



IKÄINSTITUUTTI

KOKEMUKSELLINEN TOIMINTAKYKY & TOIMIJUUS

FT, LitL Arto Tiihonen,
Ikäinstituutti 9.4.2014



Tarkastelun lähtökohtia

- **Toimintakyky voidaan määritellä selviytymiseksi päivittäisen elämän monista vaatimuksista**
- **Kysymysten kirjo: Miten ikääntyvä ihminen selviytyy? Kuka määrittää selviytymisen? Mistä näkökulmasta toimintakykyä arvioidaan? Mitkä asiat sujuvat arjessa? Mihin selviytymisen ongelmat kiteytyvät? Miten selviytymistä voidaan tukea? Minkälaisessa ympäristössä ikääntyvä ihminen elää? Miten löytää juuri ne tekijät, joihin vaikuttamalla ikääntyvää ihmistä voisi tukea?**
- **Tärkeää on ottaa huomioon ympäristö ja vuorovaikutussuhde yksilön ja ympäristön välillä, sillä ympäristötekijöiden tarkastelu on oleellinen osa laaja-alaista toimintakyvyn tarkastelua**



Tavoitteenamme laaja-alaisen toimintakyvyn tarkastelussa

- **Otaa huomioon ikääntyvä ihminen kokevana, toimivana, merkityksiä luovana elämänhistorian omaavana yksilönä**
- **Kehittää käytännönläheinen, helposti toteutettava ja iäkkäiden voimavarojen tunnistamista edistävä tarkastelutapa kotona asuville ikääntyville**
- **Mittareiden kirjosta ikääntyvän ihmisen elämäntilanteen monipuoliseen arviointiin sekä tämän arviointitiedon soveltamiseen yksilöllisellä tasolla**



Kokemuksellisen toimintakyvyn ulottuvuuksia 1

- Temporaalisuus eli ajallisuus: menneisyys, nykyisyys, tulevaisuus – vaikutukset toimintakykyyn ja sen tulkintoihin
- Narratiivisuus eli toimintakyvyn ymmärtäminen osana ihmisen elämänkulkua ja elämäntarinaa
- Kokemuksellisuuden laadut ja merkitykset: elämykset, merkittävät kokemukset, osallisuus. ja toimijuuskokemukset – erilaisten kokemusten suhde toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen



Kokemuksellisen toimintakyvyn ulottuvuuksia 2

- Ikäihmisen oma ääni, omat käsitteet, omat itsearvioinnit ja omat tavoitteet tärkeitä
- Aito dialogi ikäihmisen, asiantuntijatiedon ja palveluiden tuottajien kesken
- Tavoitteena ymmärtää ikäihmisen kokemuksellisuuden merkityksiä hänen toimintakyvylleen ja sen kehittämislle tai ylläpitämislle



Menneisyyden näkökulma

- Kokemuksellisessa toimintakyvyssä menneisyys näyttäytyy itselle tärkeiden kokemusten kautta:
 - hyvä kokemus (esim. liikunta, musiikki, taide) yleensä johtaa harrastuneisuuteen, huono voi estää sen
 - toimintakyvyn kannalta kielteinen kokemus voi olla ihmiselle ns. hyvä ja merkityksellinen kokemus
 - valistus tai tukiohjelmat eivät tehoa, jos näitä merkittäviä kokemuksellisia seikkoja ei tunneta



Nykyisyyden näkökulma

- Toimintakyvyn kannalta myönteisiä olemisen tapoja kannattaa lisätä arkeen
 - vahvistamalla aiempia myönteisiä kokemuksia tekemällä niistä arjen rutiineja
 - ns. korjaavilla kokemuksilla, joilla voi tutustuttaa ikäihmisen joko uuteen toimintakykyä lisäävään olemisen tapaan tai muuntaa aiempaa merkitystä ko. olemisen tavalle
 - tunnistaa toimintakykyä haittaavien olemisen tapojen kokemuksellinen tausta (mm. suhde nautintoon, identiteettiin)



