

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Ikäosaaminen

Sini Ikonen ja Minna Penttinen

IKÄTEKNOLOGIA KOTONA ASUMISEN TUKENA
Teknologiatyöpajatoimintamallin kehittäminen muistisairaana näkö-
kulmasta

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2017
Sosiaali- ja terveysalan
ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Ikäosaaminen
Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
Puh.+358 13 260 600

Tekijät
Sini Ikonen ja Minna Penttinen

Nimeke
Ikäteknologia kotona asumisen tukena
Teknologiatyöpajatoimintamallin kehittäminen muistisairaana näkökulmasta

Toimeksiantaja
Karelia ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Ikäteknologia tukee ikääntyvän muistisairaana kotona asumista ja mahdollistaa uuden oppimisen sekä kognitiivisten taitojen ylläpitämisen. Ikääntyvän toimintakyvyn lasku hidastuu, kuntoutuminen mahdollistuu sekä siirtyminen tehostetumpien palvelujen piiriin hidastuu.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tukea ja kehittää muistisairaana kotona asumista ja elämänlaatua ikäteknologiaa hyödyntäen. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa teknologiatyöpajan järjestämiseksi toimintamalli. Mallin kehittäminen tapahtui yhteistyössä eri toimijoiden, erityisesti ikääntyvien kanssa, jolloin kehittämistoimintaa toteutettiin käyttäjälähtöisyyden näkökulmasta käsin.

Mallin avulla toteutetun teknologiatyöpajan tavoitteena on madaltaa ikäteknologian käyttöönottokynnystä sekä antaa tukea oikea-aikaisen ja tarpeenmukaisen teknologian valintaan. Malli on kehitetty sovellettavaksi monille eri kohderyhmille. Toimintamallin sähköinen versio juurrutetaan osaksi Karelia ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalaa, jossa työpajoja voidaan jatkossa järjestää kehitetyn mallin toimiessa ohjavana elementtinä.

Kieli
suomi

Sivuja 84
Liitteet 3

Asiasanat:

Ikäteknologia, ikäihminen, tutkiva kehittäminen, työpajatoiminta



THESIS
May 2017
Master's Programme in Active Ageing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Sini Ikonen ja Minna Penttinen

Title

Gerontechnology to Support Living at Home
Developing a Technology Workshop Model from the Perspective with Memory Disorders

Commissioned by

Karelia University of Applied Sciences

Abstract

Gerontechnology supports older people with memory disorders to live at home and it makes it possible to learn new things and to maintain cognitive skills. Thus, the decline of functional ability in older adults slows down, rehabilitation becomes possible and the transition to service housing with 24-hour assistance is delayed.

The aim of this thesis was to enhance and support people with memory disorders to live at home by utilising gerontechnology. The thesis assignment was to create a model for organising a gerontechnology workshop. Since the model was developed in collaboration with various actors, especially with older adults, this exploratory development work was carried out from the user oriented perspective.

The aim of the gerontechnology workshop was to lower the adoption of gerontechnology and to support a timely and appropriate choice of technology. The model can be modified to meet the demands of various target groups. The web version of the model will be entrenched into the practices of the Learning and Service Environment Voimala at the Karelia University of Applied Sciences. The model can be used as a guideline when gerontechnology workshops are organised at Voimala.

Language

Finnish

Pages 84

Appendices 3

Keywords:

