



”Kuntoutumista edistävä hoitotyö on ammattilaiselta pieniä asioita, joilla on suuri vaikutus asiakkaan toimintakykyyn”

OuluGNC® GeroNurse kotihoito -verkkokoulutuksella uudenlaista osaamista ikääntyneiden kuntoutumista edistävään hoitotyöhön

Sinikka Lotvonen, Kaisa Saarela, Maria Korvola-Hemminki,
Maria Kääriäinen, Heidi Siira

Tausta

Oulun yliopistoon perustettiin tammikuussa 2020 ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön tutkimus- ja osaamiskeskus GeroNursing Centre (GNC). GNC vastaa ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön kotimaiseen tutkimusaukkoon ja kehittää tieteelliseen tietoon pohjautuen ikääntyneiden kuntoutumista edistävää hoitotyötä.

Kuntoutumista edistävä hoitotyö tarkoittaa voimavarakeskeistä hoitotyötä, jossa hoitohenkilöstö tukee ja edistää ikääntyneen itsenäistä selviytymistä päivittäisistä toimista sekä motivoi ja ohjaa häntä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen. Tarkoituksena on ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkene mistä sekä edistää ja ylläpitää ikääntyneen omatoimisuutta kaikilla elämän osa-alueilla. (Tuntland ym. 2015; Langeland ym. 2019). Kuntoutumista edistävän hoitotyön filosofiassa korostuu ikääntyneen ihmisen yksilöllisyyden, voimavarojen sekä minäpystyvyyden huomiointi ja vahvistaminen (Resnick ym. 2012).

Kuntoutumista edistävää hoitotyötä ja sen vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn on tutkittu jo yli 20 vuoden ajan kansainvälisesti. Järjestelmälliset kirjallisuuskatsaukset (Sims-Cloud ym. 2017; Burton ym. 2019) ja interventiotutkimukset (Burton ym. 2013; Langeland ym. 2019) osoittavat kuntoutumista edistävän

hoitotyön vaikuttavuutta eri näkökulmista ikääntyneiden toimintakykyyn. Kotihoidossa toteutuneella kuntoutumista edistävällä hoitotyöllä on merkittäviä positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden liikuntakykyyn, päivittäisistä toimista suoriutumiseen, itsenäisyyden lisääntymiseen sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeen vähenemiseen (Lewin ym. 2013; Parsons ym. 2013; Langeland ym. 2019). Suomessa ai- hetta on tutkittu niukasti. Routasalo ja Arve toteuttivat vuonna 2002 toimintatutkimuksen iäkkään potilaan kuntoutumista edistävän hoitotyön erityispiirteistä ja hoitohenkilöstön roolia iäkkään potilaan kuntoutumisprosessissa laitoshoidossa. Tutkimuksen mukaan hoitohenkilöstön toiminta antaa sisällön ikääntyneen yksilölliseen kuntoutumista edistävään hoitotyöhön, jonka periaatteita ovat voimavarojen tukeminen, tavoitteellisuus, moniammatillinen yhteistyö ja sitoutuminen. Ikääntyneen perushoidon lisäksi hoitohenkilöstö koki tärkeäksi ikääntyneen kuntoutumiseen liittyvän motivaation ja sitoutumisen vahvistamisen. Vähäkankaan (2010) tutkimus osoitti ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön laadukkaan johtamisen vaikuttavan hoitohenkilöstön työhyvinvointiin ja työhön sitoutumiseen. Lotvosen (2019) tutkimus puolestaan osoitti tarpeen ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön toimintamallin käyttöönotolle.

