

Katse iäkkäiden ehkäisevään kuntoutukseen!

Oili Harri-Lehtonen
Kehittämispäällikkö, TtL (fysioterapia)
KEY Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry

Eläkeliitto ry
Hengitysliitto Heli ry
Huoltoliitto ry
Invalidiliitto ry
Kehitysvammaliitto ry
Kuuloliitto ry
Miina Sillanpään Säätiö
Muistiliitto ry
Omaishoitajat ja Läheiset Liitto ry
Rintamaveteraaniliitto ry
Suomalaiset Kuntoutumiskeskukset ja Kylpylät ry
Suomen Mielensterveysseura ry
Suomen Parkinson-liitto ry
Suomen Reumaliitto ry
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry
Vanhustyön keskusliitto ry

' Ne, jotka osaavat uudistua, menestyvät. '

(Sinikka Mönkäre, RAY)

' Jos asiakas ei tule kuntoutuksen luo, kuntoutuksen on tultava asiakkaan luo. '

(Mikael Fors, Kela)

' Ketkä eniten hyötyvät kuntoutuksesta on eri asia, kuin ketkä ovat siihen oikeutettuja. '

(Taina Rantanen, Jy)

“**Normaali vanheneminen**”: ei sairauksia

“**Tavanomainen vanheneminen**”: väestössä keskimäärin tapahtuvat vanhenemisprosessit ja niihin liittyvät sairaudet

“**Terve vanheneminen**”: terveyttä voidaan rakentaa elämän eri vaiheissa; ikäihmiset terveempiä, kuin koskaan

“**Onnistunut vanheneminen**”: sisältää yksilön omat kokemukset ja vanhenemiseen liittyvien muutosten arvottamisen

“**Aktiivinen vanheneminen**”: fyysisen, henkisen ja sosiaalisen aktiivisuuden säilyttäminen

- ajallisesti pitkä elämänvaihe
- erilaisia ikäryhmiä
- taustaltaan monenlaisia väestöryhmiä; paikallisesti ja yksilöllisesti uudella tavalla muotoutuneita ryhmittymiä
- terveys, toimintakyky, sosioekonominen ja kulttuurinen tausta ovat erilaisia



- Näkemys/kokemus itsestä ja menneestä eletystä elämästä on pääosin tasapainoinen.
- Vuorovaikutussuhteet itselle merkityksellisiin ihmisiin ovat tyydyttävät.
- Tunne itsemääräämisoikeudesta, autonomiasta.
- Oman elämän ja elämän ympäristöjen hallinnan tunne.
- Elämän tarkoituksen ja merkityksen tunne.
- Tunne jatkuvasta kehittymisen mahdollisuudesta yksilönä; minuus/yksilöllisyys.

Toimintakykyä voi tarkastella:

sairauslähtöisesti

- toimintakyky nähdään toiminnanvajausprosessina
- pohjana mekanistinen ihmiskäsitys

terveyslähtöisesti

- toimintakyky nähdään kompetenssina, jota voidaan kehittää missä elämänvaiheessa tahansa
- pohjana konstruktionistinen ihmiskäsitys

Ikääntyessä liikkumis- ja toimintakyky rajoittuvat

- osalla **sairaudet** heikentävät terveyttä niin, että liikkumis- ja toimintakyky rajoittuu
- erityisesti **liikuntakyvyn heikkeneminen** ja siitä seuraava **liikkumattomuus** ovat huonon ennusteen merkkejä vanhuudessa
- **toimintakyvyn rajoittumisen riski tai ilmeinen uhka** ovat merkkejä, joiden perusteella toimenpiteisiin tulisi viivyttelämättä ryhtyä

Muita toiminnanvajavuutta ennustavia tekijöitä:

- alaraajojen heikkous
- huono itsearvioitu terveys
- kognitiivisen kyvykkyyden heikentyminen
- liikunnan vähäisyys
- lisääntynyt tai vähentynyt kehon massaindeksi
- masentuneisuus ja syrjäytyminen
- näön ja kuulon heikentyminen
- sosiaalisten kontaktien vähäisyys
- tautien aiheuttama kuormitus
- tupakointi



Ikäihmisen liikkumis- ja toimintakyky säilyy ja paranee vain liikkumalla ja toimimalla!

- iäkkäällä ihmisellä on **'perusoikeus' liikkumiseen** ja toimintaan omassa elinympäristössään
- toimintakyky ei säily tai parane itsestään vaan **edellyttää säännöllistä ja jatkuvaa 'käyttöä'**
- huolestuttavaa **fyysisten pakotteiden** tai rajoitteiden **yleisyys** sekä **fyysisesti aktiivisen toiminnan ja ulkoilun vähyys** vanhustenhuollon laitoksissa, palvelutaloissa ja osin myös kotona asuvilla

- kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen; terveyttä hyvällä hyötysuhteella vähäisin vaaroin
- tunnuspiirteinä säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus
- monipuolista, turvallista, toimintakykyä kehittävä, itsenäisyyteen kannustavaa, oma-aloitteisuutta ja rohkeutta ylläpitävää, hyvää mieltä tuottavaa
- arkiliikuntaa, työhön liittyvää fyysistä ponnistelua tai vapaa-ajan harrastus-, hyöty-, virkistys- ja kuntoliikuntaa; toteutus sisällä, ulkona, vedessä, maalla
- koulutetun ohjaajan laatimien suunnitelmien mukaista



- yhdessä kuntoutuksen asiantuntijan kanssa etsitään keinoja edistää ikäihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja ja toimintaedellytyksiä tilanteessa, jossa mahdollisuudet selviytymiseen ovat uhattuina tai heikentyneet
- muutos-, kasvu- ja oppimisprosessi, jossa korostetaan kokonaisvaltaisuutta ja elämää jäsennetään uudelleen
- tavoitteena liikkumis- ja toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistäminen, palauttaminen, kompensoiminen tai heikkenemisen hidastaminen
- suunnitelmallista, pitkäjänteistä, tavoitteellista moniammatillista toimintaa ja yhteistyötä
- yksilö- tai ryhmäkohtaista, lyhytkestoista tai läpi elämän kestäväää
- myös spesifejä kuntoutuskäytäntöjä ja -menetelmiä osaavaa ja kehittelevää toimintaa