Gerontechnology, older person, exploratory development, workshop

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	8
3	Muistisairaudet ja niiden tuomat haasteet	9
3.1	Muistisairauksien havaitseminen	9
3.2	Muistisairauksien aiheuttamat kansanterveydelliset haasteet	10
3.3	Muistisairauksien aiheuttamat eettiset haasteet	11
4	Muistisairaana kotona asumisen tukeminen ikäteknologiaa hyödyntäen	13
4.1	Ikäihmisten palvelujen laatusuositus ja palvelurakenteen uudistaminen	13
4.2	Ikäteknologian määritelmä	15
4.2.1	Ikäteknologialle asetetut tavoitteet	15
4.2.2	Esteettömyysperiaate	16
4.3	Kotona asumisen tukeminen	17
4.3.1	Ikäteknologia kotona asumisen tukena	19
4.3.2	Ikäteknologia kotona asumisen tukena ICF-luokituksen näkökulmasta	21
4.3.3	Ikäteknologia muistisairaana kotona asumisen tukena	22
4.4	Ikäänntyvän oppimisen tukeminen ja kognitiivisten taitojen ylläpitäminen	24
4.5	Ikäteknologia kotiin vietävien palvelujen kehittämisen tukena	27
5	Opinnäytetyön toteutus	29
5.1	Kehittämisen prosessin lähestymistavat	30
5.2	Kehittämisen prosessin keskeiset toimijat	34
5.2.1	Kehittäjän rooli	35
5.2.2	IkäOte-hanke	36
5.3	Kehittämisen prosessin suunnittelu	38
5.4	Kehittämisen prosessin toteutus	39
5.4.1	Työpajatoiminnan elementtejä	41
5.4.2	Käyttäjälähtöiset ideatyöpajat	43
5.4.3	Toimintamallin kehittäminen	50
5.4.4	Toimintamallin toimivuuden testaus	51
6	Opinnäytetyön tuotokset	54
6.1	Teknologiatyöpajan perusrunko	55
6.2	Teknologiatyöpajan teemat	58
7	Pohdinta	59
7.1	Tuotosten tarkasteleminen	60
7.2	Opinnäytetyön kehittämisen prosessin arviointi	62
7.2.1	Ideatyöpajatoiminnan suunnittelun ja toteutuksen arviointi	63
7.2.2	Teknologiatyöpajamallin kehittämisen arviointi	65
7.3	Toimintamallin arviointi, juurruttaminen ja jatkokehitys	69
7.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	73
7.5	Oman oppimisen arviointi	75
	Lähteet	79

Liitteet

- Liite 1 Kutsu ideatyöpajaan
- Liite 2 Ideatyöpajan teemat
- Liite 3 Teknologiatyöpajamallin toimintaohje

1 Johdanto

Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman kansallisen muistiohjelman yksi neljästä periaatteesta on hyvän elämänlaadun varmistaminen muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen (kuvio 1). Oikeanlainen tuki, hoito ja kuntoutus sekä riittävät ja tarpeita vastaavat palvelut takaavat elämänlaadun ylläpitämisen. Hyvän elämänlaadun avulla selviytyminen sairauden aiheuttamista haasteista onnistuu paremmin. Erityisesti kotona selviytyminen edellyttää tarvittavien palvelujen monimuotoisuutta ja mielekkyyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012,8.)



Kuvio 1. Kansallisen muistiohjelman tavoitteet (mukaellen Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 8).

Kiinnostus muistisairauksiin ja niihin sairastuneisiin saivat opinnäytetyöntekijät etsimään aihetta, jonka avulla on mahdollisuus tukea muistisairasta ja hänen läheisiään selviämään arjessa paremmin, kotona asumalla. Tekijät osallistuivat opinnäytetyöprosessin aikana IkäOte-hankkeen toimintaan ja tekivät opinnäytetyöhön liittyvän kehittämistoiminnan hankkeessa. IkäOte-hankkeen tavoitteena oli tutkia ja kokeilla arkea helpottavia teknologisia ratkaisuja ikääntyvien, erityisesti muistisairaiden hyvinvoinnin ja kotona pärjäämisen tueksi (Itä-Suomen yliopisto 2015). Tulevaisuudessa ikätekniikan merkitys kasvaa, jotta ikääntymisestä aiheutuvia toimintakyvyn muutoksia pystytään ehkäisemään. Ikätekno-

gian avulla voidaan tukea ikääntyvää, hänen läheisiään ja ikääntyvän palveluverkostoon kuuluvia toimijoita. (Forsberg, Intosalmi, Nordlund & Suhonen 2014, 13.)

Kehittämistoiminnan tavoitteena oli kehittää toimintamalli teknologiatyöpajan suunnittelemiseksi ja toteuttamiseksi. Teknologiatyöpajan avulla ikäteknologiaa on helpompi tuoda tutuksi käyttäjilleen. Toimintamallin on tarkoitus palvella parhaalla mahdollisella tavalla muistisairasta, hänen läheisiään sekä palveluverkostoon kuuluvia toimijoita. Toiminnan avulla voidaan teknologian käyttöönottamisen kynnystä madaltaa sekä selvittää tarpeenmukaisen laitteen valintaa. Mallin tavoitteena on soveltua myös muille kohderyhmille. Mallin kehittämiseen osallistettiin mukaan paljon eri toimijoita, jolloin mallista saatiin kehitettyä mahdollisimman käyttäjälähtöinen.

Teknologiatyöpajatoiminnan avulla voidaan antaa osallistujille uuden oppimisen avulla mielikuva siitä, miten ja millainen ikäteknologia voi helpottaa arjessa selviytymistä. Lisäksi työpajatoimintaan osallistuminen mahdollistaa arvokkaiden mielipiteiden ja kokemusten vaihdon, jolloin toiminnan aikana ilmentyneet näkökulmat voivat vaikuttaa positiivisesti monenkin elämään. (Blazun 2013, 116 - 117.)

