitelty eettisten ohjeiden mukaisesti ja kehittäjäkumppanin kanssa on tehty toimeksiantosopimus. Kehittäjäkumppanin kannustuksella, mielenkiinnolla ja hyvällä palautteella oli suuri merkitys opinnäytetyömme sujuvuudelle. Kehittäjäkumppanin innokkuus aineistoa ja tuotettua materiaalia kohtaan toi intoa opinnäytetyön tekemiseen, koska opinnäytetyön tekijöinä koimme, että tuottamamme tieto on tärkeää ja menee käyttöön.

Ensimmäisessä aineistonkeruuvaiheessa kysely jaettiin kehittäjäkumppanin toimesta ensin maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämistyöryhmän jäsenille.

Kyselyyn tulleita vastauksia tarkastellessa todettiin, että kohderyhmä ei välttämättä ollutkaan tiedonhankinnan kannalta paras. Kehittämistyöryhmässä osoitautui olevan paljon ihmisiä, jotka eivät välttämättä etäarkikuntoutuksen kanssa ole arjen työssään tekemisissä, ja vastauksia tuli määrällisesti vähän. Siksi kyselyaikaa jatkettiin ja kyselyä levitettiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta Pirkanmaan hyvinvointialueen kotihoidon esimiehille. Heitä pyydettiin välittämään kyselyä edelleen etähoivaa tekeville käytännön työntekijöille. Kohdennetummin jaetun kyselyn avulla saatiin enemmän vastauksia.

Koska työntekijämäärä kotihoidossa Pirkanmaan hyvinvointialueella on suuri, kyselyyn olisi voinut olettaa tulevan enemmänkin vastauksia. Vastauksia oli vain 22, ja sitä voikin pohtia jäikö vastaaminen riippumaan linkin jakamisesta, aiheen kiinnostavuudesta vai jostain muusta syystä. Aineiston suhteellisesta pienyydestä huolimatta, vastaajat kuvasivat etäarkikuntoutuksen nykytilaa, sen haasteita ja tulevaisuuden toiveita hyvinkin samansuuntaisesti, mikä tuo myös luotettavuutta aineistoon.

Learning cafe osoittautui hyväksi keinoksi tiedon keräämiseen ja osallistavan keskustelun aikaan saamiseen etäarkikuntoutus-aiheen ympärillä opinnäytetyön tekijöiden ja osallistujien palautteen mukaan. Opinnäytetyön tekijät eivät osallistuneet learning cafeen keskusteluun, jotta tulokset pysyivät luotettavina. Ongelmatilanteissa kuitenkin autettiin ja keskustelua seurattiin opinnäytetyön tekijöiden ja kehittäjäkumppanin toimesta. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat, kysely ja learning cafe, tuottivat kehittäjäkumppanille tärkeää tietoa etäarkikuntoutuksen kehittämisen kohteista sekä työntekijän näkökulmasta yleensäkin etäarkikuntoutusta kohtaan.

Julisteen avulla viitekehys saatiin esiteltyä hyvin tiiviissä muodossa. Julisteeseen saatiin koottua olennaisimmat asiat ja työyksiköt voivat lisätä siihen yksilöllisiä tietoja kuten teknisen tuen numeron. Learning cafen tulosten teemoittelun avulla löytyivät olennaisimmat asiat, jotka julisteeseen koostettiin. Palautekyselystä saatiin käytännönläheisiä toiveita, jotka julisteeseen lisättiin sen käyttäjäturvallisuuden parantamiseksi.

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa käytetyt sovellukset Google Forms, Padlet ja Mentimeter olivat toimivia ja hyvin soveltuvia tähän kehittämistyöhön. Sovellukset olivat helppokäyttöisiä ja osallistujille entuudestaan tuttuja. Tiedon analysointia helpotti kysely ja learning cafe aineiston valmiiksi sähköinen muoto. Sähköisen aineistonkeruu koettiin tärkeäksi, koska opinnäytetyön aihekin on etäteknologiaan liittyvä. Sähköisesti saatiin myös kerättyä kokemustietoa koko Pirkanmaan hyvinvointialueelta. Etäteknologian hyödyntäminen opinnäytetyöprosessin aikana mahdollisti hyvin myös suuren joukon yhteisen kehittämistyön, kun pystyttiin virtuaalisesti tapaamaan.

## **12.2. Eettiset lähtökohdat**

Tämän opinnäytetyön eettisyyden tarkastelu näkyy jo kiinnostavan ja tarpeellisen aiheen valintana (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 227). Tässä opinnäytetyössä olimme osa laajempaa kehittämistä Pirkanmaan hyvinvointialueella. Toiveemme opinnäytetyön tekijöinä koko kehittämistyölle oli saada käytännön keinoja arkityön avuksi. Eettisiä kysymyksiä on tarkasteltu koko opinnäytetyöprosessin ajan aina tutkimuksen aiheen valinnasta, tulosten raportointiin ja tutkimusaineiston säilytykseen saakka (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 227). Eettisyys näyttäytyy vastuullisien toimintatapojen noudattamisena ja epärehellisyyksien tunnistamisena ja torjumisena (Tuomi & Sarajarvi 2018, 150). Tutkimukseen osallistuvien kannalta tärkeitä eettisiä lähtökohtia on henkilöiden itsemääräämisoikeus ja vapaaehtoisuus sekä oikeudenmukaisuus ja anonymiteetti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219–221). Tähän opinnäytetyöhön osallistuneiden anonymiteetti säilytettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan ja jokainen osallistuja pystyi osallistumaan ryhmätyöskentelyyn tasavertaisesti ammatista huolimatta. Eettisesti tärkeää onkin, että tutkittavat saivat saatekirjeen (liite 3), josta ilmeni kehittämistyön tarkoitus ja tavoite sekä osallistumisen vapaaehtoisuus ja suostumus tulosten käyttämiseen tässä opinnäytetyössä.