Tulevaisuuden näkökulma

- Tulevaisuus avautuu joko kokemuksellisina intentioina (minkälaisia kokemuksia haluaisin) tai arjen olemisen tapoina, jotka ylläpitävät tai parantavat toimintakykyä
 - tulevaisuusmuistelu tai muu metodi, jolla tulevaisuus konkretisoidaan ja joissa intentionaalisuus ja omaan identiteettiin sidottu narratiivisuus yhdistyvät voivat rakentaa merkityksiä, joita ikäihminen pitää riittävän tärkeinä toimiakseen arjessa toimintakykyä edistävästi
 - tärkeä on myös tukiohjelma, jonka avulla yksilöä tai ryhmää tuetaan olemisen olemisen tapojen juurruttamisessa



Kokemuksellisuus ja ajallisuus

Temporaalisuus/ kokemuksellisuus	Menneisyys	Nykyisyys	Tulevaisuus
Kokemuksen luonne	Tunne kokemuksen tärkeydestä	Tunne läsnäolosta, ”flow”	Halu kokea samaa tai kokea uutta
Kokemuksen merkitys	Itsen ja maailman ymmärtäminen	Tunne elämisestä, toimimisesta	Elämisen merkitykset
Luonnehdinta	Kauneus	Totuus	Hyvyys



Kokemuksellisuuden laatuja

- Kokemuksellisuus ei jakaannu vain ”hyviin” ja ”huonoihin” kokemuksiin, koska ihmiset kokevat asiat tärkeiksi eri syistä – kokemukseen kiinnittyykin aina jokin merkitys tai tulkinta siitä, miksi kokemus hyvä, huono tai tärkeä
- ”Hyvä” kokemus voi olla vähemmän tärkeä kuin ”huono” kokemus riippuen siitä, mikä on kokemuksen tulkinta ajallisessa perspektiivissä



Kokemuksellisuuden laatuja

Kokemuksellisuudet	Laatu	Perusta
Elämyskokemus	passiivinen	oma mielihyvä
Identiteettikokemus	merkityksellinen	ymmärrys itsestä ja maailmasta
Osallisuuskokemus	aktiivinen	vaikutus omaan elämään
Toimijuuskokemus	vaikuttava	vaikutus toisten elämään



Kokemuksellisuudet ja toimintakyky

- Elämykset ovat tärkeitä, jotta elämässä olisi iloja ja nautintoja vielä vanhanakin
- Merkittävät kokemukset ovat tärkeitä, koska ikäihminenkin tarvitsee elämäänsä merkityksiä – tuntea itsensä tarpeelliseksi, ehkä ylittää itsensä tekemällä jotakin mitä ei ole aiemmin tehnyt tai tulkitsemalla omia kokemuksiaan uudesta näkökulmasta



Kokemuksellisuudet ja toimintakyky

- Osallisuuskokemukset ovat tärkeitä, koska tunne kuulumisesta johonkin ryhmään ylläpitää sosiaalista toimintakykyä ja luo mahdollisuuksia vastavuoroisuuden, luottamuksen ja vertaisuuden kokemuksiin
- Toimijuuskokemukset ovat tärkeitä, koska autonomia, itsemääräämisoikeus ja vaikuttaminen asioihin ovat myös ikäihmiselle tärkeitä kokemuksia ja oikeuksiakin



Toiminnan näkökulma

- Kokemuksellisessa näkökulmassa korostuu toiminnan merkitys yksilölle itselleen ei ainoastaan instrumentaalisesti (esim. hyvä kunto ja terveys), vaan hyvänä kokemuksena (eri ihmisillä hyvinkin erilaiset asiat ja tunteukset)
- toiminnan tulisi olla merkityksellistä myös muille ihmisille – läheisille, ystäville, hoitohöistölle, koko yhteiskunnalle, vaikka oma kokemus onkin tärkein



Kokemuksellinen toimintakyky ja olemisen tavan/arjen muuttaminen

- **Tunnistamisvaihe**
 - tulla tietoiseksi omasta toimintakyvystään ja sen ylläpitämisen/parantamisen merkityksestä itselle ja muille
- **Korjaavien kokemusten vaihe**
 - löytää itselle sopivat ja nautittavat tavat toimintakyvyn ylläpitämiseen tai parantamiseen
- **Juurruttamisvaihe**
 - muodostaa pysyvät arjen rutiinit, olemisen tavat tai –tyylit ja monipuolinen tuki