Suomessa kansallisena tavoitteena on, että ikääntynyt voi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Kotihoitoa tarjotaan toimintakykyä alentavan syyn vuoksi silloin, kun ikääntynyt tarvitsee apua selviytyäkseen päivittäistä toimintoista. Kotihoidolla tarkoitetaan avustamista asumiseen, hoitoon, huolenpitoon, toimintakyvyn ylläpitoon, asiointiin tai muihin jokapäiväiseen elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamisessa asiakkaan kotona. (Sosiaalihuoltolaki 2014.) Väestön ikääntyminen näkyy vanhushuolteen ja kotihoidon asiakasmäärissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan vuonna 2022 kotihoidossa oli 194 208 asiakasta. Heistä säännöllisen kotihoidon palveluja käytti 114 000 asiakasta, joista 17 prosentilla oli kotihoidon käynnejä kolme tai enemmän päivässä. (Saukkonen & Marttila 2023.) Kolmasosa vanhushuolteen henkilöstöstä työskentelee kotihoidossa. Heistä 71 prosenttia on lähi- tai perushoitajia, jotka muodostavat henkilöstön kivijalan. (Josefsson & Kehusmaa 2022.) Väestön ikääntyessä kasvavat sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve sekä niistä koituvat kustannukset (Mielikäinen & Kuronen 2019). Väestön vanhetessa ikääntyneiden toimintakykyä tulee tukea monipuolisesti, jotta he pysyvät hyväkuntoisina, heidän elämänlaatunsa säilyy ja he voivat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään turvallisesti. Säännöllinen kotihoito tarkoittaa, että kotihoidon käynnit toteutuvat palvelu- tai hoitosuunnitelman perusteella tai muutoin säännöllisesti vähintään kerran viikossa (Mielikäinen & Kuronen 2019). Kotihoidon asiakkaat ovat usein heikkokuntoisia, ja paljon palvelua tarvitsevien määrä on kasvussa.

Hoitohenkilöstön suhtautumista kuntoutumista edistävään hoitotyöhön ja sitä koskevaa osaamista on tutkittu kansainvälisesti (Baker ym. 2001; Hjelle ym. 2018; Smeets ym. 2019), mutta kotimainen tutkimus on vähäistä (Routasalo & Arve 2002; Vähäkangas 2010). Henkilöstön osaaminen, asenteet, riittävyys ja kuntoutumista edistävä hoitotyö vaikuttavat ikääntyneiden toimintakykyyn ja laadukkaiden

hoitokäytäntöjen toteutumiseen (Vähäkangas 2010; Resnick ym. 2012; Smeets ym. 2019). Hjelle ja kumppanit (2018) havaitsivat, että kuntoutumista edistävän hoitotyön moniammatillinen työskentely, vuorovaikutus, tiedon jakaminen ja toisilta oppiminen vaikuttavat kotihoidossa positiivisesti hoitohenkilöstön ammatilliseen itsearvostukseen ja identiteettiin. Hoitotyön luonteen koettiin myös muutuvan perinteisestä toisen puolesta tekemisestä iäkkäiden toimintakykyä tukevaksi (Hjelle ym. 2018). Kotihoidon henkilöstön tulee osata kohdata ja hoitaa ikääntyneitä yksilöllisesti, tavoitteellisesti ja kokonaisvaltaisesti sekä tukea ja edistää itsenäistä kotona selviytymistä ja toimintakykyä. Perinteinen kotihoito on usein avustavaa, tehtäväkeskeistä ja ikääntyneiden puolesta päivittäisiä askareita suorittavaa. Toiminnan hyvästä tarkoituksesta huolimatta sen on todettu edesauttavan ikääntyneiden toimintakyvyn alenemistä, estävän itsenäistä suoriutumista, heikentävän osallisuutta sekä lisäävän avun tarvetta. (Metzelthin ym. 2017.)

Kotihoidon henkilöstön on havaittu tarvitsevan täydennyskoulutusta ja tukea kuntoutumista edistävässä hoitotyössä (Smeets ym. 2019). Kuntoutumista edistävissä interventioissa kotihoidon henkilökunta usein koulutetaan toimintamallin sisältöön ja toteutukseen (Burton ym. 2013; Tuntland ym. 2015; Hattori ym. 2019; Langeland ym. 2019). Langelandin ja kumppaneiden (2019) tutkimuksessa henkilökunnan koulutus sisälsi toimintakykymittaukset sekä tavoitteellisen kuntoutumista edistävän hoitotyön suunnittelun ja toteutuksen iäkkäälle asiakkaalle. Metzelthinin ja kumppaneiden (2017) mukaan kouluttaminen on tärkeää, jotta henkilöstöllä on tarvittava tieto, asenne, taito sekä organisaation tuki toteuttaa kotihoitoa ikääntyneiden kuntoutumista edistävästi. Aikaisempi tutkimus osoittaa kiistatta, että sosiaali- ja terveysalan henkilöstön täydennyskoulutus lisää ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen tähtäävän kuntoutumista edistävän hoitotyön vaikuttavuutta (Burton ym.

