

Jokainen tarvitsee syyn kuntoutua - Ikäihmisen motivaation tukeminen

Jatta Paaso

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Toimintaterapeutti (AMK)

| | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Tekijä(t) Paaso, Jatta | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä Maaliskuu 2020 |
| | Sivumäärä 36 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkojulkaisulupa myönnetty: x |
| Työn nimi Jokainen tarvitsee syyn kuntoutua - Ikäihmisen motivaation tukeminen | | |
| Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti, AMK | | |
| Työn ohjaaja(t) Ritvos Emmi, Juntunen Kristiina | | |
| Toimeksiantaja(t) | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli avata motivaatio -käsitettä ikäihmisten kohdalla. Ikäihmisten asuessa omassa kodissaan entistä pidempään, on kuntoutukseen osallistuvien työntekijöiden tarpeen ymmärtää motivaatioon liittyviä tekijöitä. Motivaation huomiointi on osa onnistunutta kuntoutusta, sen syntymistä ja ylläpitämistä voidaan tukea.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhakuja tehtiin kolmesta eri tietokannasta (PubMed, CINAHL, Google Scholar), joista kustakin tutkimukseen valikoitui yksi tutkimus, yhteensä 3 tutkimusta. Lisäksi tehtiin manuaalinen haku, josta mukaan valikoitui vielä yksi artikkeli. Tietokannoista valitut tutkimukset olivat vuosilta 2017-2019, manuaalisen haun tutkimus oli vuodelta 2009.</p> <p>Analyysi toteutettiin teorialähtöisenä sisällönanalyysinä. Työn tietopohjana toimi Inhimillinen toiminnan malli (MOHO). Tietoa lajiteltiin ja raportoitiiin malliin perustuvien neljän toimintaa ohjaavan ja motivaatioon vaikuttavan elementin (tahto, tottumus, kapasiteetti, ympäristö) kautta.</p> <p>Tulosten perusteella motivaatioon vaikuttavat tekijät voitiin jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset tekijät kuvastivat ikäihmisen luonnetta ja persoonallisuutta, kuten päättäväisyyttä ja vastuullisuutta, tai halua pysyä omatomaisena. Elementeistä tahto, tottumus ja kapasiteetti ovat sisäisiä tekijöitä. Ulkoisia tekijöitä olivat mm. ympäristöstä saatu palaute, kannustus ja tuki. Tekijöiden todettiin olevan joko motivaatiota vahvistavia tai heikentäviä, tai toisella tekijöistä saattoi olla yksilön motivaation kannalta suurempi merkitys. Myös ikäihmisen yksilöllisyys nousi tutkimuksissa vahvasti esiin. Motivaatioon liittyvien yksilöllisten tekijöiden ymmärtäminen ja huomiointi tarkoitti perehtymistä ihmiseen kokonaisuutena.</p> | | |
| <p>Avainsanat (asiasanat) Ikäihminen, motivaatio, motivaation tukeminen, arkikuntoutus, kuntoutus, toimintaterapia, inhimillisen toiminnan malli, MOHO</p> | | |
| <p>Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)</p> | | |

| | | |
|---|--|---|
| Author(s) Paaso, Jatta | Type of publication Bachelor's thesis | Date March 2020 Language of publication: Finnish |
| | Number of pages 36 | Permission for web publication: x |
| Title of publication Everyone needs a reason to rehabilitate - Supporting the motivation of older adults | | |
| Degree programme Occupational Therapy | | |
| Supervisor(s) Ritvos Emmi, Juntunen Kristiina | | |
| Assigned by | | |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to examine the concept of the motivation of elderly people. As the elderly live longer in their own homes, rehabilitation teams must understand the different factors related to motivation. The motivation of the client is an integral part of a successful rehabilitation process, and the emergence and maintenance of the motivation can be supported.</p> <p>The thesis was implemented as a narrative literature review. The data search was performed in three databases (PubMed, CINAHL, Google Scholar), and one study was selected from each database. Additionally a manual search was performed, and one article was selected. The articles selected from the databases were published between 2017- 2019 and the article from the manual search in 2009.</p> <p>The analysis of the data was conducted by theory-driven content analysis. The Model of Human Occupations (MOHO) was used as the theorybasis. The data was categorized and reported based on the four different elements (volition, habituation, capacity, environment) of the Model of Human Occupations.</p> <p>According to the results, the factors that affect motivation can be divided into intrinsic and extrinsic factors. The intrinsic factors, such as determination, responsibility or will to stay independent, described the character and personality of the elderly clients. Extrinsic factors included, for example, feedback, encouragement and support from the social and the physical environment. The factors could either increase or decrease motivation, or one of the factors could have a stronger impact than another. The individuality of the elderly client was a factor that was highlighted in the research articles. Understanding and recognition of the individual factors related to motivation required a thorough familiarization with the individual as a whole.</p> | | |
| Keywords/tags (subjects) Elderly, elderly people, motivation, rehabilitation, occupational therapy, model of human occupation, MOHO | | |
| Miscellaneous (Confidential information) | | |

Sisältö

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Johdanto..... | 4 |
| 2 | Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat | 5 |
| 2.1 | Inhimillisen toiminnan malli | 5 |
| 2.2 | Inhimillisen toiminnan malli ja motivaatio | 6 |
| 2.3 | Ikäihminen toimintaterapian asiakkaana | 8 |
| 2.3.1 | Arkikuntoutus | 10 |
| 2.3.2 | Motivaatio ja toimintaan motivoituminen | 10 |
| 2.3.3 | Ikäihmisen toimintaan motivoitumisen merkitys..... | 12 |
| 3 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite | 13 |
| 4 | Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen..... | 14 |
| 4.1 | Narratiivinen kirjallisuuskatsaus..... | 14 |
| 4.2 | Suunnittelu ja aineiston hankinta | 15 |
| 4.3 | Tiedonhakuprosessi ja tutkimukseen valikoituneet artikkelit | 17 |
| 4.4 | Sisällönanalyysi ja laadun arviointi..... | 20 |
| 5 | Kirjallisuuskatsauksen tulokset..... | 22 |
| 5.1 | Tahto..... | 23 |
| 5.2 | Tottumus | 25 |
| 5.3 | Kapasiteetti..... | 26 |
| 5.4 | Ympäristö..... | 26 |
| 5.5 | Motivaation tukeminen ja ylläpitäminen | 28 |
| 6 | Pohdinta..... | 29 |
| 6.1 | Opinnäytetyön eettisyyden, luotettavuuden ja laadun arviointi..... | 32 |
| 6.2 | Johtopäätökset | 33 |

| | |
|---|----|
| 6.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet..... | 34 |
|---|----|

| | |
|---------------------|-----------|
| Lähteet..... | 35 |
|---------------------|-----------|

Kuviot

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan malli ja motivaatio..... | 7 |
| Kuvio 2 Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä | 12 |
| Kuvio 3 Tiedonhakuprosessin eteneminen | 17 |
| Kuvio 4. Keskeiset tutkimustulokset | 23 |

Taulukot

| | |
|---|----|
| Taulukko 1 Hakusanoja sekä hakulausekkeiden muodostaminen..... | 16 |
| Taulukko 2 Poissulku- ja sisäänottokriteerit | 16 |
| Taulukko 3 Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet artikkelit numeroituna | 19 |
| Taulukko 4 Esimerkkejä tutkimusaineiston teemoittelusta ja analysoinnista | 21 |

1 Johdanto

Ikäihmisten määrä on Suomessa jatkuvassa kasvussa (Tilastokeskus 2018). Tarve monipuolistaa kotiin annettavaa tukea luo kunnille paineita; palvelujen määrä tulee tulevaisuudessa lisääntymään, ja uusia toimintamalleja luodaan jatkuvasti. Tulevaisuuden tavoitteena on toimintakykyinen vanhus, hillitsemässä hoitokustannusten kasvua (Kuntaliitto 2019).

Myös ikäihminen tarvitsee syyn kuntoutua, mikä tukee ajatusta tarkastella motivaatioon liittyviä tekijöitä osana onnistunutta kuntoutusta. Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, ja sen tarkoituksena oli löytää ja yhdistää ikäihmisen motivaatioon liittyvää ajankohtaista tietoa. Ymmärrys motivaatiosta ja asiakkaan yksilöllisyydestä auttaa kartoittamaan niitä tekijöitä, joiden avulla kuntoutuja sitoutuu ja osallistuu oman kuntoutumisensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. Onnistunut kuntoutus edellyttää suunnitelmallista yhteistyötä asiakkaan kanssa, jotta arkea tukeva kokonaisuus saadaan muodostettua, ja jotta myös asiakas itse sitoutuu kuntoutukseen (Kuntoutusportti 2017). Ihmisen halu asettaa toiminnalleen päämääriä, liittyy vahvasti motivaatioon. Toimijuutta tarkastellaan lisäksi usein ainoastaan yksilöllisenä toimintana, eikä sosiaalinen piiri osana toimintaa edistäviä tekijöitä, tule huomioiduksi. (Mönkkönen 2018, 156, 158.)

Kuntoutumisen ja kotona asumisen tukeminen toimintaterapian keinoin on aiheena ajankohtainen ikäihmisten palvelujen tavoitteiden toteutumiseksi. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (28.12.2012/980, 12§) määrittelee ikääntyneelle väestölle annettavia hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia ja edistäviä palveluja, kuten erilaisia neuvontapalveluja tai kotikäyntejä. Palveluihin on mahdollista vastata toimintaterapian keinoin, toimintaterapeutin ollessa ammattilainen yhteensovittamaan yksilön muuttuvia elementtejä -toimintakykyä, toimintaa sekä ympäristöä (Toimintaterapeuttiliitto).

Onnistunut, oikea-aikainen ja oikein kohdistettu kuntoutus voi ehkäistä ikäihmisen sairaalakierrettä ja tukea kotona asumista tuoden mukanaan myös kustannustehokkuuden näkökulman. Tyytyväisyys elämään ja toimintakykyyn sekä mahdollisuus valintoihin tukevat niin terveyttä kuin aktiivista vanhenemista, ennaltaehkäisten uusien palveluiden tarvetta (Nurmi, ym. 2014, 303-306). Toimintaterapeutin koulutuksessa motivaatio ja asiakkaan omien toiveiden ja tarpeiden huomiointi osana asiakaslähdistä lähestymistapaa on vahvasti läsnä. Aiheen ja siihen liittyvän tutkimustiedon tarkempi tarkastelu tuo ajankohtaista ja tarpeellista tietoa tulevaa toimintaterapeutin työtä varten.

2 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimii Inhimillisen Toiminnan Malli (Model Of Human Occupation (MOHO)), jonka kautta pohditaan ja tutkitaan motivaatiota käsitteenä sekä sitä, mitä motivaatio tarkoittaa ja mitä tekijöitä se pitää sisällään. Käsitteen avaamisen ja tutkimisen avulla pyritään löytämään niitä tekijöitä, joilla ikäihmisen kuntoutusvalmiutta on mahdollisuus parantaa. Työssä avataan myös ikäihmisen toimintaterapiaa; mitä se pitää sisällään ja miten toimintaterapeutti osallistuu kuntoutukseen. Lisäksi avataan arkikuntoutuksen käsitettä, sekä toimintaan motivoitumisen merkitystä, ja pohditaan sen merkitystä erityisesti ikäihmisen kohdalla.

2.1 Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan malli (MOHO) on Gary Kielhofnerin kehittänyt malli, jonka avulla ihmisen kyky löytää merkityksellinen tapa elää uudelleen (vammautumisen tai muun tapahtuman jälkeen) voidaan selittää. Mallia voidaan käyttää eri kansalaisuuksissa ja kulttuureissa, sen huomioidessa asiakkaan paitsi yksilöllisenä, myös holistisena kokonaisuutena; ihmisen fyysistä puolta ei eroteta mielen toiminnoista kuten motivaatiosta. (Taylor, R. 2017, 5,7.)