TASO I
LIIKUNTA JA
TERVEYS-
LIIKUNTA

Hyvä kunto ja kognitio

Sydäninfarkti, oireileva sepelvaltimotauti, murtuma, nivelvaivat, aivoverenkiertohäiriö

Varovaisuus, rasi-
 tuksessa hengen-
 ahdistusta, vauhti
 hidastuu

Lihaskuonon heik-
 keneminen, väsymys,
 ruokahaluttomuus

Ulkoilu vähenee, proteiinien ja Ca-D saanti

TASO II
TERVEYSLII-
KUNTA JA
EHKÄISEVÄ
KUNTOUTUS

Osteoporoosi, toiminta-
 kyvyn lasku, avun tarve,
 'mökkiytyminen'

Depressio, 'höperöi-
 tyminen', kaatumiset,
 infektiot, murtumat

Leskeytyminen,
 läheisten kuolemat,
 'kukaan ei välitä'

TASO III
 'KORJAAVA',
POSTOPERA-
TIIVINEN
KUNTOUTUS

Sairaalahoidot,
 inkontinenssi,
 delirium, dementia

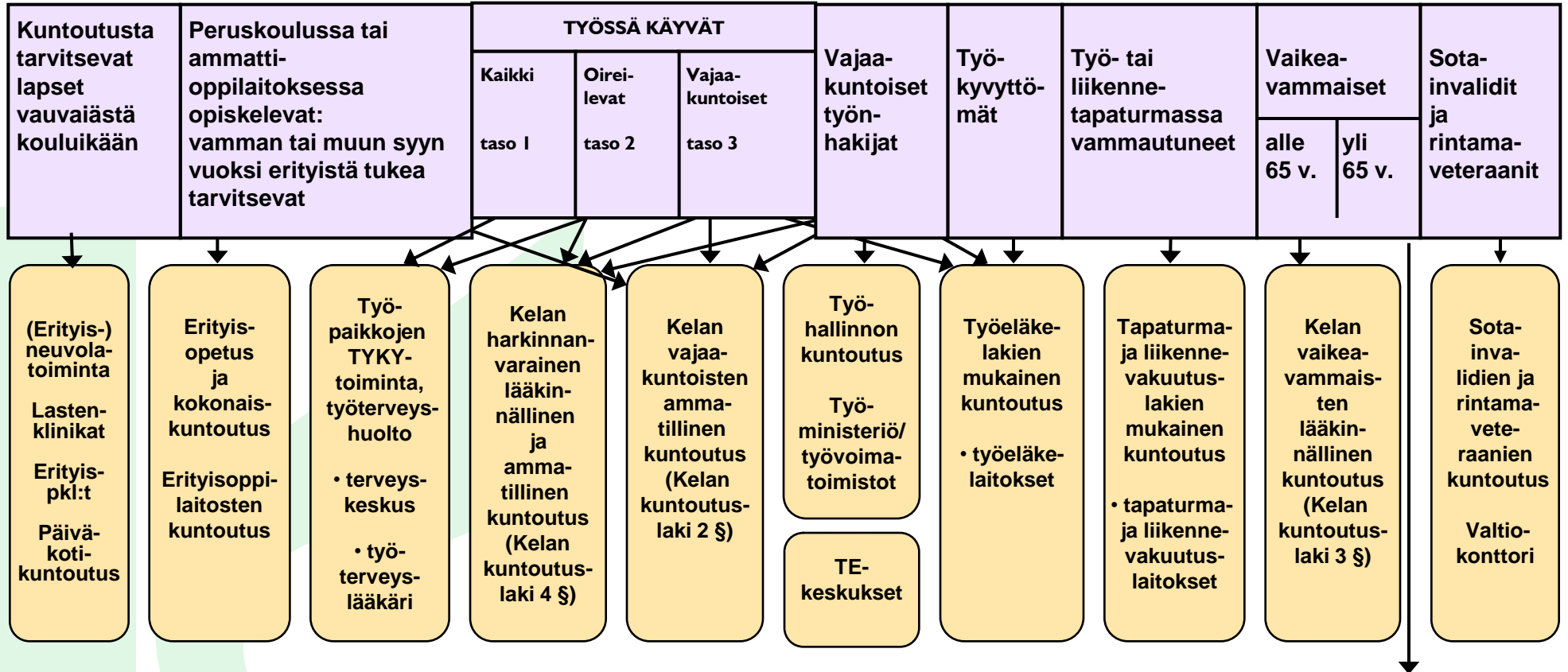
Vanhusten-
 huollon laitos,
 vanhainkoti

TASO IV
YLLÄPITÄVÄ
KUNTOUTUS JA
FYYSINEN
AKTIIVISUUS

Kuvio 1. Sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen suhde terveystoimintaan sekä kuntoutuksen eri tasoihin (mukaellen Kaisu Pitkälä 2003).