2013; Tuntland ym. 2015; Hattori ym. 2019; Langeland ym. 2019).

Hoitohenkilöstön osaamisen vahvistaminen kuntoutumista edistävissä hoitotyössä on tärkeää suomalaisessa yhteiskunnassamme kotikuntoutuksen yleistessä. Covid-19-pandemia teki sosiaali- ja terveysalan henkilöstön täydennyskouluttamisen perinteisenä lähikoulutuksena hyvin haasteelliseksi. Tästä syystä GNC:ssä laadittiin vuosina 2020–2021 tieteelliseen tutkimustietoon ja -näyttöön perustuva kuntoutumista edistävän hoitotyön toimintamalli sekä ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön GeroNurse kotihoito -verkkokoulutus kotihoidon työntekijöille. Verkkokoulutus on viiden (5) opintopisteen laajuinen, ja se toteutetaan Moodle verkko-oppimisympäristössä. Tieteelliseen tietoon perustuvan koulutuksen ensisijaisena tavoitteena on kotihoitohenkilöstön ikääntyneiden kuntoutumista edistävän hoitotyön osaamisen kehittäminen ja uudistaminen. Koulutuksen toteutuksessa hyödynnetään korkeatasoista, helposti saavutettavaa ja innostavaa verkkopedagogiikkaa. Sisältö on käytännönläheistä, voimaannuttavaa, motivoivaa, eettisesti puhuttelevaa ja tunteisiin vetoavaa. Oppimistehtävät ovat vahvasti käytännönläheisiä, ja niissä hyödynnetään osallistujien aiempaa osaamista sekä pelillisyyttä ja sosiaalista mediaa. Verkkokoulutuksena toteutettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten täydennyskoulutus on erittäin kustannustehokasta, ja lisäksi kouluttautuminen ja oppimateriaalien hyödyntäminen on mahdollista milloin ja missä tahansa. Verkkokoulutus tarjoaa uudenlaisen tavan kouluttautua, koska se ei ole aikaan eikä paikkaan sidottua ja mahdollistaa tutkitun tiedon hyödyntämisen välittömästi käytännönläheisten oppimistehtävien avulla.

GNC toteutti laajan kuntoutumista edistävän hoitotyön koulutushankkeen, jossa hyödynnettiin GeroNurse kotihoito -verkkokoulutusta, yhteistyössä POPsote IKÄ-hankkeen (Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushanke, Ikäihmisten palvelut kehittämisohjelma) kanssa vuonna 2021. Koulutushankkeeseen osallistui

yhteensä 520 kotihoidon työntekijää, joista 13 oli esihenkilöitä tai tiimivastaavia. POPsote-hankkeessa kehitettiin Pohjois-Pohjanmaan ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluita yhdessä alueen kuntien ja sote-organisaatioiden kanssa. Alue on laaja ja heterogeeninen. Kuntia alueella on 30 ja kotihoitoa tarjoavia organisaatioita 18. (Sosiaali- ja kuntatalous, 2021). Julkisella sektorilla kotihoidossa työskentelee alueella noin 1 200 henkilöä. POPsote-hankkeen yhtenä keskeisenä tavoitteena oli vahvistaa oikea-aikaisia ja ennakoivia kuntoutusprosesseja osana ikäihmisten palvelujen kokonaisuutta. Hankkeessa pyrittiin vahvistamaan kotihoidon henkilöstön kuntoutumista edistävän hoitotyön osaamista sekä yksilö- että hyvinvointialueatasolla. Hankkeella haluttiin tarjota organisaatioille ja työntekijöille mahdollisuus toiminnan kehittämiseen ja toimintakulttuurin uudistamiseen. Hankkeen yhteydessä kerätystä aineistosta on valmistunut pro gradu -tutkielmia, ja tekeillä on väitöskirjatutkimus ja post doc -tutkimusta.