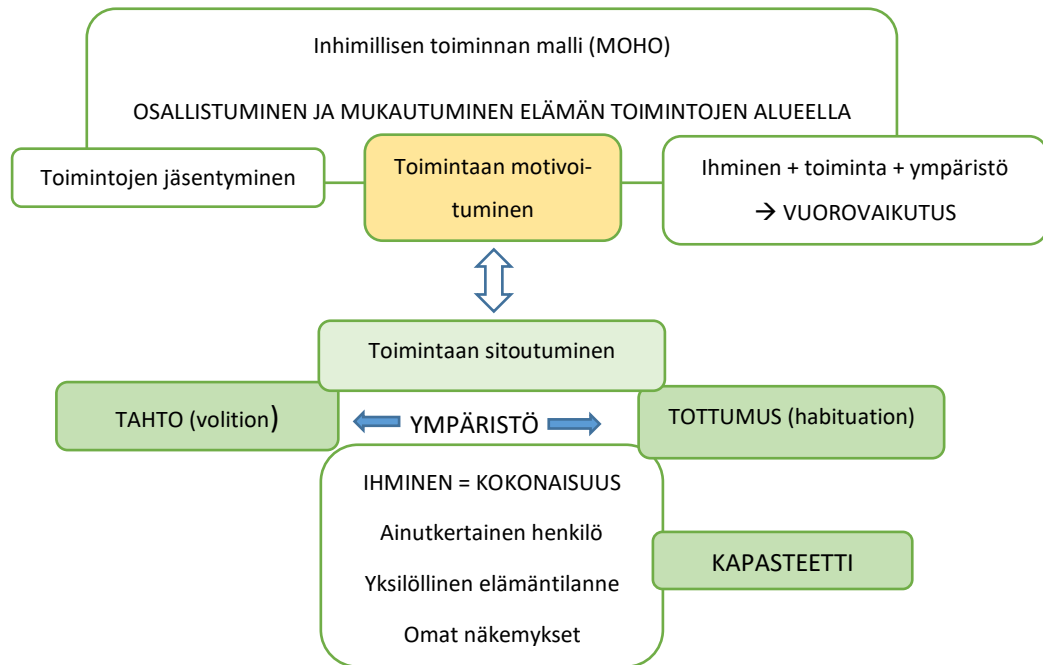
Inhimillisen toiminnan malli käsittää neljä elementtiä; *tahto, tottumus, kapasiteetti ja ympäristö*. Elementtien kautta ja yhteisvaikutuksesta, toimintaan sitoutuminen selittyy. Malli selittää, kuinka ihminen motivoituu toimintaan; mikä merkitys on rooleilla

ja tavoilla, yksilön kokemuksella omista kyvyistään sekä ympäristön vaikutuksesta toimintaan. Malli keskittyy toimintaan (kuinka asiakas sitoutuu hänelle mielekkääseen toimintaan), on asiakaskeskeinen (asiakkaan tarpeiden ja näkökulman ymmärtäminen) ja näyttöön perustuva. (Taylor, R. 2017, 4-5.)

Tarkasteltaessa ikäihmisen kuntoutusta, antaa se myös syyn tarkastella muutosvaihetta. Inhimillisen toiminnan malli kuvaa muutosprosessia kolmivaiheisesti: *Muutos* (esim. sairastuminen, vammautuminen, ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset toimintakyvyssä) aiheuttaa uusien ajatusten, tunteiden ja toimintojen ilmaantumisen joillain osa-alueella. Jotta muutoksesta voi tulla pysyvä, vakaa toimintamalli, on riittävien *toistojen* kautta syntyneen sisäisen uudelleenjärjestäytymisen toteuduttava. *Pysyvä malli* ajatella, tuntea ja toimia syntyy kuvion toistuessa riittävän monta kertaa, niiden yhdistyessä lopulta kokemukseksi. (Taylor, R. 2017, 140.) Vaihtelevien ja yllättävien elämäntilanteiden kohtaaminen kuuluu elämäntietämykseen, eikä valmiita ratkaisuja ole. Näissä tilanteissa ihminen tarvitsee toimintakykyä, joka on joustavaa ja mahdollistaa epävarmoissa ja hankalissa tilanteissa toimimisen. (Pikkarainen, A., Hökkä, P., Vähäsantanen, K., Paloniemi, S., & Eteläpelto, A. 2019.)

2.2 Inhimillisen toiminnan malli ja motivaatio

Kuvio 2 kuvaa Inhimillisen toiminnan mallia ja motivaation yhteyttä. Mallin perusajatuksena on auttaa selvittämään niitä tekijöitä, joiden avulla ihmisen osallistuminen ja mukautuminen elämän eri toimintojen alueella mahdollistuu. Mallissa ihminen nähdään *kokonaisuutena*, asiakaslähtöisyyden perustuessa ihmisen ainutkertaisuuteen ja yksilöllisyyteen, sekä ihmisen omiin näkemyksiin. Ihmisen vuorovaikutuksellisista elementeistä *tahto* pitää sisällään arvot ja mielenkiinnon kohteet, sekä henkilökohtaisen vaikuttamisen. *Tottumus* puolestaan tarkoittaa rutiineja, jäsentäen jokapäiväistä elämää. Rutiinit pitävät sisällään tietyissä fyysisissä, sosiaalisissa ja ajallisissa ympäristöissä toteutuvia ihmisen tapoja sekä rooleja. Elementeistä molemmat, tahto ja tottumus, vaikuttavat ihmisen kykyyn *sitoutua toimintaan* ja sitä kautta syntyvään *motivaatioon*. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 234-237, 239.)



Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan malli ja motivaatio

Jotta ihmisen toimintaan motivoitumista ja tapaa suorittaa toiminnot voi ymmärtää, tulee ymmärtää myös yksilön tapaa valita, organisoida ja ryhtyä toimintoihin. Inhimillisen toiminnan mallissa käsite volition (tahto) viittaa motivaatioon toimia, ja habituation (tapa, tottumus) siihen, mitkä toiminnot kuuluvat yksilön rutiineihin. *Tahto* toimintaan motivoitumisen taustalla tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään toimijana; toiminnan aikaansaamista kokemuksista ja niiden tulkinnan pohjalta syntyneet käsitykset johtavat tietynlaiseen toimintaan, toimien myös toimintaan liittyvien valintojen pohjana. (Taylor, R. 2017, 11, 14.)

Tapa/ tottumus (habituation) puolestaan syntyy toimintojen toistumisen seurauksena. Toistojen liittyessä yleensä johonkin tiettyyn sosiaaliseen, ajalliseen tai fyysiseen kontekstiin. Käsite habituation määritellään mallissa sisäisenä valmiutena toteuttaa ihmisen omia käytösmalleja johdonmukaisesti, tapojen ja roolien ohjatessa tuota toimintaa. (Taylor, R. 2017, 17.) Lisäksi yksilön *suorituskyky/ kapasiteetti* viittaa niihin fyysisiin ja psyykkisiin taitoihin ja kykyihin, jotka ovat toimintojen suorittamisen taustalla (Taylor, R. 2017, 11).

Mallissa *ympäristö* voidaan määritellä toiminnallisten, fyysisten, sosiaalisten, taloudellisten, kulttuuristen tai poliittisten tekijöiden kautta, niiden vaikuttaessa ihmisen motivaatioon ja tapaan organisoida sekä suorittaa toiminto. Ympäristö pitää sisällään kolme ulottuvuutta; ihmistä lähinnä oleva, välitön ympäristö (koti, koulu, työpaikka), alueellinen ympäristö (naapurusto, yhteisö) sekä maailmanlaajuinen, globaali ympäristö. Ihminen toimii vuorovaikutuksessa kaikissa ulottuvuuksissa, ulottuvuuksien ollessa vaikutuksessa myös toisiinsa. (Taylor, R. 2017, 93.)

Ympäristö nähdään mallissa toiminnan mahdollistajana. Ihmisen tulee kuitenkin nähdä ja kokea ympäristö positiivisena. Positiivisuuden kokemus voi tulla esimerkiksi kotiin liittyvistä tavaroista, tai sosiaalisista suhteista, jotka ovat mahdollistamassa toimintaa. Ympäristöä on myös mahdollista muokata osallistumisen mahdollistamiseksi. (Taylor, R. 2017, 96.) Ympäristö voi pitää sisällään rajoituksia (säännöt, kulkureitit, aidat), ja niillä voi myös olla vaikutus ihmisen motivaatioon; toinen voi kokea rajoitusten olevan vapautta loukkaavia, kun taas toinen voi kokea niiden tuovan turvallisuutta. Ympäristöön voi liittyä myös erilaisia vaatimuksia ja odotuksia, esimerkiksi rooleihin liittyen, ja myös niillä voi mallin mukaan olla motivaation kannalta negatiivisia vaikutuksia. Ympäristön vaikutukset nähdään inhimillisen toiminnan mallissa mahdollisuuksina ja tukena, vaatimuksina ja rajoituksina. Kuinka vaikutukset yksilötasolla koetaan, on puolestaan riippuvainen ihmisen omista arvoista, rooleista, tavoista, kiinnostuksen kohteista ja kapasiteetista toimia. Ympäristön asettamien haasteiden tulisi olla tasapainossa ihmisen kapasiteetin kanssa; liian alhainen vaatimustaso voi aiheuttaa tylsistymistä ja aktiviteetin laskua, ja vaatimusten ollessa liian korkeita, voi ihminen ahdistua ja tuntea olonsa toivottomaksi. (Taylor, R. 2017, 97-98.)

2.3 Ikäihminen toimintaterapian asiakkaana

Suomen lainsäädäntö määrittelee ikääntyneen väestön olevan iässä, joka oikeuttaa vanhuuseläkkeeseen, iän ollessa noin 65 ikävuoden tienoilla (Gasel hankkeen esiselvitys 2015). Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980) määrittelee iäkkääksi henkilön,

jolla esimerkiksi korkean iän myötä alkaneen/ pahentuneen sairauden tai rappeutumisen vuoksi sosiaalinen, psyykkinen, fyysinen tai kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt (3§).

Ikäihmisen toimintakykyä tukemassa, toimintaterapeutti osallistuu erilaisten kuntoutusmallien ja -muotojen toimintaan osana moniammatillista tiimiä. Kuntoutus on asiakaslähtöistä ja se voi olla asiakkaan omassa koti- tai lähiympäristössä tapahtuvaa (kotikuntoutus, arkikuntoutus) tai sairaalassa tapahtuvaa (erilaiset kuntoutusosastot ja -sairaalat). Kuntoutuksen tarkoituksena on tukea arjessa selviytymistä, asiakkaan omien voimavarojen toimiessa lähtökohtana (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2019, 223). Sisäisiä voimavaroja ovat mm. positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen sekä motivoituneisuus. Asiakasta on hyvä rohkaista kertomaan ja sitä kautta löytämään omia voimavarojaan; mistä hän saa voimaa tai toivoa. Voimavaralähtöisyys on yhdessä asiakkaan kanssa etsittyjä ja löydettyjä ratkaisuja muuttuneessa elämäntilanteessa. (Rautava-Nurmi, ym. 2019, 387,388.)

Toimintaterapian tavoitteena on mahdollistaa ikäihmisen mahdollisimman itsenäinen toiminta hänelle mielekkäissä ja merkityksellisissä toiminnoissa. Toimintoja voivat olla erilaiset itsestä huolehtimiseen, vapaa-aikaan tai ympäristössä toimimiseen liittyvät toiminnot (Toimintaterapeuttiliitto). Toiminta on myös kuntoutuksen väline, jonka käyttö suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti on hyödyllistä. Tärkeää on, että tavoitteet ovat tarkkaan harkittuja, ettei toiminta jää ajanvietteen tasolle. (Autti-Rämö, Salminen, Rajavaara & Ylinen 2016, 283.)

Toimintaterapian keskittyessä vahvasti ihmisen toimintaan eri ympäristöissä, on sillä vaikutus myös toiminnalliseen identiteettiin. Ihmisen toiminnallinen identiteetti on yksilöllinen ja näkyy toiminnan kautta. Toiminnassa näkyvät mm. yksilön arvot ja tavat, ja ne myös muuttuvat toiminnan myötä. Näin ollen ajan myötä muuttuu myös yksilön toiminnallinen identiteetti, vaikuttaen myös tulevaisuudessa tehtyihin valintoihin. Ihmisen eletty elämä, elämäntarina, heijastuukin toiminnallisen identiteetin kautta. (Autti-Rämö, ym. 2016, 283.)