Eettisiä kysymyksiä tulee pohtia myös tutkimusraporttia laatiessa, ettei tietoja plagioida tai tuloksia keksitä ja, että raportti on kuvattu selkeästi (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224). Opinnäytetyössä on panostettu selkeään raportin kirjoittamiseen ja lähteisiin on viitattu asianmukaisesti ja muiden tutkijoiden tekijänoikeuksia on arvostettu. Raportoinnin apuna on käytetty Karelia amk:n raportointiohjeita. Raportoinnissa on käytetty myös suoria lainauksia, mutta vastaajien tunnistamattomuus on niissä huomioitu. Tekijät kokivat, että osallistujilta on saatu rehellistä kokemustietoa.

Tutkimusta tehdessä on noudatettava tutkittaville annettuja lupauksia aineiston käytöstä ja käsittelystä ja tutkimusaineisto on hävitettävä tutkimuksen valmistamisen jälkeen (Mäkinen 2006, 148). Koko opinnäytetyöprosessin ajan, aineisto säilytettiin sähköisessä muodossa, johon oli pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki aineisto hävitettiin.

### **12.3. Luotettavuuden tarkastelu**

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta on lisätty perehtymällä etäarkikuntoutus-aiheeseen monen eri menetelmän avulla. Etäarkikuntoutuksen tämänhetkistä tilannetta selvitettiin kyselyn avulla ja kehittämistyötä tehtiin learning cafen avulla. Palautekysely auttoi viimeistelemään opinnäytetyön tuotoksen.

Opinnäytetyön luotettavuus näyttäytyy tarkalla kehittämistyön lähtökohtien avaamisella, selkeällä, avoimella ja johdonmukaisella kehittämisprosessin kuvauksella, käytettyjen menetelmien esittelemisellä sekä siten, että tulokset ovat suhteessa aineistoon. Teoreettisen aineiston hankinnassa huomioitiin aineiston ajankohtaisuus, koska sähköiset etäpalvelut ja arkikuntoutus kehittyvät nopealla tahdilla. Aineistoon valittiin siis vain aiheeseen liittyviä ja ajankohtaisia julkaisuja. Arvioimme myös tiedon alkuperän luotettavuutta sekä sitä, onko tiedon tuottaja luotettava. Opinnäytetyön luotettavuus näyttäytyy myös selkeinä lähde-merkintöinä ja lähdeluettelona.

Kansainväliset haut vaativat tarkkuutta, koska kansainvälisessä kirjallisuudessa sana reablement tarkoittaa myös toimintaa, josta Suomessa voidaan puhua kotikuntoutuksena. Tutkimuksista rajattiin pois ne, joissa kuntoutuksella oli enemmän kotikuntoutuksen piirteitä kuin arkikuntoutuksen piirteitä, esimerkiksi rajattu ajanjakso.

Tämä opinnäytetyö on osa Pirkanmaan hyvinvointialueen maakunnallisen kotikuntoutuksen sekä digikehittämisen työryhmien laajempaa yhteiskehittämistä, jolloin erillistä tutkimuslupaa ei toimeksiantajan puolelta tarvittu. Opinnäytetyön tekemistä ohjasi toimeksiantosopimus, missä määriteltiin osapuolten vastuut ja sitoumukset. On huomioitu se, että jos kysymyksiin olisi tullut epäasiallisia tai hälyttäviä toimia vaativia vastauksia, olisi otettu yhteyttä toimeksiantajaan, joka vie tilannetta eteenpäin.

Tämän opinnäytetyön keskeisenä aineistona teorian tiedon lisäksi oli Pirkanmaan hyvinvointialueen etähoivaa tekevien työntekijöiden kokemukset, joten aineistonhankinnassa huomioitiin vapaaehtoisuus kyselyyn osallistumiseen, salassapito ja osallistujien anonymiteetti. Aineistonhankintaa pohjustettiin ja selvennettiin riittävästi ja kiinnitettiin huomiota siihen, että aineistosta nousseet teemat vastaavat opinnäytetyön tarkoitusta. Opinnäytetyön luotettavuuden vuoksi myös kysymyksenasettelu aineistonhankinnan aikana oli tärkeää. Opinnäytetyön aineistonkeruuseen ja kehittämiseen osallistuvilta tarvittiin suostumus osallistumiseen sekä mahdollisuus lisätietojen kysymiseen. Heille kerrottiin, että osallistumalla kyselyyn ja learning cafeeseen, he hyväksyvät antamiensa tietojen käyttämisen opinnäytetyössä. Suostumusta tietojen luovutukseen ei aineistonkeruussa tarvittu, koska henkilötietoja ei kerätty aineistonkeruun aikana ja anonymiteetti säilyi aineistonhankinnassa.

Opinnäytetyön luotettavuutta on pyritty lisäämään kysymällä palautetta pitkin opinnäytetyöprosessia kehittäjäkumppanilta. Kyselyn ja learning cafen palaute kerättiin Mentimeter-sovelluksen avulla ja Google Forms-sovelluksen avulla julistesta. Tärkeää luotettavuuden kannalta on myös se, että opinnäytetyössä saadut tulokset pystytään myös siirtämään muuhun kontekstiin. Tekijät luopuvat

käyttöoikeuksista lopullista tuotosta eli julistetta kohtaan, jotta Pirkanmaan hyvinvointialue voi hyödyntää opinnäytetyön tuotosta jatkossa vapaasti.

Luotettavuus näyttäytyy myös järjestelmällisenä raportin etenemisenä, tarkoilla menetelmävalintojen kuvauksilla, perusteluilla sekä tulosten kuvaamisella. Tuloksista saadut suorat lainaukset lisäävät raportin uskottavuutta. Tulkinnat ja ratkaisut on tehty vain saadun aineiston pohjalta, eikä niihin ole lisätty omia mielipiteitä.