Kokemuksellinen toimintakyky ja olemisen tavan/arjen muuttaminen

- **Merkitysten pohtimisen vaihe (koko ajan)**
 - tärkeintä on se, että mieltää toimintakyvyn tai jonkun sen osa-alueen itselleen niin tärkeäksi, että on valmis suureenkin muutokseen tai sitkeyteen
 - on osattava arvioida omaa itseä, suurta määrää fakta- ja fiktiotietoa ja on uskottava asian tärkeyteen. Sosiaalinen tuki myös merkitysten pohdinnassa on olennaista. Vastauksia siihen, miksi minä näin teen?



Tukiohjelma ja kokemuksellisuudet

Tukiohjelman vaiheet	Kokemuksellisuudet
tunnistamisvaihe	Minkälaiset kokemukset ovat olleet tärkeitä ja merkityksellisiä, mistä nauttii, mistä hyötyy, mitä tavoittelee?
korjaavien kokemusten vaihe	Mitkä kokemukset voisivat olla tälle ihmiselle tärkeitä tai miten aiempia kokemuksia voisi tulkita toisin?
juurruttamisen vaihe	Miten arkea voisi muuttua, että uusia, toimintakykyä kehittäviä toimintoja juurtuisi arkeen hyviksi rutiineiksi?
merkitysten muutosten vaihe	Mikä on tärkeää ja miksi – miksi toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää?



Hyvät/huonot kokemukset ja ”merkitsijät”

Hyvä/huono kokemus: esimerkkejä	Merkittävät toiset 1: esimerkkejä	Merkittävät toiset 2: esimerkkejä
Minä osaan/en osaa laulaa, liikkua, ohjata...	Opettaja, valmentaja, isä...	Kaverit kuorossa, joukkueessa...
Minä haluan/en halua olla hyödyksi ja auttaa.	Naapurit, ystävät, luokkakaverit...	Yhdistyksen jäsenet tai toiminnan kohteet...
Minä voin/en voi tehdä asioita yhdessä toisten kanssa.	Ryhmä, jengi, kaveripiiri...	Harrastusryhmän jäsenet...
Minä tunnen/en tunne jonkun asian tärkeäksi itselleni ja muille.	Aatteellinen, uskonnollinen tms. ryhmä...	Aatteellisen ryhmän aktiivit...



Erilaisten kokemusten mahdollisia merkityksiä

Hyvä/huono kokemus: esimerkkejä	Mahdollinen vaikutus: hyvä	Mahdollinen vaikutus: huono
Minä osaan/en osaa laulaa, liikkua, ohjata...	Laulan kuorossa; se on ihanaa	Inhoan laulamista
Minä haluan/en halua olla hyödyksi ja auttaa.	Tunnen itseni tarpeelliseksi	Tunnen itseni hyödyttömäksi
Minä voin/en voi tehdä asioita yhdessä toisten kanssa.	Rohkenen osallistua erilaisiin aktiviteetteihin	Syrjäydyn pois sosiaalisesta elämästä
Minä tunnen/en tunne jonkun asian tärkeäksi itselleni ja muille.	Elämä on minulle tärkeä asia	Elämällä ei ole minulle mitään annettavaa



Tukiohjelma ja kokemuksellisuus

- Kokemuksellisuuden merkitys laaja-alaisen toimintakyvyn tukiohjelmassa
 - arviointi riittävän perusteellisesti
 - tukiohjelmassa riittävästi reflektiota – miten toiminnat vastaanotetaan ja ymmärretään
 - tukiohjelmassa monenlaista tukea
 - tukiohjelma riittävän pitkä, jotta olemisen tavoissa ja arjessa pysyviä muutoksia



Tukiohjelma käytännössä

- Mieti hetki omaa työtäsi:
 - Millaisten ihmisten, millaisten tilanteiden ja millaisten ratkaisuvaihtoehtojen vallitessa
- voisit käyttää laaja-alaista toimintakyvyn arviointia tai sen osia ja millaista tukiohjelmaa voisit tällöin käyttää?