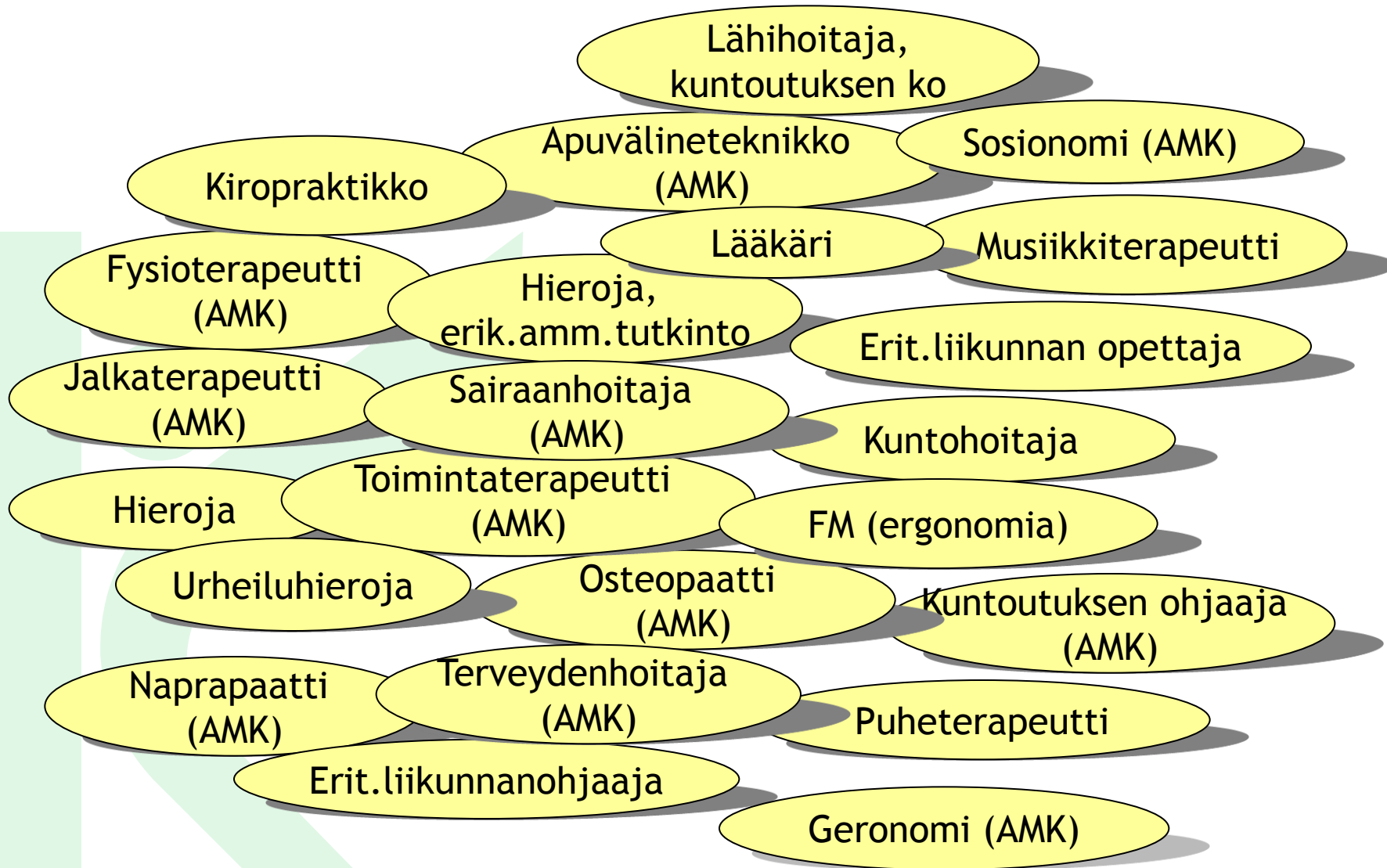
Perinteinen kuntoutus

- Kuntoutuksen perinteisessä näkemyksessä **sairaus tai vammautuminen** muuttaa ihmisen toimintakykyä.
- Hänellä on kuitenkin mahdollisuudet kuntoutua toimintakykyiseksi **aktiivisen, yksilöllisen ja suunnitelmallisen kuntoutusprosessin** kautta.
- Prosessi etenee esim. **akuuttikuntoutuksen** kautta **jatkokuntoutukseen, erikoissairaanhoidosta terveyskeskukseen tai laituskuntoutukseen.**
- Kelan ja vakuutusyhtiöiden kuntoutuksessa erilaiset **dg:t, ikäryhmät ja vakiintuneet terapiamenetelmät** korostuvat.



KOULUTUKSEEN LIITTYVÄ KUNTOUTUS	TYÖVOIMAPALVELUT	TERVEYDENHUOLLON JA SOSIAALITOIMEN KUNTOUTUSPALVELUT	
	oppilaan ohjaus ja tuki • koulukuraattori • koulupsykologi • terveydenhoitaja • erityisopettaja	työllistämispolut • kuntien työvoimatoimistot • erityistyövoima-neuvojen palvelut • ammatinvalinnanohjaus	• perusterveydenhuollon kuntoutus • erikoissairaanhoidon kuntoutus
alle kouluikäisten lasten kotihoidon tukipalvelut, kehitysvammahuolto			

PÄÄASIALLINEN VASTUU KUNTOUTUKSESTA KOTIKUNNALLA



Toimijoita iäkkäiden kuntoutuksessa...



Kuntoutus voi edetä hyvin ja toimintakyky parantua.



Mutta vanhenemiseen oleellisesti liittyvät riskit uusiin sairauksiin, yllättäviin komplikaatioihin tai sairauksien yhteisvaikutuksiin aiheuttavat kuntoutusprosessien taantumista, epäonnistumista ja vaikuttavuuden hankalaa todentamista.

Geriatrasta kuntoutusta

vai

Gerontologista kuntoutusta ?



- Tavoitteena on palauttaa ja ylläpitää ihmisen korkein mahdollinen toimintataso sairauksista ja vammoista huolimatta ja kohentaa omatoimisuutta sekä elämänlaatua.
- Tavallisesti geriatrasta kuntoutusta tarvitaan akuutin sairauden tai trauman aiheuttaman suorituskyvyn heikentymisen tai pitkään jatkuneen inaktiivisuuden aiheuttaman fyysisen ja psyykkisen vajaakuntoisuuden kohentamiseen.
- Ikäihminen nähdään aktiivisena toimijana omassa elämässään ja ympäristössään.