Innokylän Arviointimittarin avulla pystyttiin prosessin edetessä tarkastelemaan, onko suunta oikea vai pitääkö muutoksia työhön pohtia. Opinnäytetyötä tehdessä arvioitiin kehittämisen tarvetta, tavoitteita, osallistujien osallistumista, ratkaisun kuvausta ja sen vastetta tavoitteisiin arviointimittarin mukaisesti. Esimerkki Innokylän Arviointimittarin käytöstä tarpeen osalta opinnäytetyön liitteenä 2. Palautekyselyllä saatiin opinnäytetyön tuotos arvioitua ja tehtyä tarpeelliset muutokset lopullista julistetta varten.

#### **12.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Pirkanmaan hyvinvointialueella etähoivaa tekevien kokemustietoa etänä tapahtuvan arkikuntoutuksen nykytilanteesta, sen haasteista ja tulevaisuuden toiveista sekä kehittää yleistä viitekehystä sen toteuttamiseen. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Pirkanmaan hyvinvointialueen etähoivan kehittämisessä ja työntekijöiden työn tukemisessa. Tieto on tiivistetysti hyvin saatavilla julisteen muodossa ja se on laajasti ja helposti saatavilla Pirkanmaan hyvinvointialueen intrassa. Linkki opinnäytetyöhön tulee myös kehittäjäkumppanin eli maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämisen työryhmän hankesivuille. Tekijöinä toivomme, että opinnäytetyömme myötä tietous etäarkikuntoutuksesta osana ikääntyneen kotona pärjäämisen ja toimijuuden tukemisesta on lisääntynyt Pirkanmaan hyvinvointialueen kotihoitajien keskuudessa. Toivomme myös, että etäarkikuntoutus nähdään jatkuvana toimintana eikä niinkään erillisenä jaksomaisena kuntoutustapahtumana.



Etänä toteutettavan arkikuntoutuksen kehittämistä tulee jatkaa yhdessä ikääntyneiden käyttäjien kanssa. Kansainvälisesti reablement-asiakasnäkökulmasta löytyy vain vähän tutkimustietoa. Eräässä tutkimuksessa sanottiin juuri arjen monimuotoisuuden ja yksilöllisyyden olevan haaste asiakasnäkökulman esiin tuomiseen ja vaikuttavuuden mittaamiseen (Bergström ym. 2022). Tästä syystä mielenkiintoista olisikin tulevaisuudessa kuulla myös ikääntyneiden kokemuksia ja näkemyksiä etäarkikuntoutuksesta. Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin työntekijänäkökulmaa aiheeseen, mutta mitä mieltä etähoivan asiakkaat ovat toimijuu-  
tensa tukemisesta etäyhteyden välityksellä, koska kaiken toiminnan keskiössä tulisi olla juuri palvelua käyttävä ihminen.

Jatkossa olisi lisäksi hyvä yhtenäistää asiakasvalintaa ja määritellä minkälaiset asiakkaat hyötyisivät eniten etäarkikuntoutuksesta, sillä asiakasvalinta on koettu haastavaksi, mutta kuitenkin hyvin tärkeäksi asiaksi etäarkikuntoutusta toteuttaessa. Mielenkiintoista olisi myös tietää, toimiiko etäarkikuntoutuksen toteuttaminen viitekehysemme mukaisesti Pirkanmaan hyvinvointialueella.

Suomenkielistä tutkimusta arkikuntoutuksesta ja käsitteiden selventämistä tarvitaan, koska käsitteinä kotikuntoutus, jota on Suomessakin kehitetty paljon, kuntouttava hoitotyö, arkikuntoutus ja kansainvälisesti reablement tarkoittavat kaikki osaksi samaa, mutta kaikilla on kuitenkin myös omia piirteitä. Käsitteiden selventäminen ja täsmentäminen voisivat auttaa selventämään yhteistä ymmärrystä kyseisistä asioista.

## Lähteet

- Airaksinen, T. 2022. Pirkanmaan hyvinvointialue. <https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-05/osallisuus%20hyvinvointialueella.pdf>. 1.11.2022.
- Ambugo, E., Dar, I., Bikova, M., Førland, O. & Tejrbo, T. 2021. A qualitative study on promoting reablement among older people living at home in Norway: opportunities and constraints. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-07543-z>. 10.11.2022.
- Aspinal, F., Glasby, J., Rostgaard, T., Tuntland, H. & Westendorp, R. 2016. New Horizons: Reablement-supporting older people towards independence. <https://academic.oup.com/ageing/article/45/5/574/1712465>. 14.11.2022.
- Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. 2022. Kuntoutuksen edellytykset. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 12–16.
- Bergström, A., Vik, K., Haak, M., Metzhelthin, S., Graff, L. & Hjelle, K. 2022. The jigsaw puzzle of activities for mastering daily life; service recipients and professionals' perceptions of gains and changes attributed to reablement-A qualitative meta-synthesis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35655362/>. 29.11.2022.
- Commonwealth of Australia. 2021. Department of Health and Aged care. <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/01/identifying-opportunities-for-reablement.pdf>. 20.11.2022.
- Erren, T. & Bourne, P. 2007. Ten Simple Rules for a Good Poster Presentation. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.0030102>. 18.11.2022.
- ETENE 2010. Teknologia ja etiikka sosiaali- ja terveystalouden hoidossa ja hoivassa. ETENE- julkaisuja 30. ETENE-julkaisuja+30+Teknologia+ja+etiikka+sosiaali-+ja+terveystalouden+hoidossa+ja+hoivassa.pdf. 1.11.2022.
- Forsberg, K., Intosalmi, H., Nordlund, M. & Suhonen, S. 2014. Ikätekniikan sanasto. KÄKÄTE- raportteja 3/2014. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Gupta, J. & Taff, S. 2015. The illusion of client-centred practice. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25761608/>. 12.9.2022.
- Hakala, J. 2018. Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–26.
- Hammar, T., Mielikäinen, L. & Alastalo, H. 2018. Teknologia tukee kotihoidon asiakkaan omatoimisuutta ja turvallisuutta- eroja käyttöönotossa maakuntien välillä. Terveystalouden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 44/2018. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137291/URN\\_ISBN\\_978-952-343-252-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137291/URN_ISBN_978-952-343-252-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 20.9.2022.