Kehittämishankkeen toteutus

POPsote-hanke kilpailutti koulutus- ja asian tuntijapalvelun Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalveluorganisaatioiden kotihoito-, kotikuntoutus- ja arviointiyksikköjen henkilökunnalle keväällä 2021. Oulun yliopiston Lääketieteiden tekniikan ja terveystieteiden tutkimusyksikössä toimiva GeroNursing Centre (GNC) valittiin järjestämään viiden opintopisteen laajuinen kuntoutumista edistävän hoitotyön GeroNurse kotihoito -verkkokoulutus sekä sitä tukevat yhteiskehittämisen webinaarit koulutuksen alussa ja lopussa. Verkkokoulutus toteutettiin pilottiyksiköiden henkilöstölle Moodle-verkko-oppimisympäristössä ja webinaarit Microsoft Teamsissa.

Kyseessä oli laaja pilottikoulutus, johon osallistuvat yksiköt valitsi kehittämisohjelmalle nimetty työryhmä. Mukaan otettiin yksiköitä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen

(Pohde) jokaiselta kuudelta alueelta (Oulu, Oulunkaari, Oulun eteläinen, Rannikko, Koilismaa ja Lakeus). Pilottiyksiköt olivat kooltaan, henkilöstörakenteeltaan ja toimintaympäristöiltään toisistaan jonkin verran poikkeavia. Verkkokoulutukseen osallistui pilottiyksiköistä yhteensä 520 kotihoidon työntekijää eli lähes puolet Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen kotihoidon henkilökunnasta. Yksiköissä työskenteli eniten lähihoitajia ja sairaanhoitajia, mutta henkilöstössä oli myös terveydenhoitajia, geronomeja, sosionomeja sekä fysio- ja toimintaterapeutteja.

Pilottiin osallistuneiden työyksiköiden esihenkilöille järjestettiin elokuussa 2021 infowebinaari, jossa pohdittiin ja kirkastettiin esihenkilöiden roolia GeroNurse kotihoito-verkkokoulutusta käyvien työntekijöiden tukemisessa ja kuntoutumista edistävän hoitotyön toimintamallin yhteiskehittämisessä. Syyskuussa 2021 pidettiin GeroNurse kotihoito-verkkokoulutukseen osallistuvilla kotihoidon työntekijöille yhteensä kahdeksan aloituswebinaaria (á 2,5 h) ja marraskuussa kahdeksan lopetuswebinaaria (á 2,5 h). Koulutus suoritettiin älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Tarjolla oli myös niin sanottu digiklinikka, jossa oli mahdollisuus saada henkilökohtaista opastusta verkkokoulutuksen käymiseen ja Moodle-oppimisympäristön käyttöön. Verkkokoulutuksen aikana GNC:n tuutorit antoivat palautetta yksilöllisistä ja yhteisöllisistä tehtävistä. Koulutuskokonaisuuden aikana GNC esitelmöi myös POPsote-hankkeen kehittämistyöpajassa esihenkilön roolista kuntoutumista edistävän hoitotyön tuloksellisessa toteutumisessa. Pohteen kotihoidon henkilöstölle järjestetyssä kehittämistyöpajassa joulukuussa 2021 GNC esitteli muun muassa verkkokoulutuksen tehtävänpalautusten pohjalta kuntoutumista edistävän hoitotyön hyviä käytäntöjä. Koulutus oli mahdollista suorittaa pienissä osissa omassa tahdissa sovitun koulutusajan puitteissa. Hyväksytysti suoritetusta koulutuksesta osallistujat saivat todistuksen, virtuaalisen osaamismerkkin sekä kolme opintopistettä.

Kokonaisuuteen sisältyi myös verkkokoulutukseen osallistuneen henkilöstön kuntoutumista edistävän hoitotyön osaamisen arviointi koulutuksen alussa ja lopussa. Arviointi toteutettiin Kysely iäkkään kuntoutuspotilaan hoitajille -itsearviointimittarilla (Routasalo & Arve 2002). Tämän kyselyn tulokset raportoidaan myöhemmin väitöskirjatutkimuksen valmistuttua.