Geriatriseen kuntoutusprosessiin liittyviä toimenpiteitä (Valvanne ym. 2001)

PROSESSIN VAIHE

TOIMENPIDE

Alkukartoitus

Sairaudet diagnosoidaan
Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky arvioidaan
Konsultaatiot

Tavoitteiden asettaminen

Kuntoutussuunnitelma laaditaan
Informoidaan (kaikki asianomaiset)
Motivoidaan (potilas ja omaiset)

Hoito ja kuntoutus

Lääketieteellinen hoito
Fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, jalkojenhoito jne.
Päivittäistoimintoja harjoitetaan
Kliinistä tilaa ja toimintakykyä arvioidaan toistuvasti
Kotikäynti

Kompensointi

Apuvälineet
Kodin muutostyöt
Sopeutumisvalmennus

Jatkohoidon järjestäminen

Kotihoidon suunnittelu
Informointi jatkohoitoon
Ohjaus ja neuvonta
Kirjalliset hoito-ohjeet

Seuranta

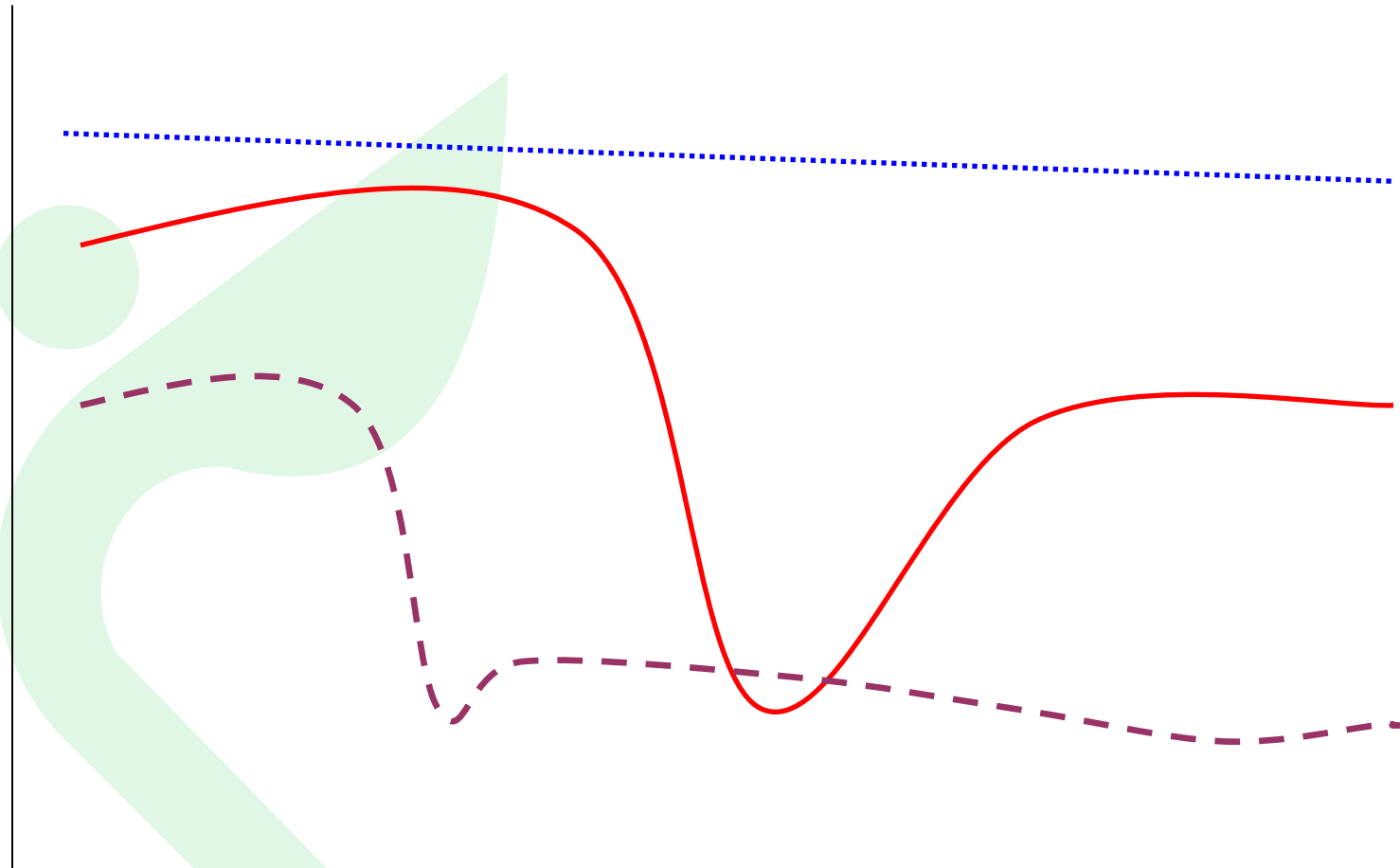
Kliininen tila ja lääkitys
Toimintakykyä ylläpidetään
Apuvälineiden käyttöä seurataan



Yksittäisistä kuntoutuspoluista ja toimenpiteistä gerontologisiin kuntoutusverkostoihin

- kuntoutuspolut näyttävät usein sattumanvaraisilta, katkonaisilta ja vain tietyille asiakasryhmille rakennetuilta
- liian lyhytkestoisia tai yksipuolisia ja usein jopa merkityksettömiä kotona selviytymisen kannalta
- vähän tutkittuja ja asiakkaita eriarvoistavia

Kuntoutujat ovat erilaisia



Gerontologinen kuntoutus?

- Gerontologisessa ihmiskäsityksessä korostuu **humanistisuus ja konstruktivisuus**. Ihminen nähdään luovana, tulevaisuuteen suuntautuvana, itseään kehittävänä ja tavoitteitaan tarkentavana.
- Henkinen kasvu ja persoonallisuuden kehitys jatkuvat läpi elämänkaaren. Kehitys on pysyvä, säilyvä ja iästä riippumaton ominaisuus.
- Gerontologisen kuntoutuksen **käsite on vasta muotoutumassa**, ja se on tuonut uuden näkökulman perinteisen kuntoutuskäsitteen rinnalle.

- Kuntoutusta ja vanhenemista pyritään ymmärtämään **teoreettisesti**. Palvelujen suunnittelu, päätöksenteko ja toteutus perustuvat **laaja-alaiseen ja jatkuvasti päivittyvään asiantuntijuuteen**.
- Niiden kautta voi syntyä **gerontologisen kuntoutuksen uudenlainen monialainen ja verkottunut toimintakulttuuri**.
- Edellyttää **kykyä vuorovaikutukseen ja dialogia eri toimijoiden kesken, vahojen toimintatapojen hylkäämistä tai ainakin niiden kyseenalaistamista, rohkeutta, ennakkoluulottomuutta ja pitkäjänteisyyttä**.
- Tavoitteena ikäihmisten **oikeus yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoiseen kohteluun kuntoutuspalvelujen käyttäjinä**.