Kehitetyn mallin sähköinen versio juurrutetaan osaksi Karelia amk:n oppimis- ja palveluympäristö Voimalaa. Voimalan toiminnan yhtenä kantavana teemana on ikäosaaminen, jolloin tavoitteena on mm. vahvistaa ikäosaamisen sisältöjä (Karelia ammattikorkeakoulu 2016). Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt työpajatoimintamalli tukee omalla toiminnallaan ikäosaamisen kehittämisen jatku-moa sekä ikääntyvien palvelujen parantamista.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ja kehittää muistisairaana kotona asumista ja elämänlaatua ikäteknologiaa hyödyntäen. Ikääntyvän tarpeiden mukaisen ikäteknologian käyttöönottamisen tavoitteena on elämänlaadun lisääminen, kognitiivisten taitojen ylläpitäminen, uuden oppimisen tukeminen sekä kuntoutumisen edistyminen. Ikäteknologian käytöllä voi myös hidastaa muistisairauden etenemistä.

Opinnäytetyön kehittämistoiminnan tehtävänä oli tuottaa teknologiatyöpajan järjestämiseksi toimintamalli. Mallin avulla voidaan toteuttaa työpajoja, joiden tavoitteena on tuoda ikäteknologiaa tutuksi muistisairaille ikääntyville, heidän läheisilleen ja palveluverkostoon kuuluville toimijoille sekä madaltaa ikäteknologian käyttöönottokynnystä.

Tulevaisuudessa ikäteknologialla on suuri merkitys palveluja tuottaville toimijoille. Kaksivuotisen IkäOte-hankkeen päättymisen vuoksi mallin juurruttaminen tapahtuu osaksi Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalan toimintaa. Voimalatoimintaan juurrutettuna työpajatoimintamalli pystyy tuomaan ikäteknologiaa tutuksi monelle eri taholle. Juurruttaminen vaatii selkeän suunnitelman, jolloin mallia pystytään hyödyntämään parhaiten.

Opinnäytetyön kehittämistehtäviä olivat

- 1) Työpajatoimintamallin kehittäminen ikäteknologian tutustumiseen ja käyttökynnyksen madaltamiseen.
- 2) Työpajatoimintamallin juurrutussuunnitelman tekeminen oppimis- ja palveluympäristö Voimalaan.

3 Muistisairaudet ja niiden tuomat haasteet

Ikääntyvän ihmisen kokemat tai hänen läheistensä huomaamat muistihäiriöt eivät merkitse automaattisesti muistisairautta. Muistihäiriöitä voivat aiheuttaa monet eri tekijät. Häiriöihin luetaan ohimenevät syyt (aivoverenkiertohäiriöt ja epilepsia), parannettavissa olevat syyt (psykkiset syyt tai aineenvaihdunnan häiriöt sekä puutostilat), pysyvät jälkitilat (aivovamma, aivotulehdus tai verenkiertohäiriö) sekä etenevät syyt (etenevät muistisairaudet). (Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2009, 82 - 83.)

Etenevät muistisairaudet aiheuttavat aivojen rappeutumista ja heikentävät ihmisen toimintakykyä hyvin laaja-alaisesti. Muistisairaudet ovat yleisimpiä iäkkäillä ihmisillä, mutta muistisairauteen voi sairastua jo työiässä. Muistisairaudet aiheuttavat edetessään dementiaoireyhtymän, jolloin muistisairauteen liittyy kielellisiä häiriöitä, kätevyuden heikentymistä, tunnistamisen vaikeutumista ja monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkenemistä. Yleisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti, otsaohimolohko rappeutumasta johtuva muistisairaus sekä Parkinsonin tauti. (Muistiliitto 2016a.)

3.1 Muistisairauksien havaitseminen

Muistihäiriöiden etenemisen havaitseminen muistisairauksiksi on vaikeaa. Tyypilliset oireet ilmaantuvat pikku hiljaa, ja ne voidaan helposti liittää kiireiseen elämään, stressiin tai normaaliin ikääntymiseen. (Uusitalo 2013, 37.) Washingtonin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan ja USA:n Alzheimerin taudin tutkimuskeskuksen yhteistyössä tekemän tutkimuksen mukaan kyvyt havainnoida ympäröivää tilaa suhteessa omaan itseen ja ympäristöön aloittavat heikkenemensä noin kolme vuotta aikaisemmin ennen muistisairauden diagnoosia. Mentaaliset kyvyt aloittavat heikentymisen noin kaksi vuotta ennen diagnoosia.