Ratkaisuehdotuksia 1

- Kokemusten suhteen mahdolliset tulkinnat ja konkretisoinnit:
 1. Hyvä kokemus (tekee nyt) – huolehdi, että siitä muodostuu tapa tai rutiini
 2. Hyvä kokemus (ei tee nyt) – herätä henkiin ja tue, jotta tulee rutiini
 3. Huono kokemus (ei tee nyt) – vältä tätä, jos se ei ole riski tai uhka
 4. Huono kokemus (ei tee nyt) – yritä saada aikaan korjaava kokemus, jos tämä on tärkeä
 5. Huono (haitallinen) kokemus (tekee nyt) – yritä vähentää tai korvata jollakin toisella



Ratkaisuehdotuksia 2

- Hyviä/huonoja kokemuksia/tapoja voivat olla esimerkiksi:
 - liikunta
 - jkn harrastus
 - jkn tapa
- Kannattaa tarkastella toimijuuden näkökulmasta, onko kyseessä halu/haluamattomuus, osaaminen/osaamattomuus, kyky/kykenemättömyys jne.
- Vahvistavat ja korjaavat kokemukset silti tärkeitä.



Ratkaisuehdotuksia 3

- Tulevaisuusmuistelu toimintakykyjen näkökulmasta:
 1. Ihannetila oman toivotun toimintakyvyn näkökulmasta esim. viiden vuoden päästä
 2. Mitä pitäisi tehdä a) joka kuukausi, b) joka vko, c) joka päivä, jotta ihannetilaan päästäisiin?
- Tee ajankäyttötaulukko näistä voimaannuttavista toimijuuksista, jota voitte seurata yhdessä ja jonka perusteella on helpompi tukea ja kannustaa.



Ratkaisuehdotuksia 4

- Arjen ”kartta”:
 1. Lista voimaannuttavista arjen tavoista tai rutiineista (liikunta, ystävät, harrastukset, yhteydenpidot jne.)
 2. Tukimuodot:
 - kartan ja kalenterin läpikäynti
 - muistuttaminen, yhdessä tekeminen
 - motivointi, uusia ideoita
 - palaute, kannustus



Ratkaisuehdotuksia 5: Laatotyökalu

- Työkalun (excel-taulukko) avulla tehdään asiakkaan kanssa (itse)arviointi asioista, jotka parantavat tai ylläpitävät toimintakykyä laaja-alaisesti. Pääpaino on kokemuksellisen ja sosiaalisen toimintakyvyn konkreettisessa ylläpitämisessä.



Laatotyökalu

- 1. taulukko:
 - 1. sarakkeessa kuvataan mahdollisimman laajasti asiakkaan tekemisiä ja toimintoja, jotka ylläpitävät ja kehittävät laaja-alaista toimintakykyä.
 - Käydään konkreettisesti ja tarkasti läpi, mitä asiakas tekee tyypillisen viikon aikana



Laatotyökalu

- 1. taulukko jatkoa
 - Jaetaan toiminnat ”tekemisiin” (aktiivista toimintaa ja ”osallistumisiin” (on mukana esim. katsojana tms.)
 - Kootaan tekemiset luokkiin, esim. liikunta, kulttuuriharrastukset, vapaaehtoistoiminta, käsityöt jne.
 - Lasketaan kuhunkin luokkaan käytetty viikoittainen aika minuuteissa



Laatotyökalu

- 1. taulukko jatkoa...
- Kun tyyppiviikko on saatu kasaan, niin käydään asiakkaan kanssa keskustelu siitä, minkälaisia kokemuksia kukin tekeminen/osallistuminen on hänessä saanut aikaan
- Arvioidaan asteikolla 1=huono, 2: välttävä, 3=kohtalainen, 4= hyvä, 5= erinomainen
- Merkitään myös kenen kanssa asiakas tekee näitä asioita (esim. keiden kanssa käy konsertissa, ei yleisön määrää)