Toimintaterapeutti kartoittaa asiakkaan toimintoihin liittyviä toiveita, sekä arvioi ja analysoi toiminnoista suoriutumista. Tarvittavien toimintojen harjoittelu tapahtuu

yhdessä toimintaterapeutin kanssa, yhteistyössä asiakkaan kanssa laadittujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Toimintaterapeutti tekee myös apuvälinearvioita, hankkii, muokkaa tai valmistaa (ortoosit, lepolastat) pienapuvälineitä asiakkaan käyttöön. Myös kodinmuutostöiden arviointi, sekä esteettömyyden varmistaminen kuuluvat ikäihmisen toimintaterapiaan. (Soppela & Suominen 2017.)

Toimintaterapiassa toiminta ja sen yhteys hyvinvointiin nähdään ihmisen perustarpeena. Toiminta pitää sisällään toimintaan motivoitumisen, miksi jokin tietty toiminta kiinnostaa, kun jokin toinen toiminto jää tekemättä. (Hautala, ym. 2016, 45.)

2.3.1 Arkikuntoutus

Katsaukseen valikoituneista tutkimuksista kolmessa ikäihmiset olivat saaneet kotona tapahtuvaa kuntoutusta *reablement*, jonka Suomessa käytetty vastaava kuntoutuksen termi on arkikuntoutus. Reablement -käsite avattiin artikkeleissa tarkoittavan kotona tapahtuvaa, ikäihmiselle suunnattua asiakkaan itselleen tärkeiksi määrittelemien päivittäisten toimintojen kuntouttamista. Tavoitteena on toiminnoista suoriutuminen sekä tyytyväisyys omaan toiminnallisuuteen. (Tuntland, H., Kjekken, I., Langeland, E., Folkestad, B., Espehaug, B., Førland, O. & Aaslund, M. K. 2017.) Intensiivisellä kuntoutuksella on yleensä aikarajoite, sen kestäessä enintään 3kk. Kuntoutus on tavoitekeskeistä, toiminnallisuuden ja terveyden säilyttämiseen tähtäävää. Tavoitteena on ikäihmisen toiminnallista kapasiteettia ja elämänlaatua vahvistamalla vähentää taloudellisia menoja. (Östlund, G., Zander, V., Elfström, M. L., Gustavsson L-K & Anbäcken E-M. 2019.) Niskanen (n.d.) määrittelee artikkelissaan suomalaista termiä arkikuntoutus ikäihmisen omassa elinpiirissä tapahtuvaksi asiakaslähtöiseksi ja omatoimisuutta tukevaksi kuntoutusmenetelmäksi, perustuen yksilön itsensä määrittelemiin kuntoutuksen tavoitteisiin. Tavoitteena on siirtää erilaiset toimintakykyä tukevat harjoitteet asiakkaan arkeen, keskittyen asiakkaan arkisiin tarpeisiin kotona asumisen tukemiseksi (Pikkarainen 2016, 16-17).

2.3.2 Motivaatio ja toimintaan motivoituminen

Motivaation määritelmiä on useita. Suomisanakirjan mukaan motivaatio on johonkin tiettyyn toimintaan johtavien motiivien kokonaisuus, vaikuttimet, syyt ja perusteet

(Suomisanakirja). Sanna Porma (n.d.) määrittelee artikkelissaan motivaation olevan toimintaa ohjaava tila, jota ohjaa yksilön vireys ja mielenkiinto. Motivaatio syntyy motiiveista (tarve, halu, pakkio, rangaistus), ja sillä on selkeä päämäärä. (Motivaatio. Mitä motivaatio on ja mistä se syntyy? n.d.)

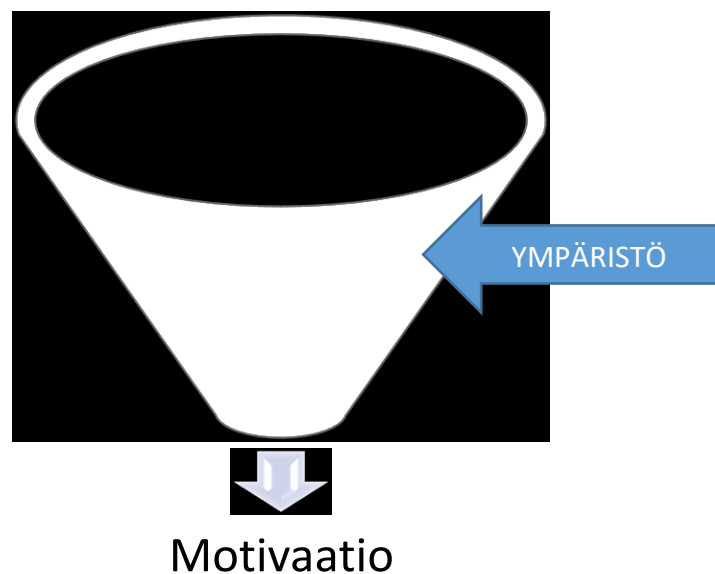
Härkäpää, ym. kuvaa teoksessa Kuntoutuminen (2016) motivaatiota hierarkisena, kolmen tason mallina. Ylimpänä on *henkilökohtainen taso*, jossa ihmisen persoonalliset piirteet (mm. arvot, tavoitteet) ovat osa motivaatioon vaikuttavia asioita. *Kontekstuaalinen motivaatio* pitää sisällään eri elämänpiirit, joihin motivaatio voi kohdistua. Elämänpiirit voivat liittyä mm. perheeseen, työhön, harrastuksiin, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyden ylläpitämiseen. Alimpana motivaation hierarkisessa mallissa on *tilannekohtainen*, ylempien tasojen määrittelevä *motivaatio*, jota määrittävät konkreettiset tilanteeseen liittyvät tekijät. Kuntoutuksen yhteydessä motivaatio määritellään ihmisen halukkuudella ja kiinnostuksella osallistua kuntoutukseen, jolloin voidaan puhua jo kuntoutumismotivaatiosta. (2016, 75.)

Teoksessa Kuntoutuksen perusteet (2011) kuntoutusmotivaation todetaan olevan henkilökohtainen ominaisuus ja ennustavan kuntoutuksen tuloksia. Näin ollen motivaation kannalta on tärkeä tietää asiakkaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet; mikä on asiakkaalle tärkeää ja minkä hän kokee mahdolliseksi saavuttaa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 165, 167.)

Inhimillisen toiminnan mallissa motivaatiota lähestytään asiakaskeskeisyyden kautta; kuinka asiakas otetaan mukaan toimintaterapiaprosessiin, jotta toimintaan sitoutuminen mahdollistuu. Asiakkaalle tärkeiden arvojen, valintojen ja toimintojen selvittäminen sekä niiden huomioiminen prosessia suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa synnyttävät motivaation toimia. Terapeutin työskennellessä asiakkaan kanssa kohti yhdessä asetettuja tavoitteita, tulee asiakkaan toimintaan ja toiminnallisuuteen liittyvät tilanteet selvittää; onko toiminta asiakkaalle mielekästä ja mikä merkitys toiminnalla asiakkaalle on. (Taylor, R. 2017, 188.)

Vaikka motivaation määritelmiä on useita, löytyy niistä muutamia selkeitä yhteisiä tekijöitä (kuvio 1). *Tarve ja elämäntilanne* kuvaavat asiakkaan sen hetkistä elämäntilan-

netta, siinä tapahtunutta muutosta, josta tarve kuntoutua syntyy. *Tahto, arvot ja tavoitteet* ovat asiakkaan sisäisiä tekijöitä; mitkä arvot ja tavoitteet ohjaavat toimintaa herättäen tahtotilan kuntoutua. *Tavat, tottumukset ja roolit* kuvaavat asiakkaan toimintaa ohjaavia, elämään kuuluneita eri konteksteissa tapahtuvia toimintoja, joista asiakkaan toiminnallinen identiteetti muodostuu. *Ympäristön* pitäessä sisällään ne kontekstuaaliset tekijät, joilla on vaikutusta ihmisen toimintaan ja motivaatioon toimia.



Kuvio 2 Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä

2.3.3 Ikäihmisen toimintaan motivoitumisen merkitys

Ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia haasteita motivaation löytymiseksi ja ylläpitämiseksi kuin esimerkiksi työikäisen aikuisen kohdalla. Ikääntymisen mukanaan tuoma toimintakyvyn alentuminen tai menetys voidaan kokea niin, ettei sille mahda mitään, ja usein puoliso/ omainen auttaessaan tekee toimintoja ikääntyneen puolesta. Ikääntyminen, sairastuminen tai vammautuminen eivät kuitenkaan enää tänä päivänä merkitse tärkeistä toiminnoista luopumista. Toimintojen ja ympäristöjen muokkaaminen toimintakyvyn ja itsenäisen elämän ylläpitämiseksi kuuluvat myös ikäihmisen

kuntoutukseen. Ikäihmisen motivaation tukeminen on oleellinen osa toimintaan osallistumista ja sitoutumista ja sitä myötä onnistunutta kuntoutusta, kun tavoitteena on mahdollisimman pitkään toimintakykyisenä, omassa kodissaan asuva ikäihminen.

Myös ikäihmisen on tärkeää saada oma näkemyksensä kuntoutuksesta ja sen tavoitteista näkyviin. Teoksessa Ihmisen psykologinen kehitys (2014) todetaan, että iäkkäiden ihmisten sisäinen erilaisuus tulee lisääntymään, eivätkä he näin ollen muodosta enää yhtenäistä ryhmää. Eroavaisuuksia löytyy mm. elämäkokemuksessa sekä psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä, eri puolten vanhenemisen ollessa yksilöllistä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen & Ruoppila 2014, 235.) Pikkarainen, Hökkä, Vähäsantanen, Paloniemi ja Eteläpelto (2019) kuvaavat artikkelissaan asiakkaan yksilöllisen kohtaamisen, tasavertaisen vuorovaikutuksen ja päätöksenteon olevan asiakaslähtöisyyden perustana kaikissa kuntoutuksen vaiheissa. Artikkelin mukaan kuntoutustyöntekijöiden puheessa käytetty ”ikäntynyt aikuinen” -käsite antaa mahdollisuuden nähdä ikääntynyt kuntoutuja omaa elämänsä jatkavana ja kehittyvänä yksilönä, ja kuntoutuksen olevan ohjaus- ja neuvontatyötä muutostavoitteiden (uusi toimintatapa, tilanteeseen sopeutuminen, tai tilanteen heikkenemisen ehkäisy) saavuttamiseksi. (Pikkarainen, ym. 2019.) Ikääntyneen elämänjakso voikin pitää sisällään jopa kolmenkymmenen vuoden aktiivisen jakson pitäen sisällään erilaisia sairaus-, toipumis- ja luopumisvaiheita (Pikkarainen, ym. 2016, 177).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ikäihmisten motivaatioon ja sen herättämiseen liittyviä tekijöitä. Tavoitteena on tuottaa tietoa ikäihmisen yksilöllisyyden huomioimisesta; merkityksellisten asioiden ja omien toiveiden merkityksestä kuntoutumisen tukemisessa. Tavoitteena on tutkia niitä tekijöitä, joilla on vaikutusta ikäihmisen motivaatioon ja halun kuntoutua mahdollisimman omatoimiseksi toimijaksi.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat ikäihmisen motivaatioon?
2. Kuinka ikäihmisen motivaatiota voidaan kuntoutuksessa tukea?

4 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

Opinnäytetyössä tarkastellaan vertaisarvioituja alkuperäistutkimuksia, joissa käsitellään ikäihmisen kuntoutumista sekä huomioidaan motivaatio ja kuntoutusvalmius osana kuntoutusprosessia. Tutkimustiedon avulla kuvataan ikäihmisen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä haetaan mahdollisia käytännön työkaluja toimintaterapiaan: motivaatioon perustuvia tai motivaation huomioivia arviointimenetelmiä sekä interventioita.