Sanallisen sekä lyhytkestoisen muistin selvät muutokset ovat havaittavissa vasta noin vuosi ennen diagnoosia. (Johnson, Storandt, Morris & Galvin 2009; Aivoliitto 2016.)

Nyky-yhteiskunnassa läheisten määrä tai kanssakäyminen heidän kanssaan voi olla hyvin vähäistä, jolloin sairastuneella ikääntyvällä ei välttämättä ole lähellään ihmistä, joka alkavan muistisairauden oireet tunnistaisi. Arki voi sujua hyvin tussa ympäristössä, mutta muistisairauden oireiden edetessä hankaluudet selviytyä arjessa lisääntyvät ja aiheuttavat sairastuneelle esimerkiksi masennusta, apatiaa sekä sairaudentunnottomuutta. (Uusitalo 2013, 37 - 38.) Selkeä muistitoimintojen heikentyminen vaikuttaa arkipäivän selviytymiseen, jolloin muutokset viittaavat muistisairauden oireisiin (Erkinjuntti ym. 2009, 39).

Mikäli ikääntyvällä ilmenee muistioireita, on hyvä aloittaa mahdollisimman varhain oireiden taustan selvittäminen (Uusitalo 2013, 38). Muistitehtäviä ei tulisi käyttää pelkästään muistisairauden diagnoosin varmentamiseksi, koska ne eivät ole tarpeeksi herkkiä tunnistamaan taudin varhaisia merkkejä. Pelkästään muistin heikentyminen ei siten ole ainoa näkökulma muistisairautta epäiltäessä ja diagnosoitaessa. (Johnson ym. 2009.) Siitä syystä muistisairautta epäiltäessä tulisi sairastunut ohjata muistipoliklinikalle tarkempiin tutkimuksiin, jolloin sairastuneesta saadaan tarkka kokonaiskuva ja tarkat tutkimukset sekä varhainen hoidon aloitus osataan kohdentaa oikein yksilöllisemmin (Juva 2014).

3.2 Muistisairauksien aiheuttamat kansanterveydelliset haasteet

Etenevät muistisairaudet ovat taloudellinen ja kansanterveydellinen haaste. Maassamme noin 250 000 ihmistä sairastaa jonkinasteista muistisairautta. Tästä ryhmästä jopa 120 000:lla on muisti- ja muu tiedonkäsittelytoiminto heikentynyt. Uusia muistisairausdiagnooseja tehdään vuosittain noin 13 000 ja työikäisistä suomalaisista noin 7000 - 10 000 kärsii etenevästä muistisairaudesta. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 302.)

Muistisairauksien kustannusmenot sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmälle tulevat korostumaan seuraavien vuosikymmenien aikana, koska väestö vanhenee. Muistisairauksien hoidon kustannukset jakautuvat hoidon eri vaiheissa omaisten, sairastuneen ja yhteiskunnan maksettavaksi. Suomessa muistisairauksien vuosikustannuksiksi on arvioitu lähes miljardi euroa. Kustannukset kasvavat 1,5 - 2,5 miljardiin euroon, kun mukaan lasketaan myös omaishoidon kustannukset. (Martikainen & Viramo 2015, 44.)

Taloudellinen taakka lisääntyy sairauksien vaikeutuessa. Siten muistisairauksien ehkäisemisen sekä varhaisen toteamisen kehittämisellä on taloudellinen merkitys. Lisäksi ehkäisevillä toimilla lisätään väestön laadullisia elinvuosia. Vasta viime aikoina on havahduttu kiinnittämään huomiota muistisairauksien varhaiseen toteamiseen. Sairauden varhaisella toteamisella voidaan mahdollistaa tehokkaampi ja oikea-aikainen hoito sekä kuntoutumien. (Martikainen & Viramo 2015, 47.) On todettu, että varhaisella taudinmäärityksellä on voitu pidentää taudin etenemistä vaikeaan vaiheeseen noin 2-5 kuukautta. Muistisairaahan hoidon kohdalla on tavoitteena pidentää taudin lievempää vaihetta ja vähentää siirtymistä kodin ulkopuoliseen hoitoon. Erityisen tärkeää on myös varmistaa hoitoketjun eheys. (Erkinjuntti & Viramo, 2015, 57.)

3.3 Muistisairauksien aiheuttamat eettiset haasteet

Muistisairauteen sairastumista pidetään vaikeana ja erityislaatuisena elämäntilanteen muutoksena mutta se voidaan nähdä myös jatkumona. Muistisairausdiagnoosi on siihen saakka eletyn elämän taitekohta, murros, jossa normaaliin ikääntymiseen liitetään mukaan muistisairauden tuomat näkymät. Tieto siitä, mitä elämä ja sairastuminen tästä edespäin tuovat tullessaan, voivat aiheuttaa tulevaisuuteen pelkoa ja epävarmuutta. (Jyrkämä 2013, 92.)