- Hammar, T., Vainio, S. & Sarivaara, S. 2017. Kotihoidossa käytettävän teknologian kirjo on laaja, mutta kaikkia mahdollisuuksia ei vielä hyödynnetä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2017. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135240/URN\\_ISBN\\_978-952-302-912-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135240/URN_ISBN_978-952-302-912-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 20.9.2022.
- Heinonen, T., Lindfors, P. & Nygård, C-H. 2022. Etäkotihoitotyön sisältö ja kuormittavuus sekä mahdollisuudet työurien pidentäjänä. *Gerontologia* 36(2). <https://journal.fi/gerontologia/article/view/109921/71270>. 1.11.2022.
- Helminen, J. 2017. Yhdessä tekeminen monialaisuuden ja moniammatillisuuden syventäjänä. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita, 14–31.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hjelle, K., Skutle, O., Førland, O. & Alvsvåg, H. 2016. The reablement team's voice: a qualitative study of how an integrated multidisciplinary team experiences participation in reablement. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5098780/>. 18.11.2022
- Iivanainen, A. 2011. Tekisinkö posterin? *Pinsetti* 4/2011. [https://www.forna.fi/images/PDF\\_tiedostot/Pinsetit/pinsetti\\_2011\\_4.pdf](https://www.forna.fi/images/PDF_tiedostot/Pinsetit/pinsetti_2011_4.pdf). 1.11.2022.
- Innokylä 2022a. Arviointimittari. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/arviointimittari>. 28.10.2022.
- Innokylä 2022b. Arviointimittari. [https://innokyla.fi/sites/default/files/2020-03/Arviointimittari\\_tulostusversio.pdf](https://innokyla.fi/sites/default/files/2020-03/Arviointimittari_tulostusversio.pdf). 28.10.2022.
- Innokylä 2022c. Learning cafe eli oppimiskahvila. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>. 18.2.2022.
- Jansson, A., Granö, S., Janhunen, E. & Pikkarainen, A. 2022. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 189–203.
- Jouhtinen, S. 2022. Etähoivasta saadut vuorovaikutuskokemukset ikääntyneillä kotihoidon asiakkailla. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/80566/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202204122245.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 16.12.2022.
- Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokanto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>. 10.3.2022.
- Jyrkämä, J. 2016. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 421–425.
- Jämsen, A. & Syrjäläinen, S. 2018. Ikäihmisellä on oikeus kuntoutukseen. Teoksessa Suhonen, L. (toim.) Näkökulmia kuntoutusajatteluun. Juhlajulkaisu. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu, 31–35.
- Kallio, T. & Palomäki, J. 2020. Teoria, empiria ja käytäntö. Teoksessa Puusa, A. & Juuri, P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 86–97.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä.

- Helsinki: Sanoma Pro.
- Kariniemi, K., Siira, H., Kyngäs, H. & Kaakinen, P. 2020. "Vanhakin on ihminen" Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja koti-hoidosta. *Gerontologia* 34(1), 24–41. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/80436/48814?acceptCookies=1>. 2.11.2022.
- Karppanen, S. 2021. Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut iäkkäille 2022–2023. Tavoitteet ja hankeopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:37. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 110–137.
- Kelo S., Launiemi H., Takaluoma M. & Tiittanen H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kivelä, S-L. 2012. Hyviä Vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012/980.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21–43.
- Lempiäinen, S. 2019. Työntekijöiden näkemyksiä etähoidosta kotihoidossa-haastattelututkimus. Pro gradu -tutkielma. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22047/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20191306.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22047/urn_nbn_fi_uef-20191306.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 30.8.2022.
- Manner, T., Nokelainen, A., Lumiaho, A., Ylinen, S. & Korhonen, P. 2022. Etäkuntoutuksen kehittäminen. Työryhmän diakooste. Vain sisäiseen käyttöön. 11.11.2022.
- Metzelthin, S., Rostgaard, T., Parsons, M., & Burton, E. 2020. Development of an internationally accepted definition of reablement: a Delphi study. <https://cpb-apse2.wpmucdn.com/blogs.auckland.ac.nz/dist/3/386/files/2020/09/Metzelthin-et-2020.pdf>. 18.11.2022.
- Moe, A. & Brataas, H. 2016. Interdisciplinary collaboration experiences in creating an everyday rehabilitation model: a pilot study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4844255/>. 18.11.2022.
- Mulquiny, L. & Oakman, J. 2022. Exploring the experience of reablement: A systematic review and qualitative evidence synthesis of older people's and carers' views. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/hsc.13837>. 29.11.2022.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Naamanka, J. 2016. Teknologia ja turvallisuus etäkuntoutuksessa. Teoksessa Salminen, A-L., Hiekkala, S. & Stenberg, J-H. (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Helsinki: Kelan tutkimus, 27–50.
- Niskanen, S. 2018. Arkikuntoutuksen toteutuminen Pohjoismaissa. Toimintaterapeutti 3/18. [https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2625/toi\\_3-18\\_arkikuntoutuksen\\_toteutuminen.pdf](https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2625/toi_3-18_arkikuntoutuksen_toteutuminen.pdf). 1.9.2022.