Tutkimustiedon avulla haetaan myös ymmärrystä teoriapohjana toimivasta Inhimillisen toiminnan mallista ja erityisesti motivaatiosta osana mallia. Tietoa haetaan myös niistä seikoista, joita motivaation huomioiminen toimintaterapeutilta vaatii ja soveltuuko malli ikäihmisten kuntoutuksessa käytettäväksi.

4.1 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena (kuvailevana) kirjallisuuskatsauksena, tarkoituksena kuvata ja kertoa viimeaikaista tutkimustietoa tutkimuskysymyksiin liittyen. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kysymyksenasettelu on yleensä laaja, sisältäen erilaisia rajoituksia. Tyypillisesti katsaustyyppi tarkastelee vertaisarvioituja, tieteellisiä tutkimuksia. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pitää sisällään prosessin (materiaalin hankinta ja tekstiaineiston synteesi) sekä analyysin tutkimuksen arvon osoittamiseen. Katsauksen heikkoutena on, ettei siinä oteta kantaa mm. materiaalin luotettavuuteen poissulkukriteerinä. (Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015.) Aineiston avulla pyrittiin kuvaamaan niitä motivaatioon liittyviä tekijöitä, jotka auttavat ymmärtämään ikäihmisen motivaation merkitystä ja sen tukemista osana kuntoutusta.

4.2 Suunnittelu ja aineiston hankinta

Keskeisimmiksi käsitteiksi suunnitteluvaiheessa valittiin motivaation sekä ikäihmisen tavat ja tottumukset. Keskeisten käsitteiden ympärille muodostettiin käsitteitä, joiden avulla kokeiltiin tiedonhakua: Elderly, old people, aged, oldest old, old adult (vanhus, ikääntynyt, ikäihminen), rehabilitation (kuntoutus, kuntoutuminen), MOHO, client-centred (asiakaskeskeinen, asiakaskeskeisyys), motivation, disincentive, disincentives, incentive, incentives (motivaatio), values (arvo, arvot) sekä habit, habits (tapa, tavat, tottumus, tottumukset).

Lisäksi tiedonhakua kokeiltiin käsitteillä: Occupational identity (toiminnallinen identiteetti), occupational change (toiminnallinen muutos, muutos toimintakyvyssä), occupational roles (toiminnalliset roolit), occupational habits (toiminnalliset tavat), enabling choice (valintojen mahdollistaminen) sekä encouraging choice (valintoihin kannustaminen).

Alustavaa tiedonhakua tehtiin tietokantojen (PubMed, CINAHL, Medic) kautta, sekä Google Scholar:n avulla. Aiheeseen liittyvää tiedonhakua tehtiin myös kirjastojen tietokannoista (finna) ja tutkittiin mm. Kela:n, THL:n ja STM:n sekä Kuntoutusportti -sivustoja mahdollisen opinnäytetyöhön sopivan tiedon löytämiseksi.

Käsitteitä tehtiin Finto:n avulla, päätyen mm. seuraaviin pääkäsitteisiin: Aged, old people, oldest old, old adult, elderly (vanhus), motivation, disincentive, disincentives, incentive, incentives (motivaatio), volition, will (volitio, tahto), rehabilitation, habilitation, reablement (kuntoutuminen), role, role concept, role concepts (roolit) sekä MOHO.

Lopulliseen tiedonhakuun valikoitui hakukoneista kolme: PubMed, CINAHL ja Google Scholar. Lisäksi tehtiin manuaalista tiedonhakua. Hakulausekkeita ja niiden muodostumista avataan lisää taulukossa 1.

Taulukko 1 Hakusanoja sekä hakulausekkeiden muodostaminen

| | AND | | AND | |
|-------------|----------------|------------------------|--------|-----------------------------|
| old people | O R | moho | O R | rehabilitation |
| elderly | | motivation | | habilitation |
| oldest old | | volition, will | | kuntoutus, habilitaatio |
| old adult | | disincentive, -s | | reablement |
| ikäihminen | | incentive, -s | | occupational identity |
| ikäääntynyt | | habituation, habit, -s | | toiminnallinen identiteetti |
| vanhus | | Value, values | | |
| | | tahto | | |
| | | kannuste, kannustin | | |
| | | motivaatio | | |
| | tapa, tottumus | | | |
| | rooli, roolit | | | |
| | arvot | | | |

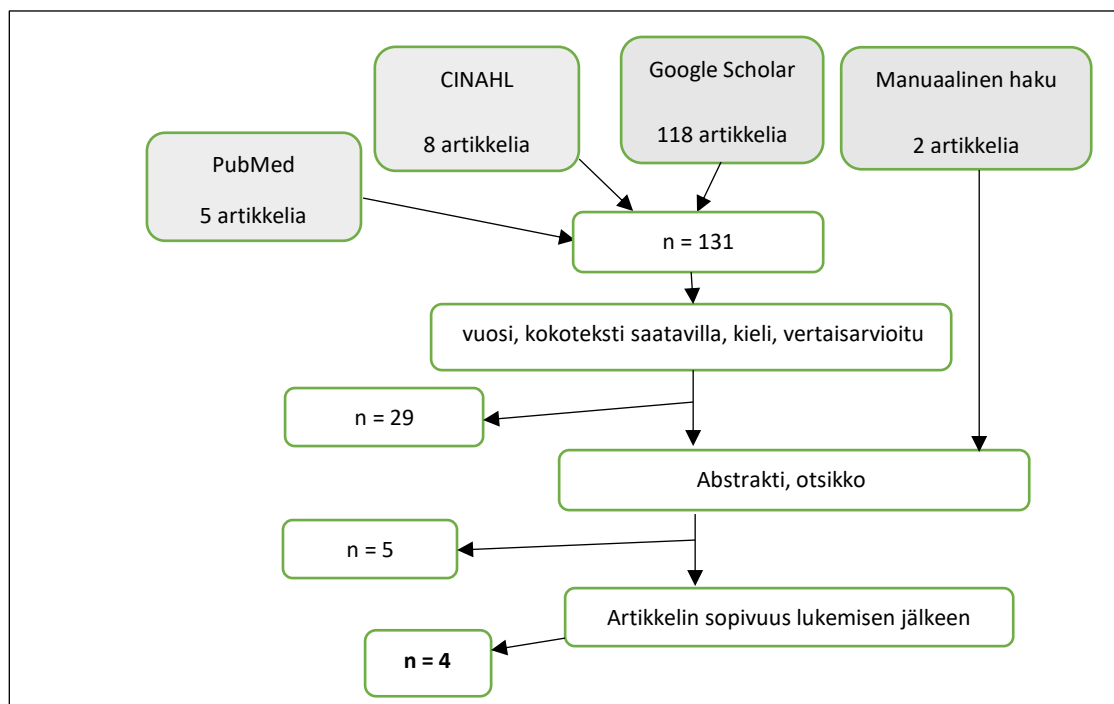
Vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita haettiin mm. julkaisuvuoden perusteella, mukaan otettiin 10 vuoden sisällä julkaistut artikkelit tuoreen tutkimustiedon takaimiseksi. Tutkimusten asiakasryhmäksi rajattiin pääasiassa yli 65 vuotiaat, joissakin tutkimuksissa ikäjakauma oli kuitenkin laajempi, esim. 55 vuotiaista ylöspäin. Omaishoitajille/ hoitajille/ läheisille suunnatut tutkimukset jätettiin myös tarkastelun ulkopuolelle. Muita rajaukseen liittyviä asioita on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2 Poissulku- ja sisäänottokriteerit

| Sisäänottokriteerit | Poissulkukriteerit |
|--|--|
| Artikkeli julkaistu aikaisintaan v.2009 | Artikkeli julkaistu ennen vuotta 2009 |
| Julkaisukieli Suomi tai Englanti | Julkaisukieli joku muu |
| Tutkimus käsittelee ikäihmisen motivaatiota tai yksilöllisyyteen ja/tai sen huomioimiseen liittyviä asioita kuten rooleja tai tapoja | Tutkimus on toteutettu kirjallisuuskatsauksena |
| Tutkimus käsittelee ikäihmisen tahdonilmaisua, tahtoa tai asiakaskeskeisyyttä | Tutkimus ei vastaa tutkimuskysymyksiin |
| Tutkimusteksti saatavilla kokotekstinä | |

4.3 Tiedonhakuprosessi ja tutkimukseen valikoituneet artikkelit

Hakukoneet löysivät hakulausekkeiden avulla yhteensä 131 artikkelia (kuvio 3), joista poissulkukriteerien jälkeen jäljelle jäi 29 artikkelia. Abstraktien ja otsikoiden lukemisen jälkeen jäljelle jäi 5 artikkelia, sekä manuaalisen haun kautta löytyneet 2 artikkelia. Lopullinen valinta suoritettiin artikkelien lukemisen jälkeen, jolloin tarkasteluun päätyi yhteensä neljä artikkelia (taulukko 3).



Kuvio 3 Tiedonhakuprosessin eteneminen

Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet (4) tutkimusartikkelia on julkaistu vuosina 2009-2019. Tutkimuksista kolme liittyi ikäihmisen kotona tapahtuvaan arkikuntoutukseen (reablement) käsitellen asiakkaiden kokemuksia (tutkimukset 1 ja 2). Tutkimuksista ensimmäinen, norjalainen tutkimus (Hjelle, K. M., Tuntland, H., Førland, O. & Alvsvåg, H. 2017) kuvasi neljän pääteeman kautta osallistujien esiin nostamia kuntoutukseen

liittyviä kokemuksia. Teemoista kolme ilmensivät sisäistä motivaatiota; tahdonvoiman, oman ympäristön sekä kuntouttajien tärkeyttä. Neljäs teemoista; harjoittelu on fyysistä harjoitusta, ei päivittäisiä toimintoja, ilmensi puolestaan ulkoisen motivaation tärkeyttä kuntoutustyöntekijöiden toimiessa yhteistyössä asiakkaan kanssa häntä tukien ja rohkaisten.

Toinen, ruotsalaisten Östlund, G., Zander, V., Elfström, M. L., Gustavsson L-K & Anbäcken E-M. (2019) toteuttama tutkimus toi asiakkaan kokemuksia esille vuorovaikutuksellisesta näkökulmasta; minkälaisia suhteita itsenäiseen, autonomiseen elämään liittyy. Kolmannessa, ruotsalaisessa tutkimuksessa etsittiin kuntoutuksen tulosten ennustettavuutta (Tuntland, H., Kjekens, I., Langeland, E., Folkestad, B., Espehaug, B., Førlund, O. & Aaslund, M. K. 2017) mahdollistavia tekijöitä. Tutkimus toteutettiin COPM -arviointimenetelmää apuna käyttäen, menetelmän antaessa tietoa kuntoutujan käsityksestä koskien hänen toiminnallisuuttaan sekä tyytyväisyyttään em. toiminnan tasoon. Muita käytettyjä arviointimenetelmiä olivat mm. lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB) sekä elämänlaatua koskeva mittari (EQ-5D-5L). Tutkimus otettiin mukaan tarkasteluun sen relevantin sisällön vuoksi, vaikka sen kriteerinä olikin vähintään 18 vuoden ikä; tutkimukseen osallistujien keski-ikä ollessa 78 vuotta.

Neljäntenä mukaan valikoitui suomalainen Ilka Haarnin (2009) tutkimus, jossa selvitettiin syitä eläkeläisten aktiiviselle osallistumiselle. Tutkimus avaa niitä tekijöitä, jotka saavat aktiiviset eläkeläiset liikkeelle, jättäen kuitenkin pois näkökulman siitä, miksi toiset eläkeläiset eivät koe halua osallistua esim. harrastustoimintaan. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimusartikkelit on esitelty tiivistetysti taulukossa 3.

