

KUNTOUTUKSEN ARKIVAIKUTUKSIA ETSIMÄSSÄ

Seurantakokeilu ikääntyneille helsinkiläisille

Kuntoutuksella on iso merkitys ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisessa ja palvelutarpeiden ennaltaehkäisyssä. Ikääntyneen väestön määrän kasvun myötä myös kuntoutuksen tarve lisääntyy. Kuntoutuksen oikea-aikaisuuden ja saatavuuden turvaamiseksi tarvitaan tietoa sen vaikutuksista ikääntyneiden asiakkaiden arkeen. Tässä artikkelissa kuvataan Helsingin kaupungin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan toiminta- ja fysioterapian sekä apuvälinepalveluiden yhteistä kuntoutuksen kehittämisprojektia. Projektin tavoitteena on mallintaa kuntoutuksen palveluille yhteinen toimintatapa, jossa asiakaskokemustietoa hyödynnetään ikääntyneiden helsinkiläisten kuntoutuksen palvelujen järjestämisessä ja kehittämisessä. Kehittämisprojekti on osa laajempaa Helsingin Kestävän kasvun hanketta, jonka rahoitus tulee EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).

Johdanto

Helsinki on ikärakenteeltaan muuhun Suomeen verrattuna nuori, mutta Helsingissäkin ikääntyneiden määrä on kasvanut tasaisesti aina 2000-luvulta lähtien. Tällä hetkellä lähes joka viides helsinkiläinen on yli 64-vuotias, ja ennusteen mukaan iäkkäiden asukkaiden väestöosuus jatkaa kasvuaan. Helsinkiläiset myös elävät yhä pidempään: yli 85-vuotiaiden määrän ennustetaan kaksinkertaistuvan 2030-luvun puoliväliin mennessä. Vanhushuoltosuhte kuvaaa vähintään 65-vuotiaiden lukumäärän suhdetta työikäiseen väestöön: mitä suurempi 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä suhteessa nuorempiin on, sitä korkeampi vanhushuoltosuhteen arvo on. Väestöennusteen mukaan Helsingissä vanhushuoltosuhte nousee

nykyisestä 26 prosentista 30 prosenttiin vuoden 2040 loppuun mennessä. Vaikka se on huomattavasti vähemmän kuin koko maassa, jossa osuus nousee nykyisestä 38 prosentista lähes 50 prosenttiin, ikääntymisen aiheuttama muutos on Helsinginkin väestörakenteessa merkittävä. (Sinkko & Vuori, 2021, s. 32–34; Helsingin kaupunki, 2024)

Ikääntyneet ovat myös erittäin tärkeä asiakasryhmä Helsingin kaupungin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan (Helsingin sotepe) lääkinnällisen kuntoutuksen palveluissa. Kuntoutuksen palveluita tarjotaan ikääntyneille Helsingissä kattavasti kaupungin omissa sairaaloissa, terveys- ja hyvinvointikeskusten ja terveysasemien vastaanotoilla sekä asiakkaiden omissa ympäristöissä kotikuntoutuksena. Kuntoutusta järjestetään asiakkaan yksilöllisen tarpeen

mukaan yksilö- ja ryhmäkuntoutuksena sekä lähi- ja etäpalveluna.

Helsingin soteen sisäisen raportoinnin mukaan noin 34 prosenttia Helsingin soteen perusterveydenhuollon toimintaterapian asiakkaista, 31 prosenttia fysioterapian asiakkaista ja 55 prosenttia apuvälinepalveluiden asiakkaista oli yli 75-vuotiaita vuonna 2024. Otettaessa tarkasteluun mukaan myös yli 65-vuotiaat, on prosentuaalinen osuus yhteensä kaikista perusterveydenhuollon lääkinnällisen kuntoutuksen asiakkaista 49 prosenttia. On siis odotettavissa, että tarve kuntoutuspalveluille kasvaa tulevaisuudessa huomattavasti. Resurssit palveluiden tuottamiseen eivät kuitenkaan kasva samassa suhteessa. Tämä asettaa uudenlaisia tarpeita tarkastella kuntoutuksen palvelujen sisältöjä, oikea-aikaisuutta ja vaikutuksia erityisesti ikääntyneiden kohdalla.