- Niskanen 2021. <https://soteuudistus.pirkanmaa.fi/yleinen/pirkanmaan-tulevaisuuden-sote-keskus-hanke-tuottaa-jo-hedelmia/>. 30.8.2022.
- Niskanen, S., Forma, L., Salminen, A.-L., & Aho, A. L. 2021. Kartoittava kirjallisuuskatsaus ikääntyneiden arkikuntoutuksen ominaispiirteistä. *Gerontologia*, 35(1). <https://journal.fi/gerontologia/article/view/90116/60232>. 28.4.2022.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pikkarainen, A. 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Osa II. Ikääntyneiden arki-, koti- ja lähikuntoutus: varhaisvaiheesta ympärivuorokautiseen hoivaan. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Pirkanmaan hyvinvointialue 2022a. <https://www.pirha.fi/tietoa-pirkanmaan-hyvinvointialueesta>. 1.11.2022.
- Pirkanmaan hyvinvointialue 2022b. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut. 1.1.2023. <file:///C:/Users/joo/Downloads/Liite%20Pirkanmaan%20hyvinvointialueen%20sosiaali-%20ja%20terveydenhuollon%20asiakasmaksut%201.1.2023%20alkaen.pdf>. 16.12.2022.
- Pirkanmaan liitto 2022a. <https://soteuudistus.pirkanmaa.fi/yleinen/tulevaisuuden-kotihoidossa-korostuvat-asiakasnakokulma-henkiloston-resursointi-ja-uudenlaiset-palvelumuodot/>. 1.11.2022.
- Pirkanmaan liitto 2022b. <https://soteuudistus.pirkanmaa.fi/pirkanmaan-tulevaisuuden-sote-keskus/>. 1.11.2022.
- Pirkanmaan liitto 2022c. <https://soteuudistus.pirkanmaa.fi/sote-uudistuksen-tavoitteet/>. 1.11.2022.
- Pirkanmaan liitto 2022d. <https://soteuudistus.pirkanmaa.fi/yleinen/kotihoidon-kehittaminen-koskettaa-aivan-kaikkia-nyt-ja-tulevaisuudessa-pian-avautuu-kysely-asukkaille-ja-henkilostolle/>. 31.10.2022.
- Pirkanmaan liitto 2022e. <https://soteuudistus.pirkanmaa.fi/yleinen/monimuotoista-etakuntoutusta-pirkanmaalla/>. 28.10.2022.
- Pirkanmaan liitto 2022f. <https://soteuudistus.pirkanmaa.fi/pirkanmaan-tulevaisuuden-sote-keskus/kuntoutuspalvelut/>. 28.4.2022.
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2022. [https://www.tays.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri/Pirkanmaan\\_hyvinvointialue/Tietoa\\_hyvinvointialueesta](https://www.tays.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri/Pirkanmaan_hyvinvointialue/Tietoa_hyvinvointialueesta). 28.1.2022.
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Riitta Räsänen. Jyväskylä.
- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–40.
- Salminen, A-L. & Partanen, T. 2022. Etäkuntoutus. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 412–416.
- Saukkonen, S-M., Mölläri, K. & Puroharju, T. 2021. Kotihoito 2020. Yli puolella säännöllisen kotihoidon asiakkaista palvelujen käyttö on päivittäistä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 27/2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142999/TR27\\_2021\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142999/TR27_2021_.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 20.9.2022.

- Siira, H., Lotvonen, S., Saarela, K. & Kyngäs, H. 2021. Kuntouttava työote 2.0-  
Terapeuttilähtöisyydestä hoitajakeskeiseen kuntoutumista edistävään  
hoitotyöhön. *Gerontologia* 1/2021. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/91984/60237>. 3.11.2022.
- Sipilä, S. 2016. Gerontologinen fysioterapia. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä,  
J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 466–  
473.
- Smeets, R., Kempen, G., Zijlstra, R., Rossum, E, Ginkel, J., Hanssen, W. &  
Metzelthin, S. 2019. Experiences of home-care workers with the  
‘Stay Active at Home’ programme targeting reablement of commu-  
nity-living older adults: An exploratory study. [https://onlineli-  
brary.wiley.com/doi/10.1111/hsc.12863](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/hsc.12863). 18.11.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaa-  
miseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. [https://julkaisut.val-  
tioneuvosto.fi/bitstream/han-  
dle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y).  
23.2.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2022a. Kotihoito ja kotipalvelut. [https://stm.fi/koti-  
hoito-kotipalvelut](https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut). 22.9.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2022b. Sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallin-  
nan ohjaus. <https://stm.fi/sotetiedonhallinta>. 28.1.2022.
- Suhonen, L. 2014. Ikäihmisten kuntoutumisen uudistamisnäkömät. Teoksessa  
Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) *Ikä! Moninainen ikäosaaminen*.  
Karelia ammattikorkeakoulu. 84–91.
- Suhonen, L. 2018. Muuttuva kuntoutusajattelu- yleistä määrittelyä. Teoksessa  
Suhonen, L. (toim.) *Näkökulmia kuntoutusajatteluun*. Juhlajulkaisu.  
Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu. 17–21.
- Suomen fysioterapeutit 2017. [https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysiotera-  
pia/ammatin-kehittaminen/ikaantyvien-kotikuntoutus/](https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/ammatin-kehittaminen/ikaantyvien-kotikuntoutus/). 28.1.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Muuttuvat vanhuspalvelut.  
<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>.  
22.9.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Toimintakyky. ICF-luokitus.  
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>. 7.12.2022.
- Terveyskylä 2021a. Kotikuntoutus. [https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumis-  
talo/ammattilaiset/kuntoutumisen-tukeminen/kotikuntoutus](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/kuntoutumisen-tukeminen/kotikuntoutus).  
22.8.2022.
- Terveyskylä 2021b. Etäkuntoutuksen toteuttaminen. [https://www.terveys-  
kyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/kuntoutumisen-tukemi-  
nen/et%C3%A4kuntoutus/et%C3%A4kuntoutuksen-toteuttaminen](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/kuntoutumisen-tukeminen/et%C3%A4kuntoutus/et%C3%A4kuntoutuksen-toteuttaminen).  
22.8.2022.
- The University of Auckland 2022. <https://reable.auckland.ac.nz/>. 18.11.2022.
- The world cafe 2022. [http://www.theworldcafe.com/key-concepts-re-  
sources/world-cafe-method/](http://www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-method/). 18.2.2022.
- Tilastokeskus 2022a. [https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/Stat-  
Fin\\_\\_vaenn/statfin\\_vaenn\\_pxt\\_139f.px/table/tableViewLayout1/](https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaenn/statfin_vaenn_pxt_139f.px/table/tableViewLayout1/).  
9.9.2022.