Laatotyökalu: 1. esimerkkitaulukko

Viikko- toiminnot	Tekemi- nen (min)	Osallis- tuminen (min)	Koke- mus (1...5)	Sosiaali- suus (os. lkm)
Liikunta	200		3	2
Kulttuuri, vapeht.	90	150	4	5
Kotityöt	300		2	0
Yhteensä	590	150	9, ka:3	7



Laatotyökalu: 1. esimerkin tulkintaa

- Tulkintoja ja käyttötarkoituksia
 - Ko. henkilöllä on aika paljon tekemisiä, hän on aktiivinen, kokemukset ovat kohtuullisia ja läheisiä toimijoita on riittävästi.
 - Jos itsearviointi osoittaisi, että tekemisiä on vähän, esim. alle 2 tuntia vkossa eikä osallistumisia olisi lainkaan, kokemukset olisivat huonoja ja läheisiä toimijoita olisi vaikkapa yksi, niin tilanne olisi tietysti aivan toinen.



Laatotyökalu: 2. esimerkki

Viikko- toiminnot	Tekemi- nen (min)	Osallis- tuminen (min)	Koke- mus (1...5)	Sosiaali- suus (os. lkm)
Liikunta	30		2	0
Kulttuuri, vapeht.	0	30	2	1
Kotityöt	50		4	0
Yhteensä	80	30	8, ka:2,7	1



Laatotyökalu: 2. esimerkin tulkintaa

- Miten tällaisen henkilön laaja-alaista toimintakykyä voisi tulkita?
 - Onko toimintakykyä ylläpitäviä tekemisiä tarpeeksi, entä osallistumiseen käytetty aika, kokemusten laatu tai läheisten määrä?
 - Mitä ajatuksia tällainen arviointi herättää?



Laatotyökalu

- 2. taulukko
 - Toisessa taulukossa arvioidaan asiakkaan toimintakykyä laaja-alaisesti
 - 1. sarakkeeseen tulevat kaikki toimintakyvyn osa-alueet eli fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kokemuksellinen
 - 2. sarakkeessa asiakas suorittaa oman itsearviointinsa toimintakyvyn eri osa-alueista
 - 3. sarakkeessa arvioinnin tekee työntekijä
 - 4. sarakkeessa asiakkaan läheinen



Laatotyökalu

- 2. taulukko
 - Selostetaan asiakkaalle/läheiselle lyhyesti, mitä näillä toimintakyvyn eri osa-alueilla tarkoitetaan
 - Arvioidaan asteikolla 1=huono, 2: välttävä, 3=kohtalainen, 4= hyvä, 5= erinomainen
 - Tehdään arvioinnit



Laatotyökalu: 2.taulukko, esimerkki

Arvioinnit/ Toimintakyvyt	Itsearviointi	Työntekijä	Läheinen	Keskiarvo
Fyysinen	2	4	3	3
Psyykkinen	4	3	3	3,3
Sosiaalinen	5	3	2	3,3
Kokemuksellinen	3	2	2	2,3
Keskiarvo	3,6	3	2,6	



Laatotyökalu

- 2. taulukko: tulkintoja
 - Arvioinnin yhtenä tarkoituksena on saada kolme eri näkökulmaa asiakkaan toimintakykyyn
 - Arvioinnit voivat poiketa toisistaan, mutta se antaa mahdollisuuden vahvistaa asiakkaan toimijuutta ja tukemista, kun tiedetään, minkälaisia käsityksiä toimintakyvystä näillä kolmella merkityksellisellä taholla on



Laatotyökalu

- 2. taulukko: tulkintoja
 - Tarkoituksena on saada tarkempaa tietoa siitä, mikä tai mitkä toimintakyvyn osa-alueet kaipaavat eniten vahvistamista ja mihin riittää ylläpidon varmistaminen
 - Tai mikä toimintakyvyn osa-alue voi kompensoida muiden heikkouksia
 - Arviointi sopii myös seurantaan eli arviointi kannattaa toistaa sopivin välein, asiakkaan kunnosta riippuen esim. 3-6-12 kk välein



Laatotyökalu

- 3. taulukko
 - Taulukossa asiakas tekee 3-5 konkreettia tavoitetta toimintakyvylleen tai sen eri osa-alueille
 - Tavoitteita arvioidaan toimijuuden eri modaliteettien avulla, jotta tavoitteiden toteutumista voitaisiin ennustaa ja tukea