Asiakkaiden kokemus palveluiden tuottamista hyödyistä ja vaikutuksista arkeen on keskeinen osa vaikuttavuutta. Valtakunnallisesti pinnalla onkin ajankohtaisesti laajempi ideologinen muutos sosiaali- ja terveydenhuollossa, jossa asiakkaan kokemus nostetaan keskiöön pelkkien suorite- ja tehokuustietojen sijaan. Valtioneuvosto (2025) on nimennyt vaikuttavuuden ja kustannusvaikuttavuuden edistämisen yhdeksi hyvinvointialueiden keskeiseksi tavoitteeksi vuosille 2025–2029 (s. 22). STM:n (2024) laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi nostaa esille tarpeen ikääntyneiden osallisuuden vahvistamisesta erityisesti kuntoutustarpeiden tunnistamisessa sekä kannustaa hyvinvointialueita ottamaan käyttöön ikääntyneille henkilöille suunnattuja itsearviointivälineitä (s. 33–39).

Myös Helsingin sote on palvelustrategiassaan vuosille 2023–2025 sitoutunut siihen, että asiakkaiden ja heidän läheistensä kokemukset ohjaavat jatkossa yhä enemmän palveluiden kehittämistä (Helsingin kaupunki, 2023, s. 39). Helsingin soteen perusterveydenhuollon toiminta- ja fysioterapian sekä apuvälinepalveluiden kehittämisprojektin tavoitteena on mallintaa kuntoutuksen palveluille yhteinen toimintatapa, jossa asiakaskokemustietoa hyödynnetään ikääntyneiden

helsinkiläisten kuntoutuksen palvelujen järjestämisessä ja kehittämisessä. Projekti toteutuu vuosina 2024–2025. Se on osa laajempaa Helsingin Kestävän kasvun hanketta, jonka rahoitus tulee EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).

Helsingin Kestävän kasvun hanke kuuluu Suomen kestävän kasvun ohjelmaan, jolla tuetaan hallitusohjelman tavoitteiden mukaisesti ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävää kasvua. Hanke liittyy ohjelman pilariin neljä, jonka tavoitteena on sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen saatavuuden vahvistaminen ja kustannusvaikuttavuuden lisääminen. Hankkeella edistetään kiireettömään hoitoon pääsyä sekä kuntoutuksen ja sosiaalihuollon palveluiden saatavuutta. Lisäksi hankkeella vähennetään koronapandemian aiheuttamaa sosiaali- ja terveydenhuollon hoito-, kuntoutus- ja palveluvajetta, edistetään perusterveydenhuollon hoitoon pääsyä, vahvistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusvaikuttavuutta tukevaa tietopohjaa ja vaikuttavuusperusteista ohjausta sekä otetaan käyttöön perusterveydenhuollon hoitoon pääsyä edistävät palvelumuotoillut digitaaliset innovaatiot. (Helsingin kaupunki, 2025, s. 4)

Arkivaikutuksia etsimässä seurantakokeilun avulla

Kuntoutuksen kehittämisprojektin alussa toteutettiin laaja kartoitus, jossa keskeiseksi haasteeksi ikääntyneiden kuntoutuksen palveluissa nousi oikea-aikaisuus. Kuntoutuksen ammattilaiset toivat esille, että ikääntyneiden asiakkaiden kohdalla kuntoutus alkaa usein liian myöhään. Toisaalta taas koettiin, että joskus kuntoutusta toteutetaan siitä huolimatta, että sen vaikutukset iäkkään asiakkaan arkeen ovat epäselvät. Todettiin, että ilman systemaattisesti kerättyä tietoa kuntoutuksen vaikutuksista ja hyödyistä ei voida tietää, milloin se on oikea-aikaista.

Yhteistä toimintatapaa kuntoutuksen vaikutusten keräämiseen ja hyödyntämiseen on muodostettu projektin pilottikokeilun avulla. Kuusi kuukautta kestäneessä kokeilussa toiminta- ja fysioterapeutit sekä apuvälinepalveluiden työntekijät keräsivät haastatellen

tietoa kuntoutukseen osallistuneilta ikään-
tyneiltä heidän kokemistaan hyödyistä. Seur-
rantamittareina käytettiin 1) Patient Enable-
ment Instrument (PEI) -mittarin asiakkaan
pärjäämisen tunnetta mittaavaa kysymystä
mukailtuna sekä 2) kokeilua varten laadittua
Arjen hyöty -kysymystä.