Hankkeen tulokset

Moodle-oppimisympäristössä toteutettu GeroNurse kotihoito-verkkokoulutus ja yhteiskehittämisen pilotti mahdollistivat kotihoitohenkilöstön kuntoutumista edistävän hoitotyön täydennyskoulutuksen ja yhteisen toimintamallin kehittämisen pilottiorganisaatioissa covid-19-pandemian aikana. Kuntoutumista edistävän hoitotyön osaamista arvioitiin itsearviointimittarilla, ja tulokset osoittivat koulutuksen muuttaneen erityisesti vastaajien asenteita ja osaamista. Tämä on tärkeä huomio nykyisessä palvelujärjestelmässä, kun henkilöstöresurssit jatkuvasti vähenevät ja vanhusväestön palvelutarpeet kasvavat. Osaamisen arvioinnin tuloksia tukevat myös verkkokoulutukseen osallistuneiden lukuisat tehtävänpalautukset, joissa he kuvaavat arkipäivän oivalluksiaan ikääntyneiden asiakkaiden parissa toteuttamastaan kuntoutumista tukevista hoitotyön menetelmistä. Verkkokoulutuksesta hyötyivät siis paitsi osaamistaan kehittäneet kotihoidon työntekijät myös ikääntyneet asiakkaat: kun hoitajien osaaminen monipuolistui, vahvistui ja uudistui, tämä tuki ikääntyneiden kotihoidon asiakkaiden toimintakykyä, hyvinvointia ja elämänlaatua.

Helppoilla toimintamalleilla voi parantaa asiakkaan toimintakykyä ja hyvinvointia sekä parantaa hoitajan työtyytyväisyyttä. Kuntouttava hoitotyö kuuluu arkityöhön eli perustekemiseen.

GeroNurse kotihoito -verkkokoulutus oli haasteellinen osalle kotihoidon työntekijöistä, joilla ei ollut aikaisempaa kokemusta verkko-oppimisympäristössä järjestetystä täydennyskoulutuksesta. Koulutukseen osallistuneiden palautteessa korostui uusien digitaitojen oppiminen ja lisääntynyt rohkeus toimia verkko-oppimisympäristössä. Verkkokoulutuksen suorittaminen ja siihen liittyneet tehtävänpalautukset osoittivat, että kotihoidon työntekijöillä oli erilaisia valmiuksia, digiosaamista ja asenteita verkkokoulutuksen suorittamiseen samoin kuin digitalisaation hyödyntämiseen osana kuntoutumista edistävää hoitotyötä ja sen tukena. Eri kuntien kotihoidon organisaatioissa oli myös erilaiset valmiudet ja resurssit verkkokoulutuksen käymiseen tarvittavan teknologian käyttöönotossa, kuten kannettavissa tietokoneissa, tableteissa ja muissa äylaitteissa sekä verkkokoulutuksen käymistä kannustavissa ja tukevilla fyysisissä työ- ja vetäytymistiloissa. Koulutuksen aikana osallistujien digitaidot kehittyivät ja uuden oppimista sekä innostumista oli havaittavissa. Tämä näkyi erityisesti visuaalisissa ja monipuolisissa tehtävänpalautuksissa sekä rohkeudessa kokeilla uutta.

*Sain uusia ideoita omaan työhön, opin katso-
maan kuntouttavaa hoitotyötä eri näkökul-
mista.*

Edellä todettu vahvistaa näkemystämme siitä, että kotihoidon työntekijöiden digiosaamista tulee jatkossa vahvistaa ja kehittää täydennyskoulutusten avulla. Samoin tulee kehittää hyvinvointialueiden tarjoamia välineitä verkkokoulutuksen suorittamiseen.

*Varttuneemmalle verkkokoulutus liian vai-
keaa, kun perusasiat osataan mutta kuvien
siirto ym. ei luonnistu helpolla ja työaika ei
riitä siihen.*

Toteutetun yhteiskehittämisen avulla yhtenäisimme, vahvistimme, kehitimme ja uudistimme olemassa olevia kuntoutumista edistävän

hoitotyön rakenteita. Koulutuksen tarjoaman yhtenäisen toimintamallin tavoitteena on, että kuntoutumista edistävästä hoitotyöstä tulee erottamaton osa hoitohenkilöstön jokapäiväistä työtä niin yksilö- kuin organisaatiossa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella. Pilotti loi hyvää pohjaa nykyisen Pohteen hyvinvointialueen kuntoutumista edistävän hoitotyön kehittämiseksi ja toteuttamiseksi.