Laatotyökalu: 3. taulukko, esimerkki

Modaliteetit/ tavoitteet	Halu/ tunne	Osaaminen	Kyky/ voiminen	Keskiarvo
Liikuntaa 30 min/ vko	2	4	1	2,3
1 kulttuurita- pahtuma/ vko	5	2	3	3,3
2 ystäväta- paamista/ vko	3	4	2	3
Keskiarvo	3,3	3,3	2	



Laatotyökalu 3. taulukon tulkintoja

- Taulukko kannattaa täyttää keskustellen asiakkaan kanssa, jotta tavoitteista tulisi realistisia ja jotta työntekijä saa hyvän kuvan asiakkaan halun voimakkuudesta, osaamisen tasosta ja kyvyistä tai voimista ko. tavoitteen suhteen
- Tavoitteita kannattaa peilata aiempaan tietoon asiakkaan normaaliviikosta ja toimintakyvyn eri osa-alueista



Laatotyökalu: 3. taulukon tulkintoja

- Esimerkkitapauksessa huomio kannattaa kiinnittää seuraaviin seikkoihin
 - Liikuntatavoitteen suhteen tarvitaan asiakkaan motivointia ja huolehtimista siitä, että hän kykenee/voi liikkua – mahdollinen tukihlö?
 - Kulttuuritavoitteen suhteen haaste on osaamisessa – ehkä asiakas ei osaa hakeutua tapahtumiin tai ei osaa/uskalla tehdä asioita, vaikka halu olisi kova
 - Ystävätavoitteen osalta näyttää siltä, että ongelma on ystävien luokse pääsemisessä tai heidän löytämisessään



Laatotyökalu: 3. taulukon tulkintoja

- Taulukoihin (kaikkiin) kirjataan tietysti vain pieni osa informaatiosta, jota keskustelussa saadaan irti
- Taulukon avulla kuitenkin voi kohdistaa katseen toimintakyvyn kannalta oleellisiin asioihin
- Taulukko myös auttaa seurannassa, kun on systemaattisesti kirjattu riittävän tarkasti, mutta kuitenkin yleistetysti toimintakykyyn kuuluvia asioita (jos esim. työntekijä vaihtuu, niin uusi työntekijä voi aika nopeasti ja helposti saada kuvan asiakkaan toimintakyvyn tilasta ilman että hänen täytyy tuntea asiakasta kovin hyvin)



Työkalujen käytöstä

- Työkalujen avulla
 - Asiakkaan arjesta ja toimintakyvyn eri osa-alueita vahvistavista tekemisistä ja toiminnoista saadaan riittävä kuva
 - Asiakkaan toimintakyvyn eri osa-alueista saadaan monipuolinen kuva eri näkökulmista
 - Asiakkaan toimintakykyä vahvistavia asioita voidaan tavoitteiden ja niiden toteutumisarvioinnin avulla tukea mm. hoito- ja palvelusuunnitelmia tehtäessä



Työkalujen käytöstä

- Työkalujen avulla
 - Asiakkaan arjen muuttumista, toimintakyvyn eri osa-alueiden kehittymistä ja tavoitteiden toteutumista voidaan seurata ja arvioida
 - Työntekijät saavat arviointien perusteella kuvan asiakkaan toimintakykyyn ja arkeen vaikuttavista tekijöistä ja voivat peilata omia käsityksiään ja arvioitejaan tähän itsearviointiin
 - Asiakkaan toimintakyvyn kehittämisestä ja muuttumisesta saadaan tietoa, jota voidaan käyttää ennakoivasti tukea ja palveluita suunniteltaessa