Sopeutuminen sairastumiseen on aina yksilöllistä. Joka tapauksessa muistisairauteen sairastuminen aiheuttaa kriisin, joka ei välttämättä ole paha asia, vaan se antaa mahdollisuuden punnita tärkeitä asioita ja keskittyä olennaiseen. Uuteen tilanteeseen sopeutumattomuus ja kriisiin jumiutuminen voivat vaikuttaa pa-

himmillaan muistisairaahan hoitoon ja avun saamiseen sekä hankaloittaa arkielämää ja ihmissuhteita. (Mönkäre 2014, 161.)

Muistisairaahan hoitaminen on fyysisesti ja psyykkisesti raskasta. Psyykkinen paine lisääntyy taudin huonon ennusteen, sairastuneen omaisen heikkenevän terveydentilan ja persoonallisuuden muuttumisen vuoksi. Sairastuneen öinen vaeltelu, uniongelmät ja käytöshäiriöt kuormittavat omalta osaltaan mm. sairastuneen omaishoitajaa. (Virjonen & Kankare 2013, 79.) Lisäksi omaishoitajuuden taustalla on yleensä moraalinen ja emotionaalinen sitoutuminen sekä pyrkimys antaa sairastuneelle läheiselle parasta mahdollista hoitoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 16).

Kotona tapahtuvan hoidon ajatellaan takaavan sosiaalisen, kulttuurisen sekä taloudellisen jatkuvuuden. Toisaalta se voi olla myös ainoa vaihtoehto esimerkiksi siinä tilanteessa, ettei tarvittavia palveluja ole tarjolla. Omaishoitajuuden hyvinä puolina on kuitenkin tunnesiteiden syventyminen, elämän tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys sekä vaikeuksista selviytyminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 16.)

Muistisairastuneella ja hänen läheisillään tulee olla aivan samat oikeudet kuin muillakin ihmisillä, riippumatta sosiaalisesta ja kulttuurisesta taustasta sekä asuinpaikasta (WHO 2012, 44). Perustuslaki ja ihmisoikeussopimukset kieltävät syrjinnän, jolloin jokaisella meillä on itsemääräämisoikeus, myös muistisairaille. Sairaus itsessään ei poista automaattisesti itsemääräämisoikeutta, vaan jos muistisairas kykenee tekemään itseään tai omaisuuttaan koskevia päätöksiä, on se hänen oikeutensa. Tarvittaessa muistisairas ihminen voi tehdä suullisen tai kirjallisen tahdonilmaisun, joka on pätevä siinä tilanteessa, kun muistisairaus etenee siihen pisteeseen, ettei sairastunut kykene enää tekemään päätöksiä itsenäisesti. (Mäki-Petäjä-Leinonen & Nikumaa 2012, 5.) Riittävä taloudellinen ja sosiaalinen tuki on välttämätöntä ihmisoikeuksiin kuuluvaa tukea ja muistisairaahan ihmisen sekä hänen läheisensä oikeudet tulee integroida erikseen kansalliseen politiikkaan ja tarvittaviin suunnitelmiin (WHO 2012, 48).

4 Muistisairaana kotona asumisen tukeminen ikäteknologiaa hyödyntäen

Vuonna 2002 Suomessa ratifioitun Euroopan sosiaalisen peruskirjan artiklan 23:n mukaan jokaisella ikääntyvällä ihmisellä tulisi olla mahdollisuus viettää itsenäistä elämää hänelle tutussa ympäristössä niin kauan kuin he haluavat ja kykenevät. Tämän tavoitteen toteutumiseksi tarvitaan terveydentilaa vastaavien asuntojen sekä asumisen, terveydenhuollon että muiden tarvittavien palvelujen saatavuuden turvaamista. Valitettavasti Suomi on saanut nootin Euroopan sosiaalisten oikeuksien komitealta juurikin ikääntyvien eriarvoiseen asemaan asettamisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 35.)

Muistiliiton laatiman muistibarometrin mukaan palvelurakenteiden uudistaminen on varsinkin kotihoidon osalta jäänyt puolitiehen. Nykyiset kotihoidon palvelurakenteet eivät tue muistisairaiden ihmisten kotona selviytymistä tarpeenmukaisella tavalla. Lisäksi omaisten tukeminen ja yhteistyön luominen kolmannen sektorin sekä muiden toimijoiden kesken kuntatoimijoiden lisäksi, vaatii enemmän tarkastelua. (Finne-Soveri, Kuusterä, Tamminen, Heimonen, Lehtonen & Noro 2015, 5.)