- Tilastokeskus 2022b. [https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_vaerak/statfin\\_vaerak\\_pxt\\_11s3.px/table/tableViewLayout1/](https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11s3.px/table/tableViewLayout1/). 9.9.2022.
- Tilastokeskus 2022c. [https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_vaerak/statfin\\_vaerak\\_pxt\\_11s3.px/table/tableViewLayout1/](https://pxweb2.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11s3.px/table/tableViewLayout1/). 9.9.2022.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, R. & Tuuri, K. 2017. Ikäihmisten kotihoito monialaisena yhteistyönä-Toimintakyvyn näkökulma. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita, 228–241.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 23.2.2022.
- Valli, R. & Perkkilä P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–128.
- Videovisit 2022. [https://www.videovisit.fi/wp-content/uploads/2022/07/VideoVisit\\_etahoiva\\_esite\\_25x25.pdf](https://www.videovisit.fi/wp-content/uploads/2022/07/VideoVisit_etahoiva_esite_25x25.pdf). 30.8.2022.
- Viirkorpi, P. 2015. Ikätekniikan hyvät käytännöt. KÄKÄTE-raportteja 7/2015. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. Vanhus- ja lähimmäisenpalvelun liitto ry.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

## Opinnäytetyöprosessi

### Ideointi 1/2022

- Aiheen ideointi
- Toimeksiantajan selvittäminen -> Pirkanmaan maakunnallisen kotikuntoutuksen kehittämisyöryhmä
- Tietoperustaan tutustuminen



### Suunnittelu 1-6/2022

- Yhteistyöpalavereita toimeksiantajan kanssa
- Menetelmällisten valintojen pohdinta
- Suunnitelman tekeminen ja viimeistely
- Tietoperustan selventäminen ja rakentuminen
- Kyselyn ja saatekirjeen laatiminen



### Toteutus 9-11/2022

- Kysely
- Learning cafe
- Julistepalaute
- Tietoperustan rakentuminen



### Raportointi 9-11/2022

- Tietoperustan laajentaminen
- Aineistojen analyysit
- Tulosten ja tietoperustan vertailu



### Päätös 12/2022

- Opinnäytetyön viimeistely
- Valmiin opinnäytetyön ja julisteen luovutus kehittäjäkumppanille



## Esimerkki Innokylän arviointimittarin käytöstä

### Innokylän arviointimittari

Innokylän arviointimittari on kehittämistoiminnan itse- ja vertaisarvioinnin työkalu, jonka avulla arvioidaan kehittämisprosessia ja kehittämisen tavoitteiden saavuttamista.

Parhaimman hyödyn saat työkalusta, kun käytät sitä heti kehittämisen alusta alkaen. Voit hyödyntää mittaria useamman kerran kehittämisprosessin aikana ja kehittämisen päättyttyä. Voit esimerkiksi aikatauluttaa mittarin käytön osaksi kehittämisen vuosikelloa.

### Näin käytät arviointimittaria

Työkalun avulla arvioit kehittämistoiminnan keskeisiä sisältöjä. Työkalu toimii liikennevalomallina: jos saat kriteeristä punaisen valon, on sinun syytä pysähtyä miettimään kyseistä kohtaa. Keltainen valo kehottaa kiinnittämään asiaan huomiota. Vihreällä valolla voit jatkaa eteenpäin. Väleistä saat myös suuntaa, mihin sinun tulisi kehittämistyössäsi pyrkiä: vihreä valo kertoo ideaalitulanteesta.

Pysähdy! Nyt on syytä miettiä tämä asia uudelleen.
Kiinnitä huomiosi tähän.
Hienoa, jatka samaan malliin.

Voit tulostaa mittarin ja kirjoittaa kunkin kohdan alle perusteluja tai huomioita. Voit myös käyttää mittaria tarkistuslistana kehittämistyön eri vaiheissa: "olenhan muistanut huomioida kaikki näkökulmat".

Huomioi myös, että uusien ratkaisujen kehittäminen ei ole yksisuuntainen prosessi, jossa edetään tietyn kaavan mukaan ja jossa siirrytään seuraavaan vaiheeseen edellisen valmistuttua. Kaikki palaset voivat muuttua kunnes kehittäminen on päättynyt. Muutos yhdessä sisällössä voi merkitä muutoksia muissa sisällöissä. Esimerkiksi jonkin palvelun kehittämisessä voidaan ottaa uusi suunta siten, että tarpeet ja tavoitteet joudutaan määrittelemään uudelleen.

### Tarpeet

Kehittämisen tulisi perustua tarpeisiin: ne kertovat miksi kehittämistä tehdään. Tarpeet ovat usein moninaisia ja ne voivat muuntua tilanteiden mukaan. Siksi on tärkeää tunnistaa haasteen kannalta merkitykselliset toimijaryhmät, toimintaympäristöt ja erilaiset tarpeet.

	Tarpeita ei ole määritetty.
	Tarpeet on määritetty yksipuolisesti, epämääräisesti tai liian yleisiksi.
	Tarpeet on määritetty selkeästi, riittävän moninäkökulmaisesti ja niistä ilmenee miksi kehittämistä tehdään.