Taulukko 3 Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet artikkelit numeroituna

| Tekijä(t), julkaisuvuosi, julkaisun nimi, maa | Tutkimuksen tavoite Tutkimusmenetelmä | Tärkeimmät tutkimustulokset |
|---|--|--|
| 1) Hjelle, Tuntland, Førland & Alsvåg. 2017. Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adults' experiences. Norja. | Kuvailla ikäihmisten kokemuksia arkikuntoutukseen (reablement) osallistumisesta. Puolistrukturoitu haastattelu. | Tahdonvoima tärkeää tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Kotona tapahtuva kuntoutus mahdollistaa itsenäisyyden ylläpitäen ikäihmisten halua sopeutua ja olla aktiivinen tuetuissa toiminnoissa. Kuntoutustyöntekijöiden tuki, kannustus ja rohkaisu ovat tärkeitä vastuunottamisen ja itseluottamuksen kannalta. Päivittäiset toiminnot koettiin tutun toiminnan tekemisenä/ yrittämisinä, ei harjoittelemisena. |
| 2) Östlund, Zander, Elfström, Gustavsson & Anbäcken. 2019. Older adults' experiences of a reablement process. "To be treated like an adult, and ask for what I want and how I want it". Ruotsi. | Tutkia ikäihmisten itsenäiseen elämään liittyviä vuorovaikutuksellisia sekä muita siihen liittyviä tarpeita, arkikuntoutusjakson (reablement) jälkeen. Seurantatutkimus. Puolistrukturoitu haastattelu. | Siirtymävaiheen aikaiset suhteet tärkeitä: Yhteistyö ja vuorovaikutus henkilöstön kanssa, sekä suhde luontoon ja ympäristöön, sosiaalisen ja historiallisen kontekstin ymmärtäminen. Vakaat sosiaaliset suhteet tärkeitä. Ikääntymisen ja kuoleman hyväksyminen; tarpeellisuudentunne, halu pysyä elämässä kiinni tärkeitä. Kodin merkitys suuri; turvapaikka, kuvastaa identiteettiä. |
| 3) Tuntland, Kjekken, Langeland, Folkestad, Espehaug, Førland & Aaslund. 2017. Predictors of outcomes following reablement in community-dwelling older adults. Ruotsi. | Arkikuntoutuksen (reablement) vaikutusten tutkiminen; määritellä mahdollisia toiminnallisuutta ja tyytyväisyyttä ennustavia tekijöitä. Seurantatutkimus. Kliininen seurantatutkimus (COPM-, SPPB- ja EQ-5D-5L arviointimenetelmät). | Kuntoutuksen parempaa lopputulosta ennakoivat; alkutason korkeammat mittaukselliset tulokset (COPM-arviointimenetelmä), naissukupuoli, murtuma suurin terveysongelma, korkea motivaation taso. Neurologinen sairaus (pois lukien halvaantumisen), huimaus/ tasapaino-ongelmat sekä kipu sitä vastoin ennakoivat huonompaa lopputulosta. |
| 4) Haarni, Ilka. 2009. "Pitää lähteä liikkeelle" – aktiivisten eläkeläisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Suomi. | Mikä saa eläkeläisen osallistumaan toimintaan; osallistumisen syitä ja antia. Laadullinen haastattelututkimus. | Oma monipuolinen hyvinvointi (psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen) sekä mielekkään tekemisen löytyminen ja kiireettömyys motivoivat eläkeläisiä osallistumaan. |

4.4 Sisällönanalyysi ja laadun arviointi

Tiedonhaun valmistuttua ja sopivan materiaalin löydyttyä, tarkempi tutustuminen artikkeleihin alkoi. Materiaaleista oli tarkoitus etsiä ja kerätä tutkimuskysymysten pohjalta relevanttia tietoa, pitäen mielessä opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Tarkemman artikkeleihin tutustumisen ja karsimisen jälkeen jäljelle jäi 4 tutkimusta (kuvio 3). Katsaukseen valikoituneisiin artikkeleihin perehtyessä, tietoa merkittiin myöhempiä luokittelua varten, tutkimuskysymyksiä ja niihin liittyvien teemojen kautta. Teemoittelun ollessa eräänlaista luokittelua, painottaen kustakin teemasta löydettyä tietoa. Siinä pilkotaan ja ryhmitellään aineistoa eri aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 105, 107.) Tämän vaiheen tarkoituksena oli järjestää ja luokitella aineistoa, sekä etsiä siitä löytyviä yhtäläisyyksiä ja eroja (Stolt, ym. 2015).

Analyysia tehtiin teorialähtöisesti, sen nojautessa Inhimillisen toiminnan mallin (MOHO) mukaiseen ajatteluun motivaatiosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Työn käsitellessä motivaatiota ikäihmisen näkökulmasta, tutkimuksista löydettyä tietoa päästiin testaamaan teoriakehyksenä toimivan mallin mukaisesti; niihin käsitteisiin, joita malli esittelee. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 110.) Sisällönanalyysi eteni aineistoon perehtymisen kautta tiedon etsimiseen ja listaamiseen, etsien samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Tiedon yhdistämisen kautta edettiin yläluokkien muodostamiseen ja edelleen tietoa yhdistäväksi pääluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 123.)

Valittujen alkuperäistutkimusten tiedon ryhmittely, vertailu ja tulkinta auttoivat muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä loogisen kokonaisuuden. Aineistosta etsimällä ja kuvaamalla tutkimuskysymysten kannalta olennainen tieto, tuotettiin merkityksellisiä kokonaisuuksia. Kokonaisuuksien näkeminen vaati riittävää aineistoon perehtymistä, mutta myös kriittistä asennetta tulkinnan ja aineiston väillä. Aineiston avulla nimettiin ja kuvattiin kokonaisuus, joka koostuu erilaisista merkityskokonaisuuksista. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 114-115.) Analyysi synnytti kaksi selkeää motivaatioon vaikuttavaa kokonaisuutta: Sisäiset ja ulkoiset motivaatioon vaikuttavat tekijät. Lisäksi kokonaisuudet jaoteltiin vielä inhimillisen toiminnan mallin mukaisesti neljään toimintaan vaikuttavaan elementtiin, niiden muodostaessa pääluokkien kokonaisuuden (taulukko 4).

Taulukko 4 Esimerkkejä tutkimusaineiston teemoittelusta ja analysoinnista

| Raakateksti | Pelkistetty ilmaus | Pääluokka |
|---|---|---------------------------------------|
| Stable relationships with neighbours, relatives, and loved ones | Sosiaalisten suhteiden säilyminen | TAHTO (SISÄINEN MOTIVAATIO) |
| Oma hyvinvointi osallistumisen selityksenä esitettiin usein myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhdistelmänä. | Monipuolinen hyvinvointi | |
| Being at home with 'their stuff and their people' was another driving force. | Mahdollisuus asua kotona | TOTTUMUS (SISÄINEN MOTIVAATIO) |
| Se mitä tehdään, muodostaa mielekkään ja miellyttävän elämäkokonaisuuden. | Mielekkään elämäkokonaisuuden muodostuminen | |
| The best of our knowledge, this is the first study identifying predictors of outcomes following reablement. | Kuntoutustulosten ennustettavuus | KAPASITEETTI (SISÄINEN MOTIVAATIO) |
| In summary, an important finding in this study is that diagnosis matters in reablement. | Diagnoosin merkitys kuntoutuksessa | |
| A major driving force in the reablement process was the co-operation between the person and the reablement team. | Asiakkaan ja kuntoutustiimin välinen yhteistyö | YMPÄRISTÖ (ULKONEN MOTIVAATIO) |
| Successful reablement requires an approach that stimulates the participants to do the occupations themselves. | Itsenäistä harjoittelua stimuloiva lähestymistapa | |

Kirjallisuuskatsauksen viimeisessä vaiheessa tulokset raportoitiin vastaten tutkimuskysymyksiin selkeästi ja yksinkertaisesti. Tiedon peilaaminen Inhimillisen toiminnan mallin määrittelemiin (toimintaan sitoutumisen) elementteihin; tahto, tottumus, kapasiteetti ja ympäristö, sekä havaintojen pohdinta kuuluivat tähän vaiheeseen. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 181.) Raportointi tehtiin riittävällä tarkkuudella, jotta tutkimuksen toistettavuus on mahdollista myös jonkun toisen tekemänä (Stolt, ym. 2015).

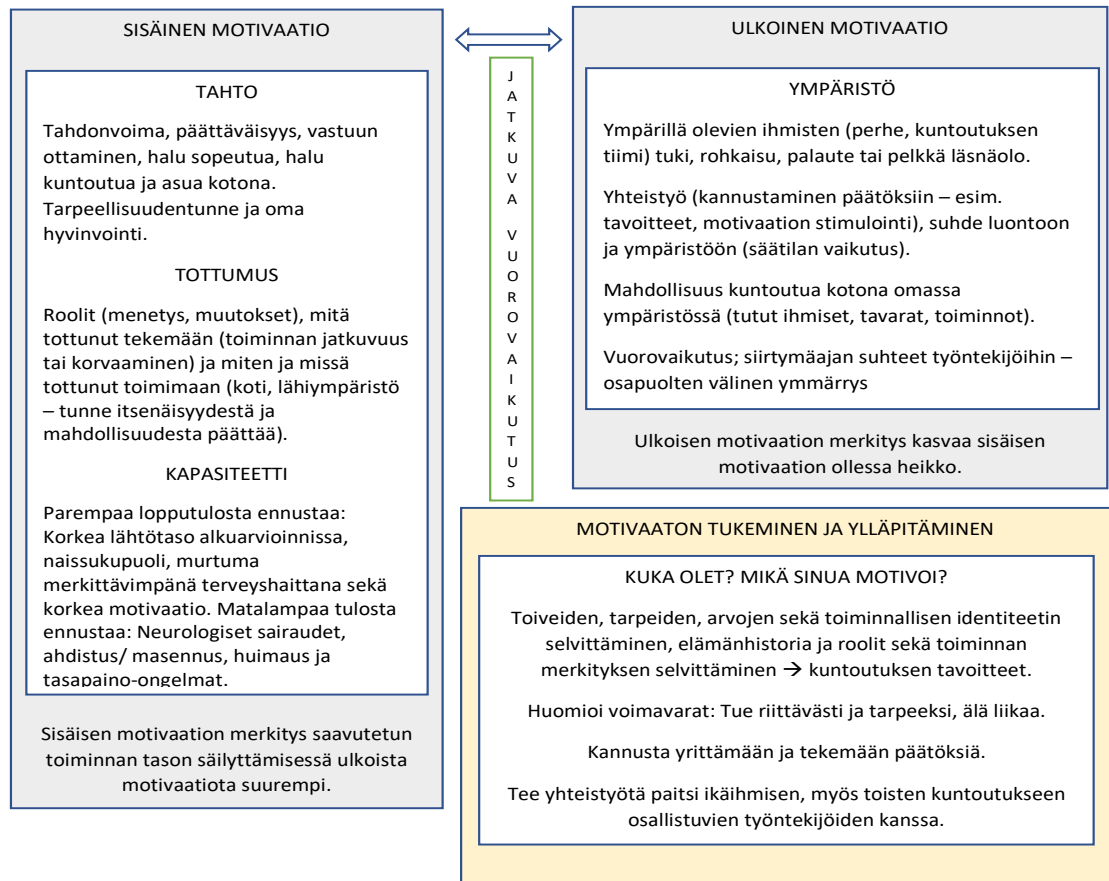
Mukaan valikoitujen artikkelien laatua ei varsinaisesti arvioitu, mutta niiden ollessa vertaisarvioituja alkuperäistutkimuksia, lähtökohtaisesti artikkeleiden oletettiin olevan laadultaan opinnäytetyön tasoiseen tutkimukseen sopivia. Tutkimusasetelmat,

metodit, tutkimusanalyysit ja tulokset oli artikkeleissa kuvattu asianmukaisella tavalla, lisäksi tuloksissa kriittinen arviointi oli näkyvissä.

5 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Aineiston luokittelun myötä esiin nousseiden kahden kokonaisuuden, sisäisten ja ulkoisten motivaatioon vaikuttavien tekijöiden, kautta vastauksia tutkimuskysymyksiin alkoi löytyä. *Sisäiset motivaatioon vaikuttavat tekijät* liittyivät ikäihmisen persoonaan, kuten luonteenpiirteisiin, mutta myös ikäihmisen sisäiseen tahtotilaan tehdä/oppia itselle tärkeitä ja merkityksellisiä toimintoja. *Ulkoisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin* puolestaan kuuluivat mm. ympäristöstä saatu palaute (kannustus, tuki), sekä toimintaympäristön mahdollisuudet. Sisäiset ja ulkoiset motivaatioon vaikuttavat tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, toimien yksilön sisäisenä, liikkeelle panevana voimana, ts. saaden yksilön toimimaan (Tuntland, ym. 2017). Arkkikuntoutuksen hyödyn todettiin olevan vaarassa heikentyä, jos ikäihminen oli riippuvainen ulkoisesta motivaatiosta kuten tuesta ja kannustuksesta. Jotta kuntoutuksella saavutettu toiminnallisuuden taso olisikin mahdollista säilyttää, tulisi ikäihmisen sisäisen motivaation olla vahvempi. (Hjelle, ym. 2017.)