Ennaltaehkäisevä kuntoutus

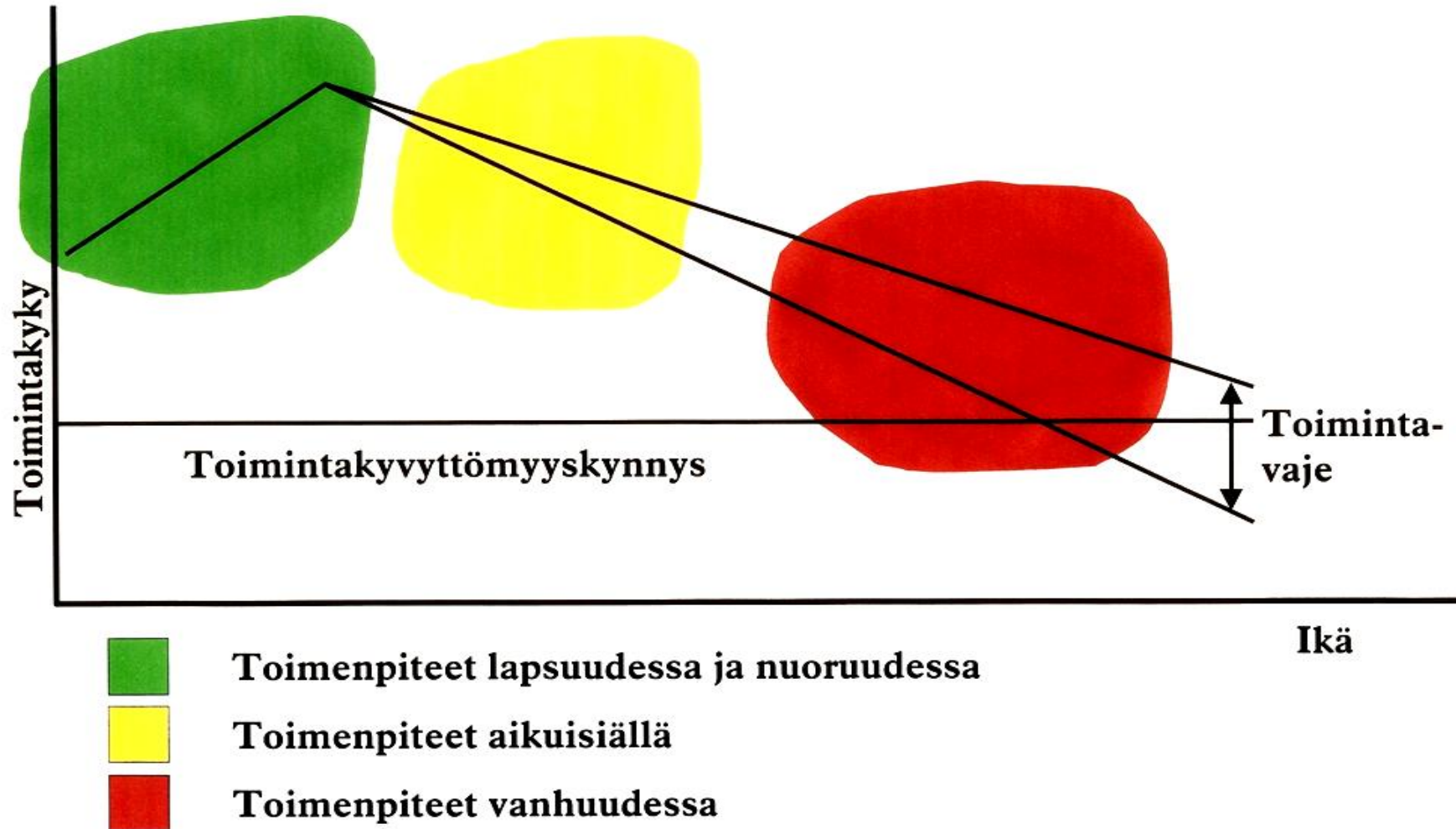
Ehkäisevä kuntoutus

Ennakoiva kuntoutus

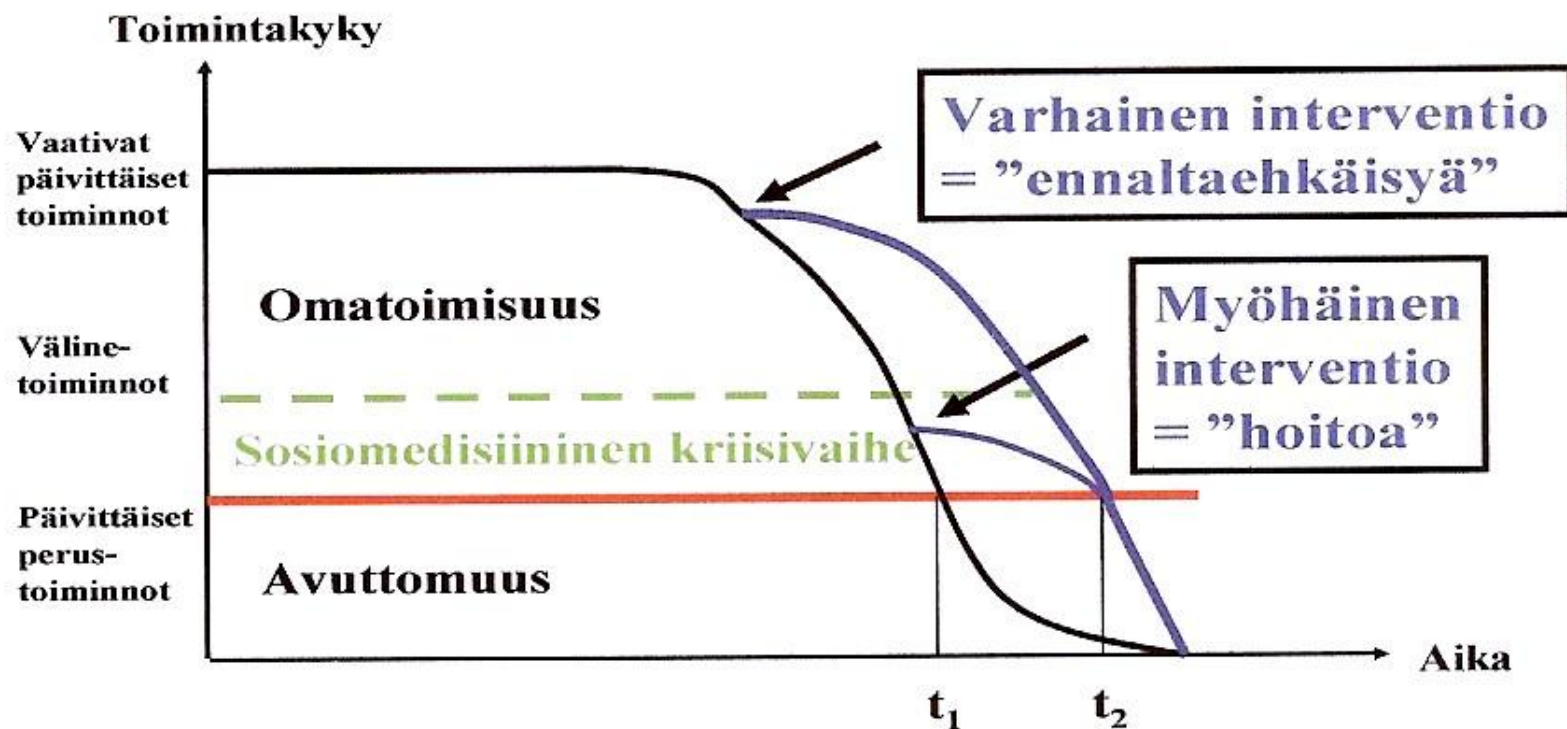
Varhaiskuntoutus



Preventiivisellä kuntoutuksella hidastetaan toimintakyvyn rajoittumista...

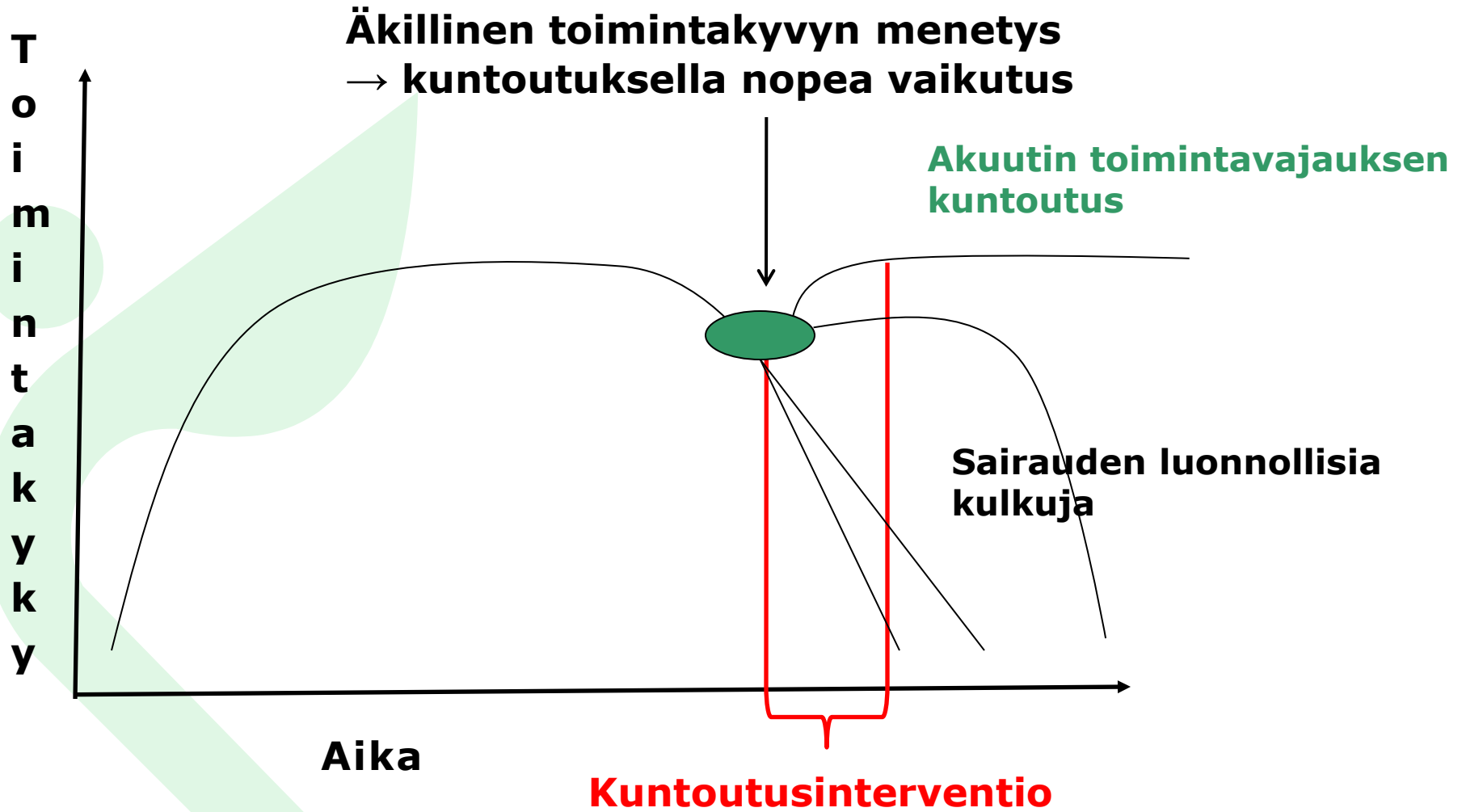


Primaari- Preventio Sekundaari- preventio Tertiääri- preventio



"Catastrophic disability"

primaaripreventio sekundaaripreventio tertiääripreventio



AKTIIVINEN TOIMINTA

- opitaan jotakin uutta
- opitaan jotakin vanhaa uudelleen
- opitaan vanhasta pois

Kuntoutuja määrää itse

suunnan
tavoitteet
vauhdin

Työntekijä edistää yksilöllisesti

- myötäelämällä
- kunnioittamalla
- kiinnostumalla
- löytämällä vahvuuksia
- luomalla uskoa
- motivoimalla
- kannustamalla
- tarjoamalla keinoja
- tarjoamalla tietoa