4.1 Ikäihmisten palvelujen laatusuositus ja palvelurakenteen uudistaminen

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut yhdessä Kuntaliiton kanssa ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen. Laatusuosituksen mukaan jokaisen ikääntyvän, myös muistisairautta sairastavan, elämän kannalta keskeisin asuinpaikka on oma koti. Kotona asuminen tukee itsemääräämisoikeutta, mielekästä tekemistä sekä osallisuutta. Myös vanhuspalvelulaki tukee muistisairaana hyvinvoinnin edistämistä. Lain mukaan ikäihmiselle on taattava laadukkaat ja yksilölliset sosiaali- ja terveyspalvelut, silloin kun hänen toimintakykynsä sitä edellyttää.

Lain tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, hyvinvointia, terveyttä ja itsenäistä suoriutumista. (Vanhuspalvelulaki 980/2012.)

Palvelurakenteen muuttaminen kotona asumista tukevaksi vaatii lisäksi toimia asuinympäristöjen sekä tarpeen mukaisten palvelujen uudistamiseksi. Ikäystävällisessä kunnassa tai kaupungissa on oltava erilaisia asumisen vaihtoehtoja sekä kattavia palvelukokonaisuuksia. Lisäksi ympäristön on oltava esteetön ja turvallinen. Tarjolla on hyvä olla myös edullisia liikennepalveluja sekä tukea oman asumisen ennakkoinnin tueksi. (Kuntaliitto 2013, 21 - 22.) Muistiliiton hyvän hoidon kriteerien mukaan tarvittavat kodin muutostyöt on hyvä suunnitella yhdessä sairastuneen ja läheisten kanssa jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Jos muutostöitä ei ole mahdollista kodissa tehdä, on ratkaisu muuttamisesta tehtävä ajoissa. Tarpeeksi ajoissa tehdyt muutostyöt tai päätös muuttamisesta auttavat sairastunutta sopeutumaan tapahtuviin muutoksiin helpommin. (Muistiliitto 2016b, 49.)

Palvelurakenteen uudistaminen on kunnille tärkeä strateginen valinta, koska sillä on vaikutusta ikääntyvien elämän- ja palvelujen laatuun sekä kustannuksiin (Kuntaliitto 2013, 36). Monissa OECD:n maissa esimerkiksi pitkäaikaishoidon käytäntöjä kehitetään hyvin hajanaisesti, ja ne ovat integroitu osaksi poliittista päätöksentekoa. Kuitenkin tarvittavat palvelut tulee rakentaa kestävällä ja luovalla tavalla. Tulevaisuudessa ikääntyvillä tulee olemaan suuremmat odotukset viimeisien elämänvuosiensa varalle, ja kunnilla on oltava kattavat suunnitelmat tarjottavista palveluista. (OECD 2011, 1.) Palvelurakenteen on siten vastattava ikääntyvien palvelutarpeita. Kotona asumisen mahdollistaminen vaatii terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen edistämisen sekä kuntoutumisen lisäämisen ja monimuotoisuuden. (Kuntaliitto 2013, 36.)

4.2 Ikätekniologian määritelmä

Ikätekniologia sisältää kaksi erillistä kehityssuuntaa, joiden päämääränä on toimia hyvässä yhteistyössä keskenään. Nämä kaksi kehityssuuntaa ovat alati kasvava ikääntyvien määrä eli ns. ikääntyvien yhteiskunta sekä tekniologia, joka kehittää innovatiivisia tuotteita ja palveluja digitaalisen aikakauden tavoitteiden mukaisesti. (Bouma, Fozard, Bouwhuis & Taipale 2007, 190.) Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia päivittäiseen toimintakykyyn. Ikätekniologian avulla voidaan havainnoida ja tunnistaa erilaiset muutokset ikääntyvän toimintakyvyssä (Leikas & Launiainen 2016, 22). Ikätekniologia yhdistää tiedon yksilölliseen ja yhteiskunnalliseen ikääntymiseen liittyvistä prosesseista ja uusien teknologisten innovaatioiden vaihtoehtoista (Bouma ym. 2007, 190).