Luokittelun edetessä kokonaisuudet jaoteltiin neljäksi pääluokaksi, teoriamallin (MOHO) mukaisesti. Pääluokiksi muodostuivat mallin määrittelevät, neljä toimintaa ohjaavaa elementtiä, joiden kautta tutkimustuloksia on tässä raportissa avattu. Keskeisimmät tutkimustulokset esitellään kuviossa 4.



Kuvio 4. Keskeiset tutkimustulokset

5.1 Tahto

Tahdonvoima ja päättäväisyys ovat tärkeitä motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, ja kuuluvat Inhimillisen toiminnan mallissa elementtiin tahto (volition). Kuinka paljon, ja kuinka omatoimisesti ikäihminen haluaa toiminnoistaan selviytyä, kuinka päättäväisesti hän harjoittelee saavuttaakseen tavoitteensa, sekä *vastuunottaminen* omasta kuntoutumisesta ovat kaikki sisäisen motivaation tekijöitä. Vastuun ottaminen tuo ikäihmiselle myös tunteen vapaudesta, vapauden päättää omista toiminnoistaan. (Hjelle, ym. 2017.)

Halu sopeutua ja pysyä aktiivisena omassa ympäristössä, muuttuneesta tilanteesta huolimatta, kuuluivat myös sisäisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Kotiin

omana ympäristönä liittyvä *halu kuntoutua* nousee ikäihmisestä itsestään, kun vieraassa ympäristössä se puolestaan voi olla jonkun toisen (hoitaja) tahdosta nouseva tarve kuntoutua. (Hjelle, ym. 2017.)

Östlund, ym. (2019) nostivat tutkimuksessaan esiin *ikäntymisen ja kuoleman hyväksymisen luonnollisena osana elämää*, tärkeänä motivaatioon vaikuttavana tekijänä. Sillä, että kokee kuuluvansa mukaan ja olevansa elämässä kiinni, erityisesti vahvalla halulla elää yhdessä perheen kanssa, on iso merkitys ikäihmisen tämänhetkiseen elämään. (Östlund, ym. 2019.) Toisaalta ikäntymisen ja kuoleamisen hyväksyminen voi Inhimillisen toiminnan mallissa kuulua myös kapasiteetti-elementtiin, jos oman tilanteen ymmärtäminen on vaikeutunut/ mahdotonta esimerkiksi kehitysvamman tai muistisairauden vuoksi.

Tarpeellisuudentunteen kokeminen voi myös toimia sisäisenä motivaation tekijänä auttaen ikäihmistä pysymään aktiivisena; vaikka halu esimerkiksi leipoa olisi kadonnut, voi sisäisenä motivaationa toimia tarve leipoa pullia lapsenlapsille (Östlund, ym. 2019).

Haarni (2009) kuvaa tutkimuksessaan eläkeläisten itsensä nimeämiä syitä erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin osallistumiselle. Suurin liikkeelle paneva voima ja motivaation lähde oli *oma hyvinvointi*. Aktiivisuuden mukanaan tuoma *psykykinen hyvinvointi* merkitsi hyvää mielenterveyttä ja elämäniloa, poistaen yksinäisyyttä. Motivaationa saattoi toimia myös *auttamisenhalu*, tai *osallistuminen ihan vain itsensä vuoksi*. Aktiivisuuteen motivoiva tekijä oli myös *fyysisestä kunnosta ja terveydestä* huolehtiminen. Selkäkipu saattoi olla motivoiva tekijä lähteä liikkeelle, mutta myös velvollisuudentunne huolehtia omasta terveydestään sai liikkeelle. *Sosiaalinen hyvinvointi* nousi esille vuorovaikutuksena, vastapainona yksin olemiselle. Yksi syy eläkeläisten aktiivisuuteen oli *kiireettömyys*. Ihmiselle itselleen sopivan rytmin ja aikataulun mahdollisuus saivat osallistumaan. (Haarni, 2009.)

5.2 Tottumus

Inhimillisen toiminnan mallissa tottumus pitää sisällään tavat ja roolit ja niihin liittyvät toiminnot, jotka tapahtuvat tietyissä sosiaalisissa, ajallisissa tai fyysisissä ympäristöissä. Myös tottumus-elementti kuuluu sisäisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Tottumus-elementin alle kuuluu *mahdollisuus olla kotona*, toimia tutussa ympäristössä ja tuttujen ihmisten kanssa; mahdollisuus osallistua ja jatkaa sosiaalista elämää sekä vapaa-ajan toimintojaan (Hjelle, ym. 2017). Kodin pitäen sisällään tunteen kodikkuudesta ja hyvinvoinnista, mutta myös kodin materiaalilla oli merkitystä, tavaroiden symbolisen merkityksen kautta (Östlund, ym. 2019).

Kotona asumiseen liittyi myös *itsenäisyyden ja autonomian tunne*, kun itsenäinen oman elämän suunnittelu oli mahdollista *päätösvallan* (mitä ja koska teen) säilyessä itsellä (Hjelle, ym. 2017). Kotona asuminen mahdollistaa myös päivittäisen *vuorovaikutuksen säilymisen* naapureiden ja sukulaisten kanssa, mutta se voi olla yhteys myös parhaana ystävänä pidettyyn lemmikkiin. Sosiaalinen kanssakäyminen on osa ikäihmisen struktuuria vaikuttaen myös elämääniloon ja tunteeseen kuuluu johonkin. (Östlund, ym. 2019.)

Roolit ja niiden merkitys sisäiseen motivaatioon vaikuttavana tekijänä liittyivät joko niiden menetykseen tai niihin liittyvään hämmennykseen. Roolien muuttumista aiheuttavat erilaiset menetykset (läheisten, erilaisten taitojen tai kontrollin menetys), mutta erityisesti muuttuneessa tilanteessa ikäihmisen rooli hoitajana (äiti, isoäiti) kääntyessä päinvastaiseksi, hoidettavan (kuntoutuja) rooliksi voi aiheuttaa tietämättömyyttä tai ymmärtämättömyyttä siitä, mitä häneltä odotetaan tai mitä kuntoutukselta voi odottaa. Hämmennystä ikäihmisessä voi aiheuttaa myös tasavertaisena (ei potilaana) kohtelu. (Östlund, ym. 2019.)

Haarnin (2009) tutkimuksessa aktiiviset eläkeläiset saivat osallistumisen mukana lisää *tekemistä ja sisältöä elämään*, kodin ollessa heidän näkökulmastaan yksipuolinen paikka hyvinvointia ajatellen. Menneisyyden toiminto tai kiinnostus motivoivana tekijänä toi *jatkuvuutta*, vaikka se olisikin ollut erilaista ja muotoutunut elämän eri vaiheissa. (Haarni 2009.)

5.3 Kapasiteetti

Kapasiteetti inhimillisen toiminnan mallissa merkitsee mm. kykyä aistia ja tulkita ympäristöä, liikuttaa kehoa, suunnitella toimintaa ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Taylor, R. 2017, 75). Kapasiteetin merkitys sisäisenä motivaatioon vaikuttavana tekijänä nousee Tuntland, ym. (2017) toteuttamassa tutkimuksessa esiin diagnoosien kautta, niiden ennustaan kuntoutumisen lopputulosta. Tutkimuksen mukaan löytyy tekijöitä ja sairauksia, joissa kapasiteetti on huonontunut ja sen vuoksi kuntoutukselta voidaan odottaa huonompaa lopputulosta, kun taas joidenkin diagnoosien kohdalla lopputulosten voidaan olettaa olevan parempia. (Tuntland, ym. 2017.)

Tutkimuksessa alkuarvioinnissa saatujen korkeampien pistemäärien (COPM), naissukupuolen, murtuman (merkittävin senhetkinen terveyshaitta) sekä alkutilanteen korkean motivaation todettiin ennustavan parempaa lopputulosta. Huonompaa lopputulosta puolestaan ennustaa neurologiset sairaudet (pois lukien halvaantuminen), ahdistus, masennus sekä huimaus ja tasapaino-ongelmat. Tuloksissa todetaan kuitenkin, ettei tutkimus paljasta, kumpi ryhmä paransi tuloksiaan enemmän. Alku- ja loppuarvioinnilla voi siis varmuudella ainoastaan arvella olevan yhteyttä toisiinsa. (Tuntland, ym. 2017.)

Vaikka tutkimustulokset osoittavat, että diagnoosilla on kuntoutumisen lopputuloksen kannalta merkitystä, ei ajatus, että ”kuntoutuksessa sama malli sopii jokaiselle” todennäköisesti pidä paikkaansa. Yksilöllinen arviointi ja kuntoutuksen mukauttaminen yksilöllisesti on tarpeen parhaimman ja tehokkaimman intervention löytymiseksi. (Tuntland, ym. 2017.)

5.4 Ympäristö

Ulkoisen motivaatioon vaikuttava tekijä (Inhimillisen toiminnan mallin elementeistä neljäs, ympäristö) tarkoittaa ihmisen ympäristöstä tulevaa, toimintaan motivoitumiseen vaikuttavaa tekijää. Ulkoisen motivaation tekijöitä, sisäisen motivaation tavoin, on mm. *koti*. Kotona ikäihminen toimii omassa tutussa ympäristössään ja läheistensä ympäröimänä, samoin kotona asiakkaan kanssa työskentelevä *kuntoutuksen tiimi*

kuuluu ulkoisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Ikäihmisen saama *tuki ja rohkaisu* toimintojen suorittamisessa sekä erilaiseen kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistumisessa ovat ulkoisia tekijöitä. (Hjelle, ym. 2017.) Sosiaalisten suhteiden lisäksi motivaation ylläpitäjänä ja toimintaan sitoutumisen tekijänä voidaan pitää myös ikäihmisen *suhdetta luontoon ja ympäristöön*, tunteeko hän olonsa turvalliseksi ja mukavaksi omassa ympäristössään tai kuinka luonto (esim. säätila) vaikuttaa motivaatioon toimia (Östlund, ym. 2019).

Ulkoisiin tekijöihin kuuluu myös ympäristöstä saatu *mahdollisuus ja kannustus vaikuttaa ja päättää* omasta kuntoutuksesta ja omista asioistaan. *Yhteistyö* kuntoutustyöntekijöiden kanssa, esimerkiksi COPM-haastattelun avulla ikäihmisen *motivaatiota voidaan stimuloida* antamalla hänen määrittää omat tavoitteensa. Ulkoisen motivaation kannalta on tärkeää, että koko kuntoutustiimi tekee yhteistyötä myös keskenään keskittymällä asiakkaan itsensä määrittelemiін tavoitteisiin. Tutkimuksessa todetaan myös, että jo pelkkä työntekijän *läsnäolo* voi toimia motivaationa. Ikäihminen voi tarvita paljon tukea ja rohkaisua saadakseen varmuutta toimia ja tapa (*positiivinen palaute, kommunikaatio, mahdolliset palkkiot*), jolla yhteistyötä tehdään tuon varmuuden saavuttamiseksi, näyttäisikin olevan avainasemassa. (Hjelle, ym. 2017.) Myös Östlund, ym. (2019) toteavat yhdeksi kuntoutujien nostamaksi tärkeäksi tekijäksi *siirtymävaiheen suhteet kuntoutustyöntekijöiden kanssa*; kuinka hyvin osapuolet ymmärsivät toisiaan ja pystyivät mm. rakentamaan kuntoutukselle tavoitteet ja kokiko kuntoutuja tullessa kunnioitetuksi ihmisenä. Ikäihmisen tausta ja aikaisemmat kokemukset vaikuttivat siihen, kuinka hän koki kuntoutuksen; tuntuiko kuntoutus esimerkiksi holhoukselta, tai olisiko hänen mielestään keskustelu ja työntekijän seura olleet riittäviä, kun työntekijä puolestaan tavoittelee keinoja, jolla asiakas voisi omatoimisesti myös jatkossa rakentaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Östlund, ym. 2019.)