- toimiva ja laadukas palvelujärjestelmä **muotoutuu joustavasti ja innovatiivisesti uudenlaisen vanhenemisenäkemyksen ympärille** eikä uusinna vanhaa toiminta- ja palvelukulttuuria
- palvelujen laatuun, sisältöihin ja toteutukseen vaikuttavat väestön heterogeenisyys, yksilöllisyys ja itsemääräämisoikeus
- **asiakaslähtöisyys** on keskiössä
- palveluja tuotetaan **kuntien, järjestöjen ja muiden palveluntuottajien yhteistyönä**
- **käyttöön otetaan** uudistuva ja laajeneva vanhuuden ja **kuntoutuksen tutkimuskenttä tuloksineen ja kehitetään uudenlaisia palveluja** yhdessä ikääntyvien kansalaisten kanssa

- Turvaamalla terveys-, liikunta- ja **kuntoutuspalvelujen saatavuus** kaikissa kunnissa. Kuntien välisten erojen kaventaminen.
- **Vähentämällä eriarvoisuutta** ikääntymiseen liittyvien sairauksien ja toiminnanvajavuuksien hoidossa ja kuntoutuksessa.
- Kehittämällä **yhteiskunnallista ilmapiiriä** vanhenemista ymmärtäväksi, ikäsortoa estäväksi ja eri ikävaiheiden kehitystä tukevaksi.
- Ylläpitämällä **terveyttä ja toimintakykyä edistäviä elintapoja** myöhemmällä iällä.
- **Torjumalla tapaturmia.**

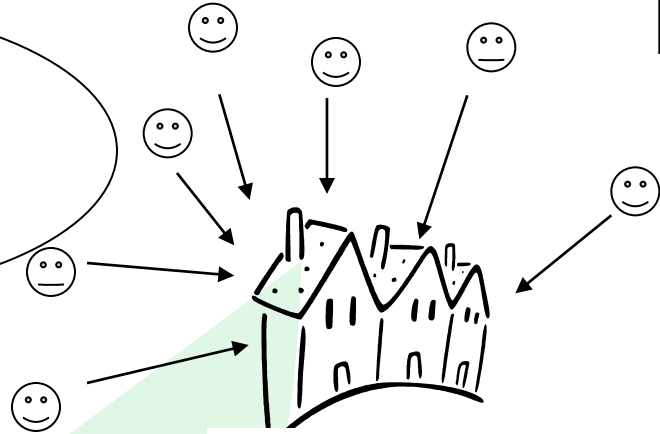
- Rakentamalla toimivia **sosiaalisia verkostoja** ja turvaamalla riittävä tuki.
- **Muokkaamalla työ- ja elinympäristöjä** mahdollisimman vähän terveysriskejä sisältäviksi sekä aktiivista elämää ja vuorovaikutusta helpottaviksi.
- **Arvioimalla** asiakkaiden todellisia **palvelu- ja kuntoutustarpeita**.
- Kohdentamalla **’täsmä’ interventioita** oikeaan elämäntilanteeseen.

- **Verkostoitumalla** muiden toimijoiden - jopa kilpailijoiden - kanssa. Edellyttää pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Verkosto ei toimi itsestään – siihen tarvitaan koordinaattori ja vastuutaho.
- **Kehittämällä toimintaa yhteistyössä kuntien, järjestöjen, yritysten ja muiden toimijoiden kanssa.** Mm. päällekkäisyyksien karsiminen ja palveluaukkojen tunnistaminen. Yhteistyön vakiinnuttaminen, kunnassa yhteyshenkilö.
- **Suunnittelua ja tuotekehittelyä yhdessä asiakas(käyttäjä)ryhmien kanssa.** Ikäihmisten palvelutuotteet.
- **Osallistumalla aktiivisesti alueelliseen vaikuttamiseen** ja yhteiskunnalliseen keskusteluun. Palveluiden monituottajamallin kehittämisessä aktiivisesti mukana oleminen.
- Siirtämällä **painopistettä laitoksista avokuntoutukseen.**

- Tarjoamalla ja **kehittämällä alueellisia moniammatillisia asiantuntijapalveluita** (koulutus, konsultaatio).
- **Profiloitumalla** siihen, mitä parhaiten osaa (´keihäänkärkituotteet´).
- **Kehittämällä laadukkaan ryhmäkuntoutuksen sisältöjä ja toteutusta** (yksilökuntoutuksen ja terveystoiminnan välimaasto).
- **Satsaamalla henkilökuntaan**. Lähetetäänkö työntekijä koulutukseen vai tuodaanko koulutus työntekijöiden työhön?
- **Hyödyntämällä tehokkaasti ja systemaattisesti sitä, mitä kuntoutuksesta ja sen vaikuttavuudesta tiedetään.**
- Asiakkaan oma panostus?

Kuntoutusta veteraani-viitekehyksessä.

- yksilöllisyys
- vertaistukea kuntoutusjakson aikana



Kuntoutuslaitos

- yhteisöllinen / jaettu yksilöllisyys
- vertaistukea myös kuntoutuksen jälkeen




Kuntoutuksen osaamiskeskus
- alueellinen monitoimijainen asiantuntijaverkosto
- profiloitunut asiantuntijuus ja palveluiden tuottaja
- alueellinen kehittäjä
3.6.2010 ohl

Kuntoutuksen näköalapaikka

Kuntoutusta gerontologisessa viitekehyksessä.

Toimintamalli,

- jossa painopiste on ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn ja voimavarojen arvioinnissa sekä toimintamahdollisuuksien edistämisessä
- jossa toiminta nojautuu moniammatilliseen yhteistyöhön ja verkostoitumiseen
- joka kokoaa jo olemassa olevaa toimintaa saman sateenvarjon alle 
- jota voi muokata paikallisiin tarpeisiin, osaamiseen ja palveluihin sopivaksi.

Tarkoitettu järjestöjen, kuntien ja muiden toimijoiden vapaasti hyödynnettäväksi niiden kehittäessä ikäihmisten kuntoutumista, toimintakykyä ja terveyttä edistävää ehkäisevää toimintaa.