PEI on yleisluontoinen potilaan itsearvi-
ointimittari, joka on kehitetty yleislääkärin
vastaanottokäynnin laadun arviointia var-
ten. Se soveltuu hyvin käytettäväksi suoma-
laisessa perusterveydenhuollossa. Alkuperäi-
nen mittari sisältää kuusi kysymystä, joiden
avulla kartoitetaan potilaan pärjäämisen
tunnetta suhteessa sairauteensa. Pärjäämisen
tunnetta voidaan mitata luotettavasti myös
käyttäen mittarin yhtä kysymystä kuuden si-
jaan. (Tolvanen ym., 2020, s. 2–11) Projektin
kokeilussa käytettiin tuota kysymystä muo-
kattuna kuntoutuksen kontekstiin sekä ko-
keiluun soveltuvaksi.

Arjen hyöty -kysymys kehitettiin kokeilua
varten, koska haluttiin tavoittaa asiakkaan
kokemus siitä, kuinka kuntoutus on vai-
kuttanut hänen suoriutumiseensa arjen toi-
minnoissa. THL:n (2025) määritelmän mu-
kaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen
”fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiiv-
isia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen
merkityksellisistä ja välttämättömistä joka-
päiväisen elämän toiminnoista siinä ympä-
ristössä, jossa hän elää”. Arjen hyöty -kysy-
myksessä asiakasta pyydetään miettimään
asioita, joita hän tekee päivittäin ja kysy-
tään, kokeeko hän kuntoutuksen auttaneen

suoriutumaan noista asioista. Kysymyksellä
pyritään siis tavoittamaan asiakkaan koke-
mus toimintakyvystään yleisellä tasolla.

Kokeilun asiakasryhmäksi valittiin toi-
mintaterapiassa kaikki yli 75-vuotiaat, fysio-
terapiassa toimintakykyä edistävään ryhmä-
toimintaan avovastaanotoilla osallistuneet
yli 75-vuotiaat ja apuvälinepalveluissa vuo-
ronumeropalvelusta rollaattorin lainanneet
yli 75-vuotiaat. Toiminta- ja fysioterapias-
sa seurantapisteitä oli kaksi, heti kuntoutus-
jakson jälkeen sekä neljän viikon kuluttua
jakson päättymisestä. Apuvälinepalveluissa
seuranta toteutettiin ainoastaan neljän vii-
kon kuluttua rollaattorin lainaamisesta.

Seurantatieto kerättiin anonymisti työn-
tekijöiden täyttämien sähköisten kyselylo-
makkeiden avulla, jotka sisälsivät seuran-
takysymysten lisäksi joitakin asiakkaiden
taustatietoja muotoiltuna siten, ettei asiak-
kaita voitu tunnistaa. Kaikissa kuntoutuksen
palveluissa kerättiin tieto asiakkaan kuntou-
tustarpeen aiheuttaneesta terveydellisestä
vaivasta (tuki- ja liikuntaelinvaiva/ neuro-
loginen vaiva/ murtuma- tai traumaperäi-
nen vaiva/ muistisairaus/ psyykkinen vaiva/
muu). Sekä fysio- että toimintaterapiassa ke-
rättiin tieto terapiakertojen määrästä. Lisäk-
si toimintaterapiassa taustatietoina kirjattiin
terapian pääasiallinen sisältö sekä toteutus-
ympäristö. Apuvälinepalveluissa asiakkailta
kysyttiin palveluun ohjautumisesta; ohjau-
tuiko asiakas palveluun itse, vai sosiaali- ja
terveysalan ammattilaisen kautta.

Seurantakokeilun mittarit

Yhden kysymyksen mukailtu PEI

- Mieti sitä terveydellistä vaivaa, jonka vuoksi olet käynyt fysio-/ toimintaterapiassa/
ottanut käyttösi rollaattorin.
- Kuinka kykenet mielestäsi tulemaan toimeen tuon vaivan kanssa fysio- /
toimintaterapian /rollaattorin käyttöön oton jälkeen? (paremmin/ entiseen tapaan/
huonommin/ en osaa sanoa)

Arjen hyöty -kysymys

- Mieti päivittäin tekemiäsi asioita.
- Koetko, että fysio- /toimintaterapia /rollaattorin käyttöön ottaminen on auttanut sinua
suoriutumaan noista asioista? (kyllä/ ei/ en osaa sanoa)

Kuvio 1. Seurantakokeilun mittarit.

Taulukko 1. Koonti asiakkaiden vastauksista.