Korona-aikaan ja henkilöstön riittävyteen liittyvät haasteet vaikeuttivat osaltaan joidenkin kotihoidon työntekijöiden verkkokoulutuksen suorittamista. Suurin haaste oli tehtävien tekemiseen tarvittavan ajan puute sekä edellä mainitut tietotekniset haasteet.

Työntekijät suorittivat verkkokoulutusta eri tahtiin: osa suoritti koulutuksen hyvinkin nopeasti, kun taas osalla aika tuntui loppuvan kesken. Tuutorit antoivat erilaisia vaihtoehtoja tehtävien tekemiseen. Tehtäviä saattoi esimerkiksi palauttaa tekstin sijaan kuvina tai äänitiedostoina. Moodle -alustalla oli myös ohjevideoita verkkokoulutuksen suorittamisesta, ja koulutusta tukevilla webinaareissa ohjattiin yksityiskohtaisesti verkkokurssin tehtävien suorittamista ja palauttamista. Kerätyn koulutuspalautteen perusteella tuutoreiden tuki ja palaute koettiin hyväksi.

*Tarvittaessa sai tukea ja apua tehtävien te-
koon, materiaalit olivat selkeitä.*

Verkkokoulutus todettiin toimivaksi tavaksi tukea ja edistää kotihoidon henkilöstön kuntoutumista edistävän hoitotyön osaamista. Palautteen perusteella verkkokoulutusta kehitettiin edelleen, ja sen avulla on POPsote-pilottihankkeen jälkeen koulutettu satoja kotihoidon työntekijöitä vuosina 2022–2023 Pohjois-Pohjanmaan (Pohde), Keski-Pohjanmaan (Soite) ja Varsinais-Suomen (Varha) hyvinvointialueilla. Lisäksi GNC:ssä on hankkeesta saatujen kokemusten perusteella kehitetty verkkokoulutustarjotin, josta löytyvät GeroNurse-verkkokoulutukset kohdennettuina kotihoidon lisäksi myös ympärivuorokau-

tisen palveluasumisen ja sairaalan hoitohenkilöstölle sekä vanhustyön lähiesihenkilöille (GeroLeader). Oulun avoin yliopisto tarjoaa myös pienempiä maksuttomia ja kaikille avoimia koulutuksia muille kuin vanhustyön ammattilaisille. Verkkokoulutusten kehittämistä ja niiden avulla sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstön iäkkäiden kuntoutumista edistävän hoitotyön vahvistamista jatketaan GeroNursing Centressä edelleen.

Yhteydenotto:

Sinikka Lotvonen, ft, TtT, tutkijatohtori
Oulun yliopisto, Lääketieteen tekniikan ja terveystieteiden tutkimusyksikkö, GeroNursing Centre
sinikka.lotvonen@oulu.fi