Tässä opinnäytetyössä ikätekniologialla tarkoitetaan laitteita ja teknisiä ratkaisuja sekä sovelluksia, joiden avulla mahdollistuu ikääntyvän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja elämänlaadun tukeminen. Muun muassa muistin tukemiseen (muistisovellukset, muistuttavat lääkeannostelijat, ajastimet), turvallisuuden ja avun saantiin (paikannuslaitteet, turvallisuusrannekkeet, erilaiset varoittimet), kotona liikkumiseen (valaisimet, älymatot) ja sosiaalisten suhteiden (kuvapuhelimet, helposti käytettävät puhelimet ja tietokoneet) ylläpitämiseen kehitettyjä laitteita ja palveluja hyödyntämällä voidaan tukea ikäihmisten terveyttä, turvallisuutta, itsenäisyyttä ja arjessa selviytymistä.

4.2.1 Ikätekniologialle asetetut tavoitteet

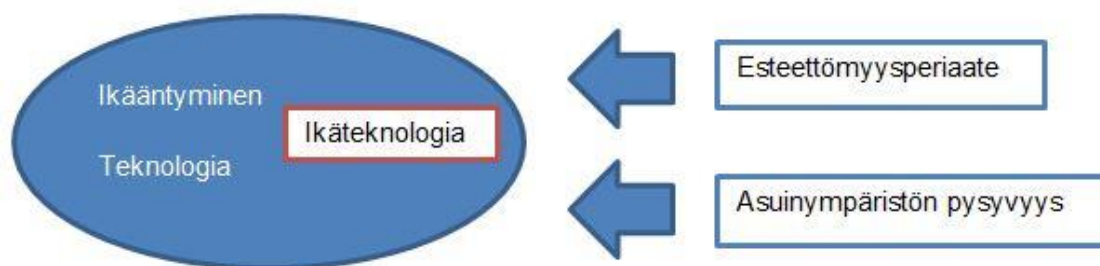
Ikätekniologian tavoitteena on tutkia ja kehittää ikääntyvien arjessa selviytymisen tukemiseen suunnattuja laitteita, palveluja sekä ympäristöjä (Forsberg ym. 2014, 13). Tekniologian avulla voidaan seurata esimerkiksi, kuinka muistisairas ikääntyvä liikkuu ja toimii ollessaan kotona yksin. Jääkaapin availu öisin tai liikkumisen vähentyminen yllättäen voivat viestiä siitä, että ikäihmisellä ei ole kaikki kunnossa. (Leikas & Launiainen 2016, 22.)

Ikätekniikan avulla pyritään ehkäisemään ikääntyvän toimintakyvyn heikkenemistä ja tukemaan ikääntyvää, hänen läheisiään sekä hoidossa mukana olevaa henkilökuntaa siinä tilanteessa, kun ikääntyvän itsenäinen suoriutuminen vaikeutuu eri syiden vuoksi. Ikätekniikan avulla on mahdollista tukea kotona asumista ja hyvää arkea. Kun kehitetään ikätekniikkaa, on perustana teknologiaa käyttävien tarpeiden huomioiminen sekä oppimisen ja kuntoutumisen tukeminen esteettömyysperiaatteita noudattaen.

Suomen lainsäädäntö asettaa omat vaatimuksensa käytettävän teknologian markkinoinnille ja käyttöönotolle. Ennen tuotteen markkinoille saattamista, on laitteen valmistajan näytettävä toteen laitteen turvallisuus, käyttötarkoitukseen sopivuus sekä laitteen suorituskyky. Lisäksi laitteissa on muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta CE-merkintä. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira huolehtii laitteiden ja tarvikkeiden vaatimusten mukaisesta valvonnasta sekä turvallisen käytön edistämisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 17.)

4.2.2 Esteettömyysperiaate

Esteettömyysperiaate tarkoittaa periaatetta, jonka tavoite on rakennettujen ympäristöjen, tuotteiden, palvelujen sekä viestintäkanavien helppo saatavuus kaikille käyttäjille sekä niiden toimivuus, turvallisuus ja helppokäyttöisyys (kuviot 2). Lisäksi on hyvä huomioida asuinympäristön pysyvyysperiaate, joka mahdollistaa ikääntyvän asumisen tukemisen kotona tai muussa vastaavassa kodinomaisessa palveluympäristössä toimintakyvyn muutoksista huolimatta. (Forsberg ym. 2014, 13,15 - 16.)



Kuvio 2. Ikätekniologian käsitteitä (mukaellen Bouma ym. 2007, 190; Forsberg ym. 2014, 12).

