

## Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toimijuus

Elämme vertaistuen kulta-aikaa. Se johtuu internetistä ja sosiaalisesta mediasta, mutta myös siitä, että ihmiset ovat yhä koulutetumpia ja haluavat tieteen tulosten lisäksi kokemuksellisen vahvistuksen elämäntapavalinnoilleen. Kokemuksellisen toimintakyvyn ajatuksena on yhdistää tieteellinen tieto kokemuksellisen aineksen kanssa luotettavaksi kokonaisuudeksi, joka saa aikaan vaikutuksia – omaelämäkerrallista asiantuntijuutta.

Yksinkertaistaen: tiedämme aika hyvin, mikä olisi terveellistä tai miten parantaa kuntoamme ja toimintakykyämme, mutta elämäntavan muuttaminen on liian vaikeaa. Tarvitsemekin tietoa siitä, mikä meille on kokemuksellisesti merkityksellistä ja tarvitsemme vertaistukea saadaksemme aikaan muutoksia elämässämme.

Kuulostaa helpolta, mutta ei todellakaan ole sitä. Koko tämän sivuston yksi peruslähdekohta on antaa lukijoille työkaluja ymmärtää miksi liikkuu tai ei liiku. Nekin, jotka liikkuvat, eivät välttämättä tiedä, miksi niin tekevät. Toimintakykytutkimus on ollut paljon mittausta ja arviontia – paljon vähemmän kokemuksia ja tukea. Kokemuksellinen toimintakyky on näkökulma, jossa kokemukset otetaan tosissaan ja jossa annetaan eväitä siihen, että toimintakyvyn parantamisesta tulisi aidosti merkityksellistä toimintaa niin yksilölle kuin hänen lähiyhteisöilleenkin.

Jos toimit kuntoutuksen tai yleensä toimintakyvyn parantamisen tai ylläpitämisen maailmassa, niin kokemuksellisen toimintakyvyn näkökulma voi olla sinulle juuri se asia, joka tekee sinusta vielä paremman työssäsi. Jos taas tarvitset tietoa kokemuksellisuudesta ja vertaistuesta, niin osaan auttaa sinua sekä teoreettisesti että ihan konkreettisesti. Kerro tarvitsetko koulutusta tai jotain muuta aiheeseen liittyvää. Katsotaan yhdessä, mitä keksimme.

### Artikkeleita

Tiihonen, Arto (2014) Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen, Pertti (2014, toim.) Toimintakyvyn arviointi ja tukeminen 2. Laato-ohjelman loppuraportti. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014, Helsinki, 76-90. (ks. <http://www.miksiliikun.fi/2014/03/13/kokemuksellinen-toimintakyky-mita-miksi-milloin/>)

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. Bloggartikkeli sivulla. (<http://www.miksiliikun.fi/?m=201309>) 10.9.2013.

Tiihonen, Arto (2013) Lonkalta meni-vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen. Bloggartikkeli. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1LONKKAJULKAISUTIIHONEN.pdf>)

Tiihonen, Arto (2013) Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toiminnallisuus. Kokemuksellinen toimintakyky Ikäinstituutin Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimus- kehitysprosessissa (2007-2012) esimerkkinä tutkimuksellisten käsitteiden ja käytännön sovellutusten kehittämisestä, yhteensovittamisesta, juurruttamisesta ja jatkokehittämisestä. Blogiartikkeli. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1KOKEMUSJULKAISUTIIHONEN.pdf>) .

Schneider-Lehto, Tarja & Tiihonen, Arto (2012) Miehet jumppaamaan – ikuisuusprojekti vai täyttä totta? Voimistelu (3) 4, 40-41.

Tiihonen, Arto (2012) Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. Liikunta & tiede 49 (5) 74-78.

Kleemola, A., Laurila, P., Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A. (2012) Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – ikääntyneiden terveystoimintajoukoilla kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystoimintajoukojen tarinoita. Päijät-Hämeen terveystoimintajoukon Living Lab – Terveystoimintajoukon ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 75-80, Tampere.