Apuvälinepalvelut

PEI	
Paremmiin	51
Entiseen tapaan	15
Huonommin	1
En osaa sanoa	8
Rollaattori ei käytössä	5
Yhteensä	80

ARJEN HYÖTY	
Kyllä	66
Ei	0
En osaa sanoa	9
Rollaattori ei käytössä	5
Yhteensä	80

Toimintaterapia

PEI	Terapian päätös	4 vkoa terapian päättymisestä
Paremmiin	21	24
Entiseen tapaan	6	8
Huonommin	1	0
En osaa sanoa	6	1
Yhteensä	34	33

ARJEN HYÖTY	Terapian päätös	4 vkoa terapian päättymisestä
Kyllä	22	26
Ei	3	0
En osaa sanoa	9	7
Yhteensä	34	33

Fysioterapia

PEI	Terapian päätös	4 vkoa terapian päättymisestä
Paremmiin	29	19
Entiseen tapaan	12	12
Huonommin	3	7
En osaa sanoa	5	3
Yhteensä	49	41

ARJEN HYÖTY	Terapian päätös	4 vkoa terapian päättymisestä
Kyllä	38	29
Ei	2	3
En osaa sanoa	9	9
Yhteensä	49	41

Seurantakokeilun tulokset

Selkeä enemmistö kohderyhmien asiakkaista koki kuntoutuksen hyödylliseksi. Toimintaterapiassa tietoa kerättiin seurantakokeilun aikana 34 asiakkaalta terapian päättyessä ja 33 asiakkaalta neljän viikon kuluttua terapian päättymisestä. Fysioterapiassa tietoa kerättiin 49 asiakkaalta heti terapian jälkeen ja 41 asiakkaalta neljän viikon kuluttua terapian päättymisestä. Apuvälinepalveluissa tietoa kerättiin kokeilun aikana 80 asiakkaalta neljän viikon kuluttua rollaattorin lainaamisesta.

Toimintaterapian ikääntyneistä asiakkaista noin 60 prosenttia koki terapian edistäneen arjen toiminnoista suoriutumista heti terapian jälkeen ja noin 70 prosenttia neljän viikon kuluttua terapian päättymisestä. Noin 55 prosenttia heistä koki tulevaisuuteen terveydellisen vaivansa kanssa paremmin toimintaterapian ansiosta heti terapiajakson päättyessä ja neljän viikon kuluttua terapian päättymisestä 65 prosenttia. Koettu hyöty siis kasvoi jonkin verran neljän viikon seurannassa. Fysioterapiassa noin 80 prosenttia ikääntyneistä asiakkaista koki terapian edistäneen arjen toiminnoista suoriutumista heti terapiaryhmän päättyessä ja noin 70 prosenttia neljän viikon kuluttua ryhmäterapian

päättymisestä. Noin 60 prosenttia koki tulevaisuuteen terveydellisen vaivansa kanssa paremmin terapiaryhmän ansiosta sekä heti ryhmäterapian päättyessä että neljän viikon kuluttua. Apuvälinepalveluiden ikääntyneistä asiakkaista noin 80 prosenttia koki rollaattorin edistäneen arjen toiminnoista suoriutumista, ja noin 64 prosenttia arvioi pärjäävänsä terveydellisen vaivansa kanssa paremmin rollaattorin käytön ansiosta.

Osana kokeilua toteutettiin asiakaskokemustiedon keräämisen päätteeksi erillinen kysely kokeiluun osallistuneille työntekijöille, jonka tavoitteena oli kartoittaa heidän kokemuksiaan seurannan käytännöntöteutuksesta sekä laajemmin asenteita ja suhtautumista asiakashyötyjen seurantaa kohtaan. Kyselyyn vastasi yhteensä 46 työntekijää. Suurin osa heistä suhtautui seurantaan myönteisesti ja koki sen hyödylliseksi niin oman työnsä, asiakkaan kuin organisaation kannalta. Työntekijät kokivat, että erityisesti Arjen hyöty -kysymys soveltuu koettujen arki vaikutusten mittaamiseen hyvin ja on sekä asiakkaalle että työntekijälle helppo ymmärtää. Mukailtu PEI -kysymys sen sijaan koettiin useammin vaikeasti ymmärrettäväksi. Työntekijät kokivat, että haastattelu on luonteva, toimiva ja vaivaton tapa kerätä seurantatietoa ikääntyneiltä asiakkailta. Suurin osa

Taulukko 2. Työntekijöiden vastaukset kyselyyn seurannasta.



vastanneista myös koki, että heillä on työ-
sään riittävästi aikaa seurantatiedon kerää-
miseen ja olisi valmis jatkamaan seuranta-
tiedon keräämistä tulevaisuudessakin.