Ikäihmisen kokiessa harjoittelun turvalliseksi, hän motivoituu tekemään harjoitteita myös omatoimisesti, työntekijöiden poissa ollessa. Jotkut ikäihmiset näyttivät myös olevan riippuvaisia ulkoisesta motivaatiosta toisia pidempään. Näin ollen ulkoisen motivaation tekijän heiketessä myös sisäinen motivaatio toimia heikkenee ja kuntoutuksen teho laskee. Toimintojen harjoittelu ja yritykset tuovat ikäihmiselle tarvittavaa

ja toivottavaa edistystä ja alkavat toimia itsessään toimintaan ajavana voimana, tuoden tullessaan spontaania kuntoutumista. (Hjelle, ym. 2017.)

5.5 Motivaation tukeminen ja ylläpitäminen

Motivaatioon vaikuttavien tekijöiden ollessa hyvin yksilöllisiä, tulee myös motivaation tukemisen keinot ovat yksilöllisiä. Ikäihminen mahdollisimman itsenäisenä ja aktiivisena kuntoutujana edellyttää huolellista yksilöllisten tekijöiden selvittämistä; kuka sinä olet, mikä sinua motivoi?

Yksi tärkeimpiä yksilöllisyyden toteutumisen kannalta on *tavoitteenasettelu*. Se pitää sisällään mahdollisen alkuarvioinnin ja keskustelun asiakkaan toiveiden ja tarpeiden selvittämiseksi, mutta ohjaa myös koko kuntoutumisen prosessia alusta loppuun, antaen kuntoutustiimin toiminnalle suuntaviivat ja päämäärät. Östlund, ym. (2019) avaavat tutkimuksessaan esiin nousseita ikäihmisten näkemyksiä itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilyttämisestä, sekä niistä muotoutuneita kuntoutumisen tavoitteita. Tavoitteiden kirjo kuvaava kuntoutujien yksilöllisyyttä ja tarpeiden kartoittamisen tärkeyttä, niiden ollessa erilaisia kulkemiseen ja liikkumiseen (linja-auto, kävely, rullaattori, portaat), itsestä huolehtimiseen (suihku, ruokailu, wc, pukeutuminen) sekä kodinhoitoon (imurointi, asioinnit, roskien vienti) liittyviä toimintoja. (Östlund, ym. 2019.) Myös Ilka Haarni (2009) toi tutkimuksessaan esille yksilöllisyyden mm. ikäihmisen halulla osallistua; sen selittyvän yksilön menneisyydellä ja aikaisemmalla toiminnalla (Haarni 2009). Yksilöllisyyden huomioimisella (ei rajoitteita tavoitteiden määrittelyssä sekä keskittyminen tavoitteisiin) olikin yhdessä katsaukseen valikoituneessa tutkimuksessa merkittävä vaikutus ikäihmisen tahdonvoimaan ja sisäiseen motivaatioon (Hjelle, ym. 2017).

Tavoitteenasettelun työkaluna tutkimuksissa mainittiin mm. COPM-arviointimenetelmä, jonka avulla ikäihmisen yksilölliset tarpeet on mahdollista kartoittaa haastattelun tai itsearviointin avulla. Kuntoutuja ei kenties osaa asettaa tavoitteitaan, mutta haastattelun avulla asiakasta on mahdollisuus auttaa löytämään kuntoutukselle suuntaviivat, COPM-arviointimenetelmän toimiessa stimuloivana työkaluna ja jopa eräänlaisena interventiona asiakkaan tahdon ilmaisemiseksi. Tuntland,

ym. (2017) toteavat tutkimuksessaan, että asiakkaan itsensä määrittelemät tavoitteet ovat suurin motivoiva tekijä. Tutkimuksessa todetaan myös, että COPM:n käyttö tavoitteenasettelussa edistää kuntoutuksen tuloksia, kun työntekijälähtöisyys puolestaan vähentää asiakkaan toimintaan sitoutumista. (Tuntland, ym. 2017.)

Haarnin (2009) mukaan aktiivisten eläkeläisten yksi aktiivisuuteen motivoiva tekijä on *oma hyvinvointi ja koettu terveys*; kuinka sairaus tai vaiva koetaan, ja mikä vaikutus sillä on toimintakykyyn. Myös *osallistumisen kokemus* on hyvin yksilöllistä; minkälaisia kokemuksia tai aikaisempaa kiinnostusta on taustalla, mikä on osallistumisen tavoite (tekemisen kaipuu, tutun toiminnon jatkuminen, työlle korvaava tekeminen) tai kuinka tämänhetkinen elämäntilanne (rooleissa tapahtuneet muutokset) vaikuttavat motivaatioon ja tarpeeseen osallistua. (Haarni 2009.) Ikäihmisen huomiointi yksilöllisenä, ajattelevana henkilönä, jolla on menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus, auttavat tavoitteenasettelun lisäksi myös sopivien interventioiden löytymisessä. Motivaation huomiointi osana kuntoutusta, tuleekin jatkua läpi koko prosessin, alkuarvioinnista interventioihin, sekä loppuarviointiin ja jatkon suunnitteluun, parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi. Onnistuneella yhteistyöllä ja hyvällä vuorovaikutuksella on myös vaikutusta; tasavertainen ja kunnioittava keskustelu ja yksilöllisen tuen ja kannustuksen tarpeen huomiointi auttavat motivaation tukemisessa ja sen ylläpitämisessä.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella ajankohtaista tietoa ikäihmisen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli lisätä tietämystä niistä tekijöistä, joilla on kuntoutumisen kannalta merkitystä. Tutkimuksella haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: *Mitkä tekijät vaikuttavat ikäihmisen motivaatioon? Ja Kuinka ikäihmisen motivaatiota voidaan kuntoutuksessa tukea?* Tiedonhankinta oli melko haastavaa. Syvempää, tutkittua tietoa löytyi niukemmin, mutta hakusanastoa laajentamalla ja ottamalla mukaan myös mm. tahdonvoimaan liittyvää tietoa, alkoi haku tuottaa tulosta. Tutkimusten ei tarvinnut olla toimintaterapiaan liittyviä, koska tarkoituksena oli hakea yleisesti ikäihmisen kuntoutukseen ja motivaatioon liittyvää tietoa.

Inhimillisen toiminnan malli (MOHO) tukee ajatusta ikäihmisen motivaation ymmärtämisestä mielestäni hyvin. Tahdon, tottumusten, kapasiteetin ja ympäristön (4 elementtiä) ollessa tärkeitä tekijöitä pohdittaessa, mikä ikäihmistä motivoi ja kuinka voin toimintaterapeuttina olla tukemassa ikäihmisen motivaatiota kuntoutua. Elementteistä kolme ensimmäistä kuuluvat sisäisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin; tahto (halu asua kotona ja olla omatoiminen), tottumus (tavat, tottumukset, rutiinit, roolit) ja kapasiteetti (henkilökohtaiset kyvyt/ rajoitteet) tulevat ihmisestä itsestään. Kun taas ympäristö (sosiaaliset suhteet, fyysinen ympäristö) kuuluu ulkoisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin joko mahdollistaen tai rajoittaen motivaatiota.

Tahto ja tottumus olivat elementteistä ne, joihin opinnäytetyössä oli tarkoitus keskittyä. Vähintäänkin yhtä tärkeänä työtä tehdessä rinnalle nousi kuitenkin myös ympäristö, ja lisäksi yhdessä tutkimuksessa esiin tullut kuntoutustulosten ennustettavuus (kapasiteetti) toi myös mielenkiintoisen näkökulman esiin. Uskon kuitenkin, että diagnooseihin ja ennustettavuuteen kannattaa suhtautua hieman varauksellisesti, niiden luodessa kuntoutukselle tiettyjä ennakkokäsityksiä tai -odotuksia ja luoden mahdollisia esteitä yksilöllisten tekijöiden perusteelliselle selvittämiselle.

Toimintaterapia tukemassa elementtejä osana motivaatiota ja kuntoutuksen onnistumista, tuntui koko työn tekemisen ajan luontevalta. Alkuarviointi ja haastattelu yhdessä tavoitteiden asettelun kanssa keskittyvät niihin toimintoihin, jotka asiakas kokee mielekkäinä ja tarpeellisina. Toimintojen kuvastaessa ikäihmistä kokonaisuutena, hänen elettyä elämänsä ja toiminnallista identiteettiään, mutta myös niitä voimavaroja, joita hänellä on käytettävissään. COPM-arviointimenetelmän käyttö todettiin kahdessa tarkastelemassani tutkimuksessa hyväksi työvälineeksi, mikä vahvisti myös omaa käsitystäni menetelmän käytöstä osana ikäihmisten kuntoutusta ja toimintaterapiaa. Parhaimmillaan alkuarviointi yhdessä tavoitteenasettelun kanssa toimivat jo itsessään toimintaterapian interventiona, stimuloiden ikäihmisen motivoitumaan ja osallistumaan kuntoutukseen. Koska sisäisen motivaation todettiin tutkimuksissa olevan vahvempi ja merkittävämpi motivaatioon vaikuttava tekijä, tulisi sen herättämiseen kiinnittääkin riittävästi huomiota.

Myös päätöksenteko ja vaikuttamismahdollisuus ovat oleellinen osa elementtien ja motivaation huomioimista; pelkkä elementtien ja asiakasta motivoivien toimintojen selvittäminen ei riitä, vaan ne on otettava osaksi kuntoutusta, ohjaamaan kuntoutuksen suuntaa. Toimintaterapeutin on mahdollista huomioida ikäihmisen motivaatio koko terapiaprosessin ajan: Joustava toiminnan suunnittelu ja eri tilanteisiin mukautuminen sekä suunnitelman jatkuva seuranta ja sen muokkaaminen tarpeen mukaan, yhdessä hyvän vuorovaikutuksen kanssa auttavat ylläpitämään motivaatiota.

Yhtä tärkeää kuin akuutissa tilanteessa tai välittömästi sen jälkeen saatu kuntoutus, on myös kuntoutuksen jatkuminen joko säännöllisin seurannoin, tai tarpeen niin vaatiessa säännöllisin käynnein. Se, kuinka paljon tukea tavoitteisiin pääseminen edellyttää, on hyvin yksilöllistä. Toinen tarvitsee paljon tukea ja fyysistä läsnäoloa, kun taas toiselle voi olla tärkeää saada harjoitella yksin ja rauhassa, ilman ulkopuolisten läsnäoloa. Sisäisen motivaation ollessa heikko, ulkoisen motivaation merkitys korostuu. Molemmissa tapauksissa kuntouttavan työntekijän tulisi olla tietoinen ikäihmisen yksilöllisestä tilanteesta ja yksilöllisyydestä ymmärtääkseen tuen tarpeen, ja varmistaa, että oikeanlainen ja riittävä tuki toteutuu.

Kustannustehokkuus on myös kuntoutuksessa ja sen suunnittelussa vahvasti läsnä. Kun tavoitteena on mahdollisimman pitkään kotona asuva, omatoiminen ja virkeä ikäihminen, yksilöllisyys tuen tarpeen arvioinnissa tuo myös toivottua tehokkuutta ja on asiakkaan kannalta paras vaihtoehto. Aikaisemmin esittelemäni muutosvaihemalli tukee ajatusta riittävän tuen tarpeellisuudesta: Jotta toiminnasta tulisi pysyvä malli toimia, tulee toistoja olla riittävästi. Riittävien resurssien ja hyvin suunnitellun intervention avulla myös kustannustehokkuus toteutuu. Myöskään liian kauan jatkunut tuki ei palvele asiakasta; kuntoutuksen muuttuminen seuran pitämiseksi tai liian pitkään jatkuneen tuen aiheuttama epävarmuus ei tue ajatusta onnistuneesta kuntoutuksesta. Ikäihmisen saadessa itselleen *riittävän* määrän tukea tavoitteiden saavuttamiseksi, toteutuu myös yksilöllisyys.