IÄKKÄIDEN KUNTOUTUSNEUVOLA



Kohderyhmä

Eläkeikäiset henkilöt, jotka tarvitsevat neuvolan palveluita toimintakykynsä ja terveytensä ylläpitämiseen, edistämiseen, rajoittumisen ehkäisemiseen tai riskien ennakointiin ja varhaiseen tunnistamiseen.

Käsikirja neuvolatoimintaan

Suomen Kuntaliitto ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ovat käynnistäneet käsikirjatyön iäkkäiden aikuisten hyvinvointia ja terveyttä edistävästä neuvonnasta ja hyvinvointia edistävästä kotikäynneistä.

Tehtävä pohjautuu STM:n Ikäneuvotyöryhmän suosituksiin.

Tarkoituksena on saada aikaan sähköinen käytännönläheinen käsikirja neuvontatoimintaa ja ehkäiseviä kotikäyntejä toteuttavalle ja niistä vastaavalle kuntien henkilöstölle.

Iäkkään omaishoitajan toimintakyvyn edistäminen ehkäisevän kuntoutuksen haasteena 2009–2012

www.keynet.fi/Kehittaminen/Projektit





Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen kehittämissanke 2009-2012 IKKU

www.ikku.info

Kelan rahoittamassa hankkeessa korostetaan ikääntyneiden kuntoutujien yksilöllisiä tarpeita asiakkuuden käynnistymisestä lähtien aina vuorovaikutuksen ylläpitämiseen ja päättämiseen saakka.

Kuntoutus liittyy kiinteästi kuntoutujan arkeen, jolloin myös kuntoutuksen tavoitteet, sisällöt ja muodot suunnitellaan ja toteutetaan hänen tarpeistaan lähtien ja tiiviissä yhteistyössä hänen ja hänelle läheisten ihmisten kanssa.

Tutkimus käsittää kolme toisiinsa linkittyvää osiota:

- ▶ Kuntoutusmallin vaikuttavuus
- ▶ Ammatillisten prosessien laatu
- ▶ Verkostojen toiminta



TOIMIA

toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaverkosto

Iäkkäiden toimintakyky -ryhmä

Puheenjohtaja:

Harriet Finne-Soveri, THL

020 610 6000 (keskus)

etunimi.sukunimi@thl.fi

Asiantuntijasihteeri:

Raija Leinonen, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter

014 2692 621

etunimi.sukunimi@gerocenter.fi

Iäkkäiden terveystoimintaohjelmassa (2005-2014) tehdään työtä iäkkään ihmisen hyväksi.

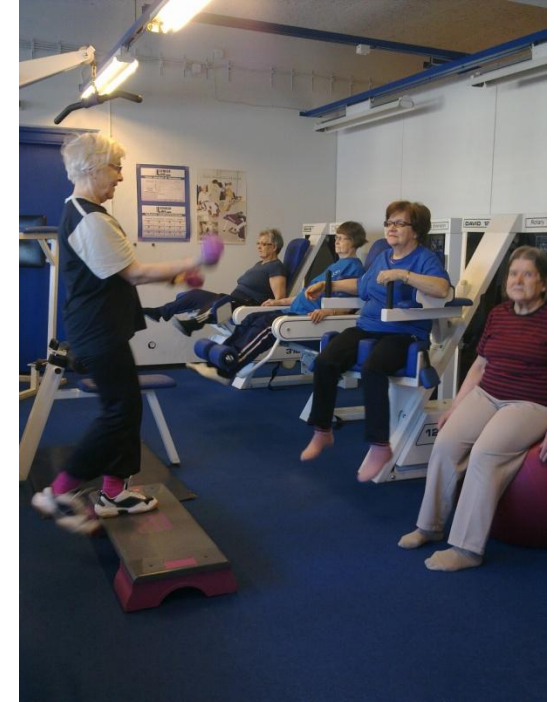
Ohjelman koordinoinnista vastaa Ikäinstituutti yhteistyössä STM:n, OPM:n, Suomen gerontologian tutkimuskeskuksen (Jyväskylän yliopisto), Kunnossa kaiken ikää -ohjelman (LIKES) ja UKK-instituutin kanssa.



**There is no such thing as
independence,
only varying degrees of
dependence.**

(Keith Andrews 1987)

www.keynet.fi



Gerontologia. 2003. Heikkinen E, Rantanen T (toim.). Duodecim. Tampere: Tammer-Paino.

Ihalainen R, Rissanen P. 2009. Kuntoutuslaitos selvitys 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 61. Helsinki.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö. STM:n oppaita 6.

Kansanterveyslehti 1/2003: Teemanumero terveystoiminnasta.

Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. 2010. www.keynet.fi

Kuntoutus kanssamme. 2004. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Karjalainen V, Vilkkumaa I (toim.). Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Saarijärvi: Gummerus.

Kuntoutuslaitos selvitys 2009. Kuntoutuslaitosten tila ja selvitysmiesten ehdotukset kuntoutuslaitostoiminnan kehittämiseksi. Helsinki 2009. STM:n selvityksiä 2009:61

Pikkarainen A. 2005. Monialainen innovatiivinen gerontologinen kuntoutus osana uudistuvia vanhuspalveluja. Kuntoutus 1, 43-56.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Kuntoutusasiain neuvottelukunta. Lausunto 8.5.2006 Kansaneläkelaitoksen harkinnanvaraisen kuntoutuksen varojenkäyttösuunnitelma vuosille 2007-2009. STM/458/2006.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Kuntoutusasiain neuvottelukunta. Muistio 7.6.2006. Vanhuseväestön toimintakyvyn ylläpitäminen ja kuntoutus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvonta- ja palveluverkosto Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Ikäneuvo-työryhmän muistio. STM:n selvityksiä 24.
- Stanley M, Cheek J. 2003. Grounded theory: exploiting the potential for occupational therapy. British journal of occupational therapy, 66(4): 143-150.
- Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinoista. 2002. STM:n esitteitä 2.
- Valvanne J. 2001. Geriatriinen kuntoutus. Teoksessa Geriatria. Tilvis R, Hervonen A, Jäntti P, Lehtonen A, Sulkava R (toim.). Duodecim. Hämeenlinna: Karisto. 343-368.