Kokeilun toteutuksessa oli useita rajoitteita. Tiedonkeruu ei toteutunut täysin syste-
maattisesti ja on todennäköistä, että erityi-
sesti vähemmän hyötyä kokeneita asiakkaita
jää seurannan ulkopuolelle. Toimintaterapian
kohdalla terapian vaihtelevat kestot ja sisäl-
löt vaikeuttivat tulosten tulkintaa. Fysiotera-
pian kohdalla tulosten tulkintaa hankaloitti
se, että neurologisten asiakkaiden ryhmis-
tä neljän viikon seurantatuloksia jäi puut-
tumaan merkittävä määrä. Tämän vuoksi
johtopäätöksiä neurologisten ryhmien asi-
akkaista ei voida tehdä. Kokeilun aikana
todettiin myös, että seurantatiedon keruu
ei sovellu kaikkiin kuntoutuksen asiakas-
prosesseihin. Jatkossa seurantaan tulee koh-
dentaa rajatun prosessinomaisiin kun-
toutusjaksoihin, jotka ovat sisällöltään ja
kestoltaan vertailukelpoisia.

Arjen hyötyjen seurantakokeilusta kehittämisen ja johtamisen välineeksi

Arjen hyötyjen seurantakokeilu osoitti, et-
tä asiakashyötyjen seuranta on mahdollis-
ta toteuttaa ikääntyneiden asiakasryhmässä
ja työntekijöillä on hyvät valmiudet seuran-
nan käyttöönottoon. Kokeilusta saatiin pal-
jon olennaista tietoa toimintamallin käy-
tännön raamien rakentamiseksi. Kokeilun
avulla kuntoutuksen työntekijöillä on ollut
konkreettisesti mahdollisuus vaikuttaa hyö-
tyjen seurannan toimintamallin muodostu-
miseen, mikä on edistänyt toimintamallin
juurtumista käytännöntyöhön. Kokeilun ai-
kana työntekijöiden ja lähesihenkilöiden si-
toutuminen kokeiluun on lisääntynyt. Myös
innostus ja motivaatio jatkaa seurantaan sekä
kehittää sitä edelleen paremmin soveltuvaksi
on kasvanut.

Kehittämiprojektissa tavoitellaan Hel-
singin kaupungin sote- ja fy-
sioterapialle sekä apuvälinepalveluille yhi-
teistä toimintamallia ikääntyneen asiakkaan

Toimintamallin ydinelementtejä kokeilun perusteella

1. Systemaattisuus ja suunnitelmallisuus

Ei ole asiakaspalautejärjestelmä vaan osa vaikutusten seuranta.

2. Yhtenäisyys ja vertailukelpoisuus

Tietyt toteutuksen raamit kaikille riittävän samat, jotta tieto on vertailukelpoista.

3. Keskiössä asiakkaan kokemus

Tavoitteena saada tietoa siitä, onko palvelu tuottanut asiakkaille arvoa heidän omassa arjessaan.

4. Kehittämisen ja tiedolla johtamisen väline

Tarkoitus löytää konkreettisia kehittämiskohteita, toteuttaa niiden pohjalta kehittämiskokeiluja sekä tarvittaessa muuttaa toimintaa.

Kuvio 2. Arjen hyötyjen seurannan toimintamallin ydinelementit.

kokemien arjen hyötyjen seurantaan. Toimintamallin tarkoituksena on toimia projektin jälkeen kuntoutuksen palveluiden omalla kehittämisellä ja johtamisen työvälineenä, jonka avulla voidaan todentaa kuntoutukselta saatua hyötyä ja löytää mahdollisia kehittämiskohteita. Toimintamallin avulla saatu tieto ei vielä yksinään johda vaikuttavuustietoon, mutta on ensimmäinen ja merkittävä askel kohti kuntoutuksen palvelujen yhtenäisempää vaikuttavuustietopohjaa. Yhdistämällä asiakkaan taustatietoja kerättävään kokemustietoon voidaan tulevaisuudessa saada arvokasta tietoa palveluiden vaikuttavuudesta. Jatkossa seuranta tulisi toteuttaa systemaattisesti ja säännöllisesti.