Perustelut:

Vihreä. Kehittämisen tarve on työelämälähtöinen, tarpeesta nouseva sekä uusien hyvinvointialueiden muodostuessa yhtenäisiä työtapoja edistävä. Tarve nousee ikääntyvän yhteiskunnan palveluiden kehittämisen tarpeesta.

## Saatekirje

Hyvä etähoivan ammattilainen!

Opiskelemme Karelia ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen koulutusohjelmassa. Olemme tekemässä opinnäytetyötä arkikuntoutuksen toteutuksesta etäteknologiaa hyödyntäen Pirkanmaan hyvinvointialueella. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Pirkanmaan hyvinvointialueen kotikuntoutuksen kehittämisen työryhmä. Oheinen kysely tukee tätä kehittämistyötä ja on suunnattu alueen etähoivaa tekeville työntekijöille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on yhtenäistää etäarkikuntoutuksen toteuttamista Pirkanmaan hyvinvointialueella. Tavoitteena on kerätä ja tuottaa ajankohtaista ja kokemusperäistä tietoa keinoista ja niitä avuksi käyttäen laatia Pirkanmaan hyvinvointialueella etähoivaa tekeville työntekijöille yhtenäiset toimintatavat arkikuntoutuksen toteuttamiseen etäteknologiaa hyödyntäen.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se vie noin 5–15 minuuttia. Vastaukset kootaan nimettöminä, eikä vastaajaa ja vastauslomaketta voida yhdistää toisiinsa. Kyselylomakkeessa ei kerätä tunnistetietoja. Vastaukset tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja hävittämään sääntöjen mukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Vastauksia hyödynnetään hyvinvointialueen kehittämisessä ja toimintatapojen yhtenäistämässä sekä hyvien toimintatapojen jakamisessa arkityöhön. Yhteenveto kyselyn vastauksista kuvaillaan opinnäytetyössä, mutta ne pidetään tunnistamattomina. Pyydämme samalla lupaa myös mahdolliseen haastatteluun ja haastattelussa esiin tulleiden tunnistamattomien lainauksien käyttämiseen.

Vastaamalla voit vaikuttaa etäarkikuntoutuksen toteuttamiseen ja hyvien toimintatapojen löytymiseen arkityön avuksi!

Kiitos arvokkaasta ajastasi ja yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin

Kirsi Ahtiainen, [kirsi.ahtiainen@edu.karelia.fi](mailto:kirsi.ahtiainen@edu.karelia.fi)

Piia Arrenius, [piia.arrenius@edu.karelia.fi](mailto:piia.arrenius@edu.karelia.fi)



## Kysely

### Kysely arkikuntoutuksen toteuttamisesta etäteknologiaa hyödyntäen Pirkanmaan hyvinvointialueella

Kyselyssä ei ole oikeita tai väärä vastauksia, vastaa vapaasti omien kokemustesi ja näkemystesi pohjalta!

1. Missä kunnassa/kaupungissa työskentelet?
2. Onko arkikuntoutusta mielestäsi mahdollista toteuttaa etäteknologiaa hyödyntäen?
3. Oletko etähoivaa tehdessäsi toteuttanut etäarkikuntoutusta? Jos olet, niin miten?
4. Mitkä keinot koet toimiviksi etäarkikuntoutusta toteuttaessasi?
5. Mitä hyviä kokemuksia sinulla on etäarkikuntoutuksen toteuttamisesta?
6. Mitä haasteita näet etäarkikuntoutuksen toteuttamiselle?
7. Mitkä ovat tärkeimmät huomioon otettavat asiat etäarkikuntoutuksen toteuttamisessa?
8. Tarvitsetko tukea etäteknologian välityksellä tapahtuvan arkikuntoutuksen toteuttamiseen? Jos, niin millaista?
9. Miten etäarkikuntoutuksen toteutusta tulisi kehittää?
10. Mitä muuta haluaisit kertoa etäarkikuntoutuksesta?

### Esimerkki kyselyn teemoittelusta

Alkuperäinen ilmaisu	Luokittelu	Teemat
Esim. venyttelyt, sormijumput, tuolijumput, hengitysharjoitukset, erilaiset rentoutumista ja virkistymistä tukevat keinot ja muistia vahvistavat menetelmät koen toimiviksi ja kovin tärkeiksikin	Fyysiset harjoitteet	Keinot 
Videovisit soittojen yhteydessä tehtyjä harjoitteita sekä sanallista ohjeistusta		
Yhdessä asiakkaan kanssa on tehty kävely keveämmäksi jump-paa		
Ohjaamalla passiivista asiakasta lämmittämään lounasta mikro-rossa (etäkuntoutus)	Arjen menetelmät	
Asiakkaan kanssa yhteisesti sovitut toimenpiteet asian edistämiseksi, asiakkaan sitouttaminen toimintaan. Selkeät ohjeet mitä tehdään, miksi ja miten	Asiakaslähtöisyys	Toimijuuden tuke- minen  
Selkeät liikkeet ikäihmisille		
Asiakaslähtöisyys, asiakkaan toiveet ja tarpeet sekä asiakkaan riittävä perehdytys etäteknologian käyttöön.		
Tietää asiakkaan rajoitteet ja motivaatiot kuntoutukselle		
Että, asiakas on motivoitunut kuntoutuksen tekemiseen	Motivaatio	Motivointi
Passiivinen asiakas saadaan aktivoitua, kun vierellä ei ole toista tekijää		
Asiakas odottaa videovisit soittoja, kun tietää niiden olevan osa toimintakyvyn tukemista		
Uuden asian, teknologian käyttöönotto ikäihmisten kanssa yleensäkin, eivät ole tottuneet käyttämään	Käyttö ja käytännöt	Kehittämistarpeet ja haasteet
Toimiva helppokäyttöinen teknologia, esim. kuvapuhelin voisi toimia tässä		
Kaikissa paikoissa ei vielä yhteydet aina toimi. Asiakkailla ja ammattilaisilla on vielä epäluuloja etähoivaa kohtaan ja tämä haittaa etähoivan hyödyntämistä hoidossa ja kuntoutuksessa.	Tekniset ongelmat	
Teknologiset häiriöt. Yhdistämisongelmat jne. Asiakaan motivaatio ja osaaminen.	Asenteet	
Suurin osa asiakkaista ei kykene etäasiointiin		
Työntekijöiden asenne etäkuntoutukseen		
Selkeys, jatkuvuus, yhteisymmärrys		
Innostava ote, jatkuvuus	Turvallisuus	
Asiakas turvallisuus. Pitää huomioida, että asiakas on kykenevä tekemään yksin liikkeitä.		
Ohjeita minkälaista sisältöä asiakkaan kanssa voisi tehdä.		
Toiminnan aloitus vaatii teknologian ja etäkuntoutuksen toteuttamisen opastusta henkilökunnalle.	Ohjeistus ja perehdytys	