Tutkimus vahvisti ajatusta motivaation merkityksestä kuntoutuksen lopputuloksen kannalta. Alun perin ajatus syntyi opintojen viimeisessä harjoittelussa Joensuun terapiapalvelujen kotiutustiimissä. Melko usein vastassa oli sairaalasta juuri kotiutunut

ikäihminen, jonka oli vaikea nähdä tilanteessaan positiivista ja katsoa kohti tulevaisuutta. Kotiin siirryttäessä arjen toimintojen vaikeus yllätti ja sai aikaan tilanteen, jossa roolin muutos hoidettavasta jälleen itsenäiseksi toimijaksi, tuntui mahdottomalta. Vastaavanlaisia muutostilanteita tuli vastaan myös muissa elämäntilanteissa, roolien tai toimintakyvyn muuttuessa. Leskeksi jäätyä kodinhoidollisten toimintojen edessä tuntui, ettei selviä ilman apua, tai kun sairauden puhjetessa/ edetessä toimintakyky äkillisesti aleni. Näissä tilanteissa huomasin pysähtyväni pohtimaan, mistä motivaatio kuntoutua löytyy ja kuinka pystyn sitä tukemaan. Opinnäytetyö laajensi näkemystäni motivaation sisällään pitämistä tekijöistä ja siitä, kuinka tärkeää tekijöiden selvittäminen on ikäihmisen kuntoutumisen tukemiseksi. Työ vahvisti myös ajatusta Inhimillisen toiminnan mallista osana ikäihmisten yksilöllistä ja motivoivaa kuntoutusta.

6.1 Opinnäytetyön eettisyyden, luotettavuuden ja laadun arviointi

Opinnäytetyön eettisyyttä on huomioitu eri näkökulmista, sen pitäen sisällään useita huomioitavia asioita. Työssä käytetyt lähteet on ilmoitettu asianmukaisella tavalla, ja tietoisuus plagiaatintunnistusjärjestelmästä plagioinnin ehkäisemiseksi on ollut olemassa (Jamk 2018). Opinnäytetyön aihe ei aiheuta eettisiä ristiriitoja, sen käsitellessä ikäihmisten motivaatiota ja sen tukemista kuntoutuksen yhteydessä. Opinnäytetyö sitä vastoin tukee tämän päivän kuntoutuksessa keskiössä olevaa asiakaslähtöisyyden periaatetta sekä oman alan kestäväää kehitystä. Tutkimusaiheen valinnassa onkin hyvä pohtia, kenen ehdoilla se valitaan, sen heijastaessa myös tieteenalan omia arvolähtökohtia (Tuomi & Sarajärvi 2017, 154).

Työ toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joten erillisiä sopimuksia tai lupia ei tarvittu. Tiedonhakuprosessi on avattu ja tiedon analysoinnissa on noudatettu rehellisyyden periaatetta tuomalla julki tutkimusten todellinen tieto. Opinnäytetyön aiheeseen perehtyminen on ollut perusteellista, ja käytetty aineisto tukee ammatillista osaamista sekä työelämään valmistautumista. Raportointi on toteutettu opinnäytetyölle annettujen ohjeiden mukaisesti, käyttäen asianmukaisia lähdeviittauksia.

Opinnäytetyö tuotti vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin; Tekijöitä, joilla on vaikutusta ikäihmisen motivaatioon, sekä keinoja motivaation tukemiseksi, nousi esiin kattavasti. Ilmiönä motivaatio ja sen tukeminen on ikäihmisten kohdalla ajan-kohtainen, opinnäytetyön peilaten aihetta Inhimilliseen toiminnan mallin elementteihin, on aiheesta mahdollista muodostaa looginen kokonaisuus. Työn tutkimustulosten avulla käsitettä motivaatio on mahdollista ymmärtää kokonaisuutena paremmin, ja tutkimustuloksia on mahdollista myös yleistää, erityisesti aikuisten kuntoutujien kohdalla motivaatioon vaikuttavat tekijät voivat olla hyvinkin saman kaltaisia kuin ikäihmisillä.

6.2 Johtopäätökset

Ikäihmisen motivaatioon vaikuttavat tekijät voidaan tutkimusten perusteella jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Inhimillisen toiminnan mallin elementeistä tahto, tottumus ja kapasiteetti kuuluvat sisäisiin motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Sisäiset motivaatioon vaikuttavat tekijät, kuten päättäväisyys ja vastuullisuus, liittyvät ihmisen persoonallisuuteen ja luonteeseen. Tekijät voivat olla myös erilaisia tahtotilaan tai ihmisen tarpeisiin liittyviä tekijöitä; halu oppia tai selviytyä itsenäisesti, halu osallistua tai tuntea itsensä tarpeelliseksi. Halu pysyä mukana elämässä kuuluu myös sisäisiin tekijöihin. Elementeistä kapasiteetti puolestaan on ihmisen ominaisuus (sairaus, vamma) jolla on vaikutusta sisäiseen motivaatioon.

Ulkoiset motivaatioon vaikuttavat tekijät tulevat puolestaan ikäihmisen ympäristöstä, johon kuuluvat sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö. Myös Inhimillisen toiminnan malli kutsuu elementtiä ympäristöksi. Ympäristöstä saatu motivaatioon vaikuttava tekijä voi olla niin kuntoutustyöntekijöiltä kuin läheisiltäkin tai muilta ihmisiltä saatu tuki, kannustus tai palaute. Ulkoinen tekijä on myös ikäihmisen asuinympäristö; sen turvallisuus/ turvattomuus tai mahdollisuudet, pitäen sisällään kodin sekä kodin ulkopuoliset tilat.

Ikäihmisen motivaatiota on mahdollista tukea. Huomioimalla yksilölliset tekijät käytännön tasolla mm. tavoitteenasettelussa tukevat motivaation syntymistä ja sen ylläpitämistä. Ikäihmisen itsensä määrittelemät tavoitteet motivoivat tavoitteen saavuttamisessa: Tavoitteiden merkityksellisyys tekee niistä tavoittelemisen arvoisia.

6.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöstä saatua tietoa voidaan hyödyntää erityisesti ikäihmisten kuntoutuksen yhteydessä. Tutkimuksissa kuntoutus oli ikäihmisen kotona tapahtuvaa, mutta tiedon hyödyntäminen myös muissa (esim. sairaalasta kotiutuminen) tilanteissa on mahdollista. Tilanteissa, joissa motivaation tukeminen on tärkeää, on hyvä ymmärtää motivaatiota isompana kokonaisuutena. Tieto on myös melko yleispätevää, soveltuksen käytettäväksi myös esimerkiksi aikuisten kuntoutuksessa. Tärkeää motivaation tukemisessa on ymmärrys yksilöllisyydestä, ja että sen selvittämiseen varataan riittävästi aikaa ja että sitä ylläpidetään koko kuntoutusprosessin ajan.

Kiinnostavaa olisi tietää, kuinka yksilöllisyys ja motivointi kuntoutuksessa työntekijöiden näkökulmasta on toteutunut, tai toteutuuko se? Kuinka hyvin yksilöllisyys voidaan kuntoutuksessa huomioida? Haastatteleamalla esimerkiksi arkikuntoutusta toteuttavia kotihoidon tiimin työntekijöitä, ja selvittämällä heidän tapojaan/ työkalujaan motivaation huomioimiseksi ja ylläpitämiseksi toisi tietoa myös niistä haasteista, joita työntekijät asian tiimoilta työssään kohtaavat.

Lähteet

Arkikuntoutus ja ikäihmisten toimintaterapia ovat kustannustehokkaita ratkaisuja yhteiskunnalle. Toimintaterapeuttiliitto. Viitattu 31.10.2019 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>

Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.). Kuntoutuminen. 2016. Helsinki: Duodecim.

Gasel-hanke. Esiselvitys. Oulun yliopisto. 2015. Viitattu 31.10.2019 https://www.oulu.fi/gasel/esiselvitys_k%c3%a4sitteet

Haarni, Ilka. 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” – aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009/46, 81-94. Viitattu 2.1.2020.

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwj80LSM6OTmAhUQyKYKHyo1C8UQFjABegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fjournal.fi%2Fsla%2Farticle%2Fview%2F2406%2F2584&usq=AOvVaw0lrxnh-ZNvKU0cky4burPp>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hjelle, K. M., Tuntland, H., Førland, O. & Alvsvåg, H. 2017. Driving forces for home-based reablement; a qualitative study of older adults' experiences. Health and Social care in the community 25(5), 1581-1589.

Ikääntyville kotiin tuotavia kuntoutuspalveluja. 2017. Kuntoutuspalvelujen yhdenvertaisuus ja oikea-aikaisuus eivät toteudu – kuntoutuksen uudistamiskomitealta 55 kehittämisehdotusta. Kuntoutusportti. Viitattu 6.10.2019 <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutuspalvelujen-yhdenvertaisuus-ja-oikea-aikaisuus-eivat-toteudu-komiteamietinnossa-55-kehittämisehdotusta/>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opiskelijan muistilista opinnäytetyöprosessin etiikasta. Mukailtu lähteestä Eettiset ohjeet Arene ry 2018. Luettu 29.11.2019.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun Eettiset periaatteet. Opintoasioiden lautakunnan vahvistamat 11.12.2018. Viitattu 29.11.2019 <https://opinto-opaat.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelu/pedagogiset-ja-eettiset-periaatteet/eettiset-periaatteet-11122018.pdf>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980. Finlex. Viitattu 6.10.2019 ja 31.10.2019 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P12>

Niskanen, Satu. N.d. Arkikuntoutus – Tieteellisesti tutkittua pohjoismaista kuntoutusta. Toimintaterapeuttiliitto. Viitattu 7.1.2020. http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2433/toi_4_2017_arkikuntoutus-1.pdf

Nuorten määrä uhkaa vähentyä huomattavasti syntyvyyden laskusta johtuen. Väestö-
töian mukaan 1900-2017 ja ennustettu 2018-2070. Tilastokeskus. Tilastot, väestö-
nuste. 2018. Viitattu 6.10.2019

http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tie_001_fi.html

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ih-
misen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mönkkönen, Kaarina. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen so-
siaali- ja terveystalalla. Gaudeamus.

Pikkarainen, Aila. 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Osa 2. Ikääntyneiden
arki-, koti- ja lähikuntoutus: varhaisvaiheesta ympärivuorokautiseen hoivaan. Suo-
men Yliopistopaino Oy.

Pikkarainen, A., Hökkä, P., Vähäsantanen, K., Paloniemi, S., & Eteläpelto, A. (2019).
Ikääntyneet aikuiset kuntoutustyöntekijöiden puheessa. Aikuiskasvatus, 39(3), 192-
207. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/85709/44664>

Porna, S. N.d. Motivaatio. Mitä motivaatio on ja mistä se syntyy? Suomen Terveystlii-
kuntainstituutti. Terveysverkko. Viitattu 26.11.2019 [https://www.terveys-
verkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/](https://www.terveys-
verkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/)

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2019.
Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Soppela, S. & Suominen, S. 2017. Ikääntyneen asiakkaan toimintaterapia arkikuntou-
tuksessa. Opas toimintaterapeuteille. Opinnäytetyö Toimintaterapian tutkinto-oh-
jelma, Oulun ammattikorkeakoulu.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yli-
opisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.

Taylor, Renée, R. 2017. Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and Appli-
cation. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Toimintaterapeutti, toimintaterapeutit työelämässä. Toimintaterapeuttiliitto. Viitattu
6.10.2019 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapeutti/>

Tuntland, H., Kjekken, I., Langeland, E., Folkestad, B., Espehaug, B., Førland, O. & Aas-
lund, M. K. 2017. Predictors of outcomes following reablement in community-dwel-
ling older adults. Clinical Interventions in Aging 2017/12, 55-63. Viitattu 2.1.2020.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5207334/>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki:
Tammi

Östlund, G., Zander, V., Elfström, M. L., Gustavsson L-K & Anbäcken E-M. 2019. Older
adults' experiences of a reablement process. "To be treated like an adult, and ask for
what I want and how I want it". Educational Gerontology 45(8), 519-529. Viitattu
2.1.2020. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1666525>