Seurantakokeilun pohjalta rakennettavaan toimintamalliin sisällytetään ainoastaan Arjen hyöty -kysymys. Sen muotoilu ja vastausasteikkoa muokataan. Kokeilun perusteella on jatkossa tärkeä miettiä seurannalle riittävän kohdennetut ja rajatut asiakasryhmät palveluiden tietotarpeiden perusteella. Seuranta on tulevaisuudessa voitava toteuttaa teknisesti kestävällä tavalla osana käytössä olevaa potilastietojärjestelmää, jolloin se on tietoturvallista ja tuottaa mahdollisimman vähän lisätyötä ammattilaisille. Olennaista on myös rakentaa arjen hyötyjen seurannan toimintamalli siten, että se sisältää toimenpiteet seurannan avulla kerättävän tiedon hyödyntämiseksi sekä yksilötasolla suoraan asiakasrajapinnassa että laajemmin johtamisen tasolla. Eettisesti kestävässä toimintamallissa varmistetaan se,

että ikääntyneen asiakkaan tuottamaa tietoa hyödynnetään myös hänen oman palvelunsa suunnittelussa ja järjestämisessä.

Varmaa on, että projektin seurauksena asiakkaan tuottama tieto ohjaa jatkossa Helsingin sotepen ikääntyneiden kuntoutuksen palveluiden suunnittelua ja kehittämistä entistä vahvemmin. Perusterveydenhuollon palveluiden näkökulmasta ikääntyneen asiakkaan kuntoutumisen tukena olevat kuntoutuspalvelut ovat jotain, jonne useimmiten palataan aika ajoin ja palvelutarpeet vaihtelevat elämänsä loppupuolella. Asiakkaan kokemien arkivaikutusten mittaaminen voi tarjota arvokasta laatu-tietoa sekä palvelun järjestäjälle, että ikääntyneelle asiakkaalle itselleen ja sen avulla voidaan tuottaa yhä tarkoituksenmukaisempia palveluita. Suomen väestö ikääntyy, mutta suurena massana aiempaa terveempänä ja toimintakykyisempänä. Siksi ikääntyneiden kuntoutuspalveluita on kehitettävä vastaamaan enemmän nimenomaan asiakkaan tarpeisiin aktiivisena toimijana ja oman elämänsä asiantuntijana. Tällöin myös kuntoutuksen tuottamat arjen vaikutukset on tärkeä asettaa suorite- ja saatavuustietojen rinnalle tavoiteltavana onnistumisen mittarina.



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

**Jonna Shemeikka, toimintaterapeutti (AMK),
MSc in Occupational Therapy, projektipäällikkö,
Helsingin kaupunki**

**Marika Malja, toimintaterapeutti (AMK), projekti-
asiantuntija, Kuntoutus- ja hyvinvointipalvelu-
jen kehittämisen asiantuntija (YAMK) -opiskelija,
Savonia-ammattikorkeakoulu**

**Joonas Rajatalo, fysioterapeutti (AMK), TM,
projekti-asiantuntija, Helsingin kaupunki**

Lähteet

- Helsingin kaupunki (2025). Tutkimus- ja tilastotietoa Helsingistä. Ikääntyneen väestön rakenne. Kaupunkitieto.
<https://kaupunkitieto.hel.fi/fi/ikaantyneet/ikaantynyt-vaesto/ikaantyneen-vaeston-rakenne>.
- Helsingin kaupunki (2025). Helsingin sotepen kestävän kasvun hanke vuosille 2023–25. Hanke-suunnitelma.
https://innokyla.fi/sites/default/files/2025-02/Helsingin%20Kest%C3%A4v%C3%A4n%20kasvun%20hankesuunnitelma_p%C3%A4ivitetty_versio_20.2.2025.pdf.
- Sinkko, H. & Vuori, P. (2021). Helsingin ja Helsingin seudun väestöennuste 2020–2060. Ennuste alueittain 2020–2036. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitieto. Tilastoja 2021:11.
https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21_09_24_Tilastoja_11_Sinkko_Vuori.pdf
- STM (2024). Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. Helsinki 2024: Valtioneuvoston julkaisuarkisto Valto, 52.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5436-6>
- THL (2025). Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Luettu 17.6.2025.
- Tolvanen, E., Koskela, T. H., Helminen, M. & Kosunen, E. (2020). The validity and reliability of the patient enablement instrument (PEI) after GP appointments in Finnish health care centres. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 4(79), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s41687-020-00243-4>
- Valtioneuvosto (2025). Hyvinvointialueiden tehtäviä koskevat valtakunnalliset tavoitteet vuosille 2025–2029. Valtioneuvoston julkaisuja 2025:57.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-525-2>