Markkanen, A., Markkanen, E. & Tiihonen, A. (2012) Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma teemapuisto. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystoimintajoukojen tarinoita. Päijät-Hämeen terveystoimintajoukon Living Lab – Terveystoimintajoukon ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 65-69, 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/Koku-raportti160910%5B1%5D.pdf>)

Tiihonen Arto (2010) Kokemuksesta tulkintaan, tulkinnasta käytäntöön. Teoksessa: Sarvimäki A & Syrén I (toim.). Ikääntyminen ja ruumiillisuus. Seminaariesityksiä 30.11–1.12.2009. Oraitia 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti, 41-47.

Tiihonen, Arto (2009) Voimaannuttava arviointi – rakenne- ja toimijuusteorioiden näkökulma. Teoksessa: Pohjolainen P & Heimonen S (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraitia 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti, 89-100.

Tiihonen, Arto (2008) Ikäkokemusta jäljittämässä. Raportissa: Heimonen S & Syrén I (toim.): Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Oraitia 1/2008. Helsinki: Ikäinstituutti, 20-24.

Tiihonen, Arto (2007) 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. Oraitia 3/2007. Ikäinstituutti.

Tiihonen, Arto (2002): Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa koettua. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylän, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 51-74.

Tiihonen, Arto (2002): Elämän ihanuus ja kurjuus. Ruumiillisen olemisensä ja sisäisen tarinan muuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 75-90.

Tiihonen, Arto (2002): Tarinoittaminen ja omaelämäkerrallisuus tutkimuksen ymmärrettäväksi tekemisessä. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 117-132.

Tiihonen, Arto (1999): Asthma - the Construction of the Masculine Body. Teoksessa Ervo, Sören & Johansson, Thomas (toim.): Moulding Masculinities vol 2. Aldershot, Ashgate.

Tiihonen, Arto (1998): Ahdistuksen esto ja astman rikkaus. Elämä voittaa 2/98.

## Esityksiä

Tiihonen A (2014) Kokemuksellinen toimintakyky ja toimijuus. Toimintakyvyn arviointi ja mittaus –koulutus. 9.4.2014, Ikäinstituutti, Helsinki.

Tiihonen A (2014) Miksi kokemukset ovat tärkeitä? Toimintakyky – mitä, miksi, milloin? Laato-loppuseminaari 14.3.2014. Ikäinstituutti, Esitys, Helsinki.

Tiihonen A (2013) Yksilön, lähiyhteisön ja yhteiskunnan vastuu hyvinvoinnista - kokemuksellisuuden merkitys liikunnan, kulttuurin ja vapaaehtoistoiminnan lisäämisessä. Esitys, Mikkelin kesäyliopisto, 13.2.2013.

Tiihonen A (2012) When the Body Says – No more, Int. Physical Education Seminar in Vierumäki, 30.7.2012, Presentation & Workshop.

Tiihonen A (2012) Mies voimaantuu yksin, yhdessä ja yhteiskunnan tuella - Merkitykselliset kokemukset, miehen vertaistuki ja toimijuuden rakentaminen nyky maailmassa. 13.6.2012, Salmia (TEM), Jyväskylä.

Tiihonen A (2010) Vertaistuen voima ja hyvinvoinnin uudet käsitteet ja käytännöt. Ikäntyneiden neuvontapalvelut – kohtaako tarjonta tarpeen. Tampere, UKK-instituutti 27.5.2010 (esitys).

Pohjolainen P, Heimonen S, Tiihonen A & Simonen M (2007) Laaja-alaisen toimintakyvyn arviointi ja tukeminen vanhuudessa. VI Gerontologian päivät 4.-5.5.2007, Oulu. *Gerontologia* 21: 209.

Tiihonen A (2007) Kokemuksellinen toimintakyky tutkimuksen ja käytännön haasteena. VI Gerontologian päivät 4.-5.5.2007, Oulu. *Gerontologia* 21: 154. / Myös 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, 22-27.

## Blogeja

Tiihonen A. 2014. Kokemuksellinen toimintakyky – mitä, miksi, milloin? (<http://www.miksiliikun.fi/2014/03/13/kokemuksellinen-toimintakyky-mita-miksi-milloin/>) Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 14.3.2014.