Kirjallisuus

- Baker D, Gottschalk M, Eng C, Weber S, Tinnetti M. The design and implementation of a restorative care model for home care. *Gerontologist* 2001;41(2):257–63. <https://doi.org/10.1093/geront/41.2.257>
- Burton E, Lewin G, Clemson L, Boldy D. Effectiveness of a lifestyle exercise program for older people receiving a restorative home care service: a pragmatic randomized controlled trial. *Clin Interv Aging* 2013;8:1591–601. <https://doi.org/10.2147/CIA.S44614>
- Burton E, Farrier K, Galvin R, Johnsson S, Horgan N, Warters A, Hill K. Physical activity programs for older people in the community receiving home care services: a systematic review and meta-analysis. *Clin Interv Aging* 2019;14:1045–64. <https://doi.org/10.2147/CIA.S205019>
- Hattori, S, Yoshida T, Okumura Y, Kondo K. Effects of reablement on the independence of community dwelling older adults with mild disability: a randomized controlled trial. *J Environ Res Public Health* 2019;16(20):e3954. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203954>
- Hjelle K, Olbjörg S, Alsvåg H, Förland O. Reablement teams' roles: a qualitative study of interdisciplinary teams' experiences. *J Multidiscip Healthc* 2018;11:305–16. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S160480>
- Josefsson K, Kehusmaa S. Kotihoito 2022: vain puolet kotihoidon työajasta on asiakaikaa. Tutkimuksesta tiiviisti 63/2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-007-1>
- Langeland E, Tuntland H, Folkestad B, Förland Ö, Jacobsen F, Kjekken I. A multicenter investigation of reablement in Norway: a clinical controlled trial. *BMC Geriatr* 2019;19:e29. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1038-x>
- Lewin G, De San Miguel K, Knuiman M, Alan J, Boldy D, Hendrie D. A randomized controlled trial of the home independence program, an Australian restorative home-care programme for older adults. *Health Soc Care Community* 2013;21(1):69–78. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2012.01088.x>
- Lotvonen S. Palvelutaloon muuttaneiden ikääntyneiden fyysinen toimintakyky, sen muutos ja toimintakykyyn yhteydessä olevat tekijät ensimmäisen asumisvuoden aikana.. *Acta Universitatis Ouluensis D1518*. Oulu: Oulun yliopisto, 2019. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789526222967>
- Metzelthin S, Zijlstra G, Rossum E, Man-van-Ginkel J, Resnick B, Lewin G, et al. 'Doing with...' rather than 'doing for...' older adults: rationale and content of the 'Stay Active at Home' programme. *Clin Rehabil* 2017;31(11):1415–30. <https://doi.org/10.1177/0269215517698733>
- Mielikäinen L, Kuronen R. Kolmasosa vanhuspalveluiden henkilöstöstä työskentelee kotihoidossa: asiakkaista kotihoidossa on yli puolet. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019. Internet: <https://thl.fi/fi/-/kolmasosa-vanhuspalvelujen-henkilostosta-tyoskentelee-kotihoidossa-asiakkaat-ovat-entista-huonokuntoisempia> (viitattu 17.4.2024).
- Parsons J, Sherian N, Rouse P, Robinson E, Connolly M. A randomized controlled trial to determine the effect of a model of restorative home care on physical function and social support among older people. *Arch Phys Med Rehabil* 2013;94:1015–22 <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2013.02.003>
- Resnick B, Boltz M, Galik E, Pretzer-Aboff I. Restorative care nursing for older adults: a guide for all care settings. Second edition. New York: Springer, 2012.
- Routasalo P, Arve S. Iäkkään potilaan kuntoutumista edistävä hoitotyö: toimintatutkimus. Turun kaupunki, 2002.
- Saukkonen SM, Marttila T. Kotihoito 2022: Kotihoidon käynti- ja asiakasmäärä väheni vuonna 2022. Tilastoraportti 28/2023. Terveyden ja hy-

- vinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:NBN:-fi-fe2023052648789>
- Sims-Gould J, Tong C, Wallis-Mayer L, Ashe M. Reablement, reactivation, rehabilitation and restorative interventions with older adults in receipt home care: a systematic review. *Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine* 2017;18:653–63. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.12.070>
- Smeets R, Lempen G, Zijlstra R, Rossum E, Man-van Ginkel J, Hanssen W, Metzethin S. Experiences of home-care workers with the ‘Stay Active at Home’ program targeting reablement of community-living older adults: an exploratory study. *Health Soc Care Community* 2019;28(1):291–9. <https://doi.org/10.1111/hsc.12863>
- Sosiaali- ja kuntatalous. POPsote kehittää kuntouttavan kotihoidon osaamista Oulun yliopiston tuottamalla verkkokoulutuksella. 8.12.2021. POPsote kehittää kuntouttavan kotihoidon osaamista Oulun yliopiston tuottamalla verkkokoulutuksella | Yritysmailma (yritma.fi) (viitattu 13.5.2024).
- Tuntland H, Aaslund M, Espehaug B, Förland O, Kjekken I. Reablement in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics* 2015;15:e145. <https://doi.org/10.1186/s12877-015-0142-9>
- Vähäkangas P. Kuntoutumista edistävä hoitajan toiminta ja sen johtaminen pitkäaikaishoidossa.. *Acta Universitatis Ouluensis D 1060*. Oulu: Oulun yliopisto, 2010. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789514262319>