## Esimerkki learning cafen teemoittelusta

Alkuperäinen ilmaisu	Luokittelu	Teemat	
Pienilläkin teoilla on merkitystä, aina ei tarvita isoa kokonaisuutta	Arjen keinot	Etäarkikuntoutuksen toteuttamisen keinot	
Laitte mielellään sijoitettava keittiöön tai olohuoneeseen, jotta se aktivoisi asiakasta mahdollisimman paljon			
Arkiaskareiden harjoittelua (esim. tiskaaminen, ruoan laitto), päivittäisiä toimintoja (pukeutuminen), ostoslistan tekemiseen (asiakas ohjataan jääkaapille/hyllyille ja yhdessä käydään läpi mitä tarpeita kauppatilaukseen			
Laitte on usein keittiössä, siellä tapahtuu paljon toimintoja			
Ohjata television käytössä (esim. Koti-TV klo 11.00 alkaen), ohjata oman harrastuksen pariin, kävelyharjoittelu asunnossa, pyykkien laittaminen kuivumaan. Arjessa selviytymistä tukevat harjoitteet. Pienet siivoamiset, esim. pölyjen pyyhintä. Nouseminen ylös esim. sohvalta tai nojatuolista -> aina pitäisi nähdä asiakkaan kävelevän jokaisella käynnillä.			
Kodinhuollollisia asioita, koti-tv, pukeutumista, omaisyhteys (kannustetaan omaisen kanssa yhdessä esim. kahvihetkeen)			
Kaikki ravitsemukseen liittyvät asiat (ruuan lämmitys, syönte, ruuan valmistaminen), tiskikoneen täyttö ja tyhjentäminen, astioiden peseminen käsin, yläraaja-harjoittelu, alaraajojen harjoittelu (liikkeelle lähtiessä seisomaannousut, istuessa polven ojennukset)	Fyysiset keinot		
Pedin petaaminen, pukeminen, riisuminen, vaatteiden viikkauks kaappiin, sängyn liittyvien siirtymisten harjoittelu, vuodejumppa, johon voi liittyä vaikkapa turvotusten hoitona nilkkojen pumppaukset jne. sängyn laidalla seisomaannousut, polven ojennukset			
Ylösnousuihin, pukeutumisiin, iltatoimiin			
Kannustaa aktiivisuuteen			
Arkikuntoutus itsessään lähtökohtaisesti oman toimijuuden vahvistamista.			
Selvennetään asiakkaalle, mitä arkikuntoutus tarkoittaa -> ei mitään ihmeellistä, vaan pieniä arjen toimintoja, jotka hyödyttävät asiakasta.			Yksilöllisyys
Tavoitteet arkikuntoutukseen tulisivat asiakkaalta itseltänsä.			
Kiireetön ja rohkaiseva ilmapiiri, käydään asiat rauhassa läpi asiakkaan kanssa -> ei saa olla kiireen tuntua eli aikaa täytyy varata.	Kiireettömyys		
omaiset mukaan tukemaan käyttöönottoa	Asiakaslähtöisyys		
Joidenkin asiakkaiden kohdalla voisi osallistaa myös omaisia ns. tukihenkilönä toimimiseen	Omaisten tuki		
etäpalvelun laatu tulee olla samanarvoista, kuin lähipalvelun			
Positiivinen palaute tehdystä etäarkikuntoutuksesta.			
Muistella, mitä asiakas on aiemmin tehnyt ja voisiko näitä asioista tehdä myös nyt.			
Määritellään tavoitteet asiakkaan kanssa	Motivoiminen		
Keskustella asiakkaalle merkityksellisistä asioista ja luoda niiden pohjalta suunnitelmaa.			
Asiakkaan näkökulmasta tärkeät pointit; ajan antaminen, yhdessä tekeminen, kasvotusten yhdessä tutustuminen on avainasemassa.			
Asiakkaan tuntevat työntekijät määrittelevät valmiiksi asiakkaalle sopivia arkikuntoutusmenetelmiä	Positiivinen kokemus	Työntekijän sitoutuminen/ Motivointi/ Kannustus	
Perehdytys ja ohjeet.			
Positiivinen käyttökokemus ja sen esiin tuominen	Rohkaisu		
Työaika etäarkikuntoutukseen			
Etähoitaja/ digihoitaja, joka vastaa laitteista, asennuksesta, käytönopastuksesta, henkilöstön koulutuksesta, vikojen korjaamisesta.	Koulutus ja perehdytys		
Säännölliset keskustelut asian tiimoilta yksikössä.			
apua saa yhteyksien toimivuuteen palvelun tuottajalta			
tiety henkilö yksikössä, joka osaa auttaa teknisissä haasteissa ja joka perehtynyt tarkemmin mm. yhteyksien toimivuuteen	Tekninen tuki		