Tiihonen A. 2013. Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia. Blogiartikkeli sivulla. (<http://www.miksiliikun.fi/?m=201309>). 10.9.2013.

Tiihonen A. 2013. Monenlaisia remppoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/?m=201307>). 4.7.2013.

Tiihonen A. 2013. Vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen 5. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/03/>) 3.3.2013.

Tiihonen A. 2013. Vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen 4 . Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/02/11/vuosi-lonkkaleikkauksen-jalkeen-4/>) 11.2.2013.

Tiihonen A. 2013. Vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen 3 . Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/02/10/vuosi-lonkkaleikkauksen-jalkeen-3/>) 10.2.2013.

Tiihonen A. 2013. Vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen 2. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/02/07/vuosi-lonkkaleikkauksen-jalkeen-2/>) 7.2.2013.

Tiihonen A. 2013. Vuosi lonkkaleikkauksen jälkeen. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/01/24/vuosi-lonkkaleikkauksen-jalkeen/>) 24.1.2013.

Tiihonen A. 2013. Miten liikkua – pohdintoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/01/04/miten-liikkua-pohdintoja/>) 4.1.2013.

Tiihonen A. 2012. Miten liikun – liikuntapäiväkirjan kertomaa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/12/17/miten-liikun/>) 17.12.2012.

Tiihonen A. 2012. Yhteenvetoja kuntoutumisestani 2. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/08/08/yhteenvetoja-kuntoutumisestani-2/>) 8.8.2012.

Tiihonen A. 2012. Kuntoutumiseni yhteenvetoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/07/24/kuntoutumiseni-yhteenvetoja/>) 24.7.2012.

Tiihonen A. 2012. Kuntoutumista ja kevään kiireitä, blogit 13.4.-17.5.2012. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/05/22/kuntoutumista-ja-kevaan-kiireita-blogit-13-4-17-5-2012/>) 22.5.2012.

Tiihonen A. 2012. Kuntoutumiseni ensimmäiset kuusi viikkoa: 25.2.- 6.4.2012. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/04/10/kuntoutumiseni-ensimmaiset-kuusi-viikkoa-25-2-6-4-2012/>) 10.4.2012.

Tiihonen A. 2012. Toipumisesta kohti kuntoutumista: neljäs, viides ja kuudes viikko leikkauksen jälkeen. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/03/22/toipumisesta-kohti-kuntoutumista-neljas-viides-ja-kuudes-viikko-leikkauksen-jalkeen/>) 22.3.2012.

Tiihonen A. 2012. Toipumisesta kohti kuntoutusta: kolmas viikko leikkauksen jälkeen. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/02/09/toipumisesta-kohti-kuntoutusta-kolmas-viikko-leikkauksen-jalkeen/>) 9.2.2012.

Tiihonen A. 2012. Toinen viikko toipumista. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/30/toinen-viikko-toipumista/>) 30.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Toipuminen jatkuu. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/24/toipuminen-jatkuu/>) 24.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Toipumista ja kuntoutusta. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/18/toipumista-ja-kuntoutusta/>) 18.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Kokemuksellista liikuntaa. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen A. 2011. Kokemuksellista liikuntaa. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

### **Hankkeita**

Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimus- ja kehittämishanke (Laatoprosessi). Ikäinstituutti 2007-2014 (suunnittelu ja osatoteutus).

Voimaa vanhuuteen –ohjelma. Ikäihmisten voima- ja tasapainohanke (suunnittelu, johtoryhmä). Ikäinstituutti. 2005-2011. RAY-rahoitus. (<http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/etusivu/>)

Kotona kunnossa –hanke (ohjausryhmä ja asiantuntija). Käpyrinne ry. 2008-2010. RAY-rahoitus.

*Päijät-Hämeen terveystuokunnan Living Lab – terveystuokkujan ääni –hanke* (tieteellinen ja asiantuntijaryhmä, töiden ohjaaja). Lahden ammattikorkeakoulu & Lahti School of Innovation. 2010-2011.