Lähteitä

- Tiihonen, Arto (2014) Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen, P. (2014, toim.) Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014.
- Tiihonen, Arto (2014) Miten tästä eteenpäin hyvinvoinnin tiellä? Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.). 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 228-246.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>
- Tiihonen, Arto (2013) Mikä saa ihmisen kuntouttamaan itseään? Vertaistukea ja asiantuntijuutta lonkkaproteesileikkaukseen joutuville ja päässeille. Niveltieto 4/2013, 36-37.
- Tiihonen A. 2013. Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia. Blogiartikkeli sivulla. <http://www.miksiliikun.fi/?m=201309> 10.9.2013.
- Tiihonen, Arto (2013) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere University Press.
- Tiihonen, Arto (2013) Lonkalta meni-vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen. Blogiartikkeli. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1LONKKAJULKAISUTIIHONEN.pdf>



Lähteitä

- Tiihonen, Arto (2013) Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toiminnallisuus. Kokemuksellinen toimintakyky Ikäinstituutin Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimus- kehitysprosessissa (2007-2012) esimerkkinä tutkimuksellisten käsitteiden ja käytännön sovellutusten kehittamisestä, yhteensovittamisesta, juurruttamisesta ja jatkokehittämisestä. Blogiartikkeli. <http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1KOKEMUSJULKAISUTIIHONEN.pdf>.
- Kleemola, A., Laurila, P., Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A. (2012) Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – ikääntyneiden terveystoimintajärjestelmällä kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita ja Markkanen, A., Markkanen, E. & Tiihonen, A. (2012) Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma teemapuisto. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystoimintajärjestelmien tarinoita. Päijät-Hämeen terveystoimintajärjestelmän Living Lab – Terveystoimintajärjestelmän ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 75-80, Tampere.
- Palonen, Minna; Takala, Katri, Pohjolainen, Pertti & Tiihonen, Arto (2011) Kotona kunnossa – Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen kuntoutuksen keinoin. Käpyrinne ry:n Internet-sivut (<http://www.kapyrinne.fi/sites/default/files/tiedostot/Kokuraportti160910%5B1%5D.pdf>)
- http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/2150/MMM_YTR_2012-WEB.pdf



Lähteitä

- Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76 (4), 436–448.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102867/pirnes.pdf?sequence=1>)
- Tiihonen A (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.
- Karisto A, Kuhalampi A, Tiihonen A., Willman T (2011) Identity Work with Creative Methods – Older Adults as Graphic and Personal Novelists. In *Acculturating Age. Approaches to Cultural Gerontology* (Edited B. J. Worsfold). Edicions i Publicacions de la Universitat de Lleida.
- Pirnes E & Tiihonen A. (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. *Kasvatus & Aika* 4(2) 2010, 203-235.
(http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275)
- Tiihonen A (2010) Kokemuksesta tulkintaan, tulkinnasta käytäntöön. Teoksessa: Sarvimäki A & Syrén I (toim.). *Ikääntyminen ja ruumiillisuus*. Seminaariesityksiä 30.11–1.12.2009. *Oraita* 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti, 41-47.
- www.miksi liikun.fi



Lähteitä

- Karisto A, Kuhalampi A, Tiihonen A. (2010) Kaksitoista kertomusta Arabianrannasta, yhteenvetoja ja tulkintoja. Teoksessa Karisto A, Kuhalampi A, Tiihonen A. Rantautumisia – kaksitoista kertomusta Arabianrannasta. Ikäinstituutti, Helsinki, 301-326.
- Tiihonen A (2010) Vapaaehtoisuus ja järjestöt lähimmäisvastuussa. Julkaisussa Lähimmäisvastuu Suomessa – ketä kiinnostaa? Etene-julkaisuja 28/2010 (http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1001.pdf)
- Tiihonen A (2009) Voimaannuttava arviointi – rakenne- ja toimijuusteorioiden näkökulma. Teoksessa: Pohjolainen P & Heimonen S (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/1009. Helsinki: Ikäinstituutti, 89-100.
- Tiihonen A (2008) Ikäkokemusta jäljittämässä. Raportissa: Heimonen S & Syrén I (toim.): Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Oraita 1/2008. Helsinki: Ikäinstituutti, 20-24.
- Tiihonen A (2008) Kokemuksellinen toimintakyky tutkimuksen ja käytännön haasteena. Teoksessa Pohjolainen P, Sarvimäki A, Syrén I (toim): Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5. 2007. Oraita 3/2007. Ikäinstituutti.