Tavoitteena on, että tuotteet ja palvelut suunnitellaan kokonaisvaltaisesti ajatellen ihmisen elämää, elämäntilanteita ja elämänmuotoja. Teknologian suunnittelun ja käytön tarpeen määrittävät ihmisen pyrkimykset ja toiveet, jotka muokautuvat arvojen, asenteiden ja hyödyn pohjalta. Ikätekniologiaa käyttävän ihmisen moninaisuuden ymmärtäminen auttaa ottamaan huomioon yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden vaatimukset sekä auttaa tarkastelemaan eettisiä kysymyksiä. Loppukäyttäjien ja sidosryhmien mukaan ottaminen teknologian suunnitteluun ja kehittämistyöhön lisää mahdollisuutta kokonaisvaltaisen, arkielämää helpottavan teknologian kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 26.)

4.3 Kotona asumisen tukeminen

Muistisairas ihminen selviytyy parhaiten tutussa ympäristössä ja tuttujen rutiinien ympärillä. Moni muistisairas asuukin kotona niin pitkään kuin mahdollista esimerkiksi omaishoitajan tai kotiavun turvin. Näin kotona asuminen lisää muistisairaana elämisen mielekkyyttä. (Muistiliitto 2016c.) Turvallisuuden luominen, kuntoutumisen tukeminen ja edistäminen ja sosiaalisen verkoston ylläpitäminen auttavat muistisairasta ylläpitämään mielekäästä ja aktiivista arkea. Läheisten, palveluverkoston kuuluvien toimijoiden ja koko yhteiskunnan suhtautuminen muistisairauksiin vaikuttaa paljolti siihen, kuinka muistisairas ikääntyvä kokee olevansa osallistuva yhteiskunnan ja oman kodin jäsen. Muistisairaana ikääntyvän tulee voida osallistua oman kotinsa arjen suunnitteluun ja yhteiseen tekemiseen omien voimavarojen ja mielenkiinnon kohteiden mukaan. (Muistiliitto 2016b, 25.)

Liveng (2009, 274) haastatteli omaan tutkimukseensa tanskalaisia ikääntyviä. Ikääntyvät toivoivat elävänsä elämäänsä niin kuin ennenkin muuttamatta omia tapojaan sekä rutiinejaan. He kokivat, että heidän tarvitsemansa kotihoidon tulee tukea autonomiaa ja itsemääräämisoikeutta. Perustuslaki ja ihmisoikeussopimukset kieltävät syrjinnän ja esimerkiksi muistisairaus itsessään ei poista automaattisesti itsemääräämisoikeutta. Jos sairastunut kykenee tekemään itseään tai omaisuuttaan koskevia päätöksiä, on se hänen oikeutensa (Mäki-Petäjä-Leinonen & Nikumaa 2012, 5).

Livengin haastattelemat ikääntyvät pitivät tärkeänä sitä, että heidät nähdään omina, persoonallisina yksilöinä, joilla jokaisella on oma elämänhistoria kerrottavanaan. Identifioiminen pelkän sairauden, heikkouden tai vajaakuntoisuuden perusteella koetaan loukkaavaksi. (Liveng 2009, 274.) Varsinkin yksin asuva muistisairas tarvitsee paljon tukea ja ulkopuolista apua jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Kannustaminen ja tukeminen sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä yksinäisyyden poistamiseen, auttaa vähentämään turvattomuuden tunnetta ja syrjäytymistä. (Sisäasiainministeriö 2011, 8.)

Muistisairaana ikääntyvän on mahdollista saada kotona asumisen tueksi tarpeenmukaisia kotipalveluja. Kotipalvelun järjestämisvastuu on kunnilla ja ne toimivat arjen toimintojen tukena. Kotipalvelu auttaa tilanteessa, kun toimintakyky on alentunut sairauden vuoksi tai ikääntyvällä ei ole läheisiä tukena. Kotipalvelu seuraa myös muistisairaana vointia ja neuvoo palveluihin liittyvissä asioissa asiakkaita sekä läheisiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Kotipalvelua voidaan myös täydentää tukipalveluilla. Tukipalvelut ovatkin yleensä ensimmäinen palvelun muoto, mitä kotiin tarjotaan. Tukipalveluiksi luetaan esimerkiksi ateriapalvelu, siivous sekä kauppa- ja asiointipalvelut. Tukipalveluja saa kunnan kotipalvelusta. Kunta voi myös tuottaa tukipalvelut itse tai ostaa ne yksityisiltä palveluntuottajilta. Tähän kunnat tarjoavat käytettäväksi palveluseteliä. Palvelusetelillä asiakas voi ostaa tarvitsemansa palvelun kunnan hyväksymiltä palveluntuottajilta sekä suoraan yksityisiltä palvelun tuottajilta. Yksityisiltä tuottajilta saatuun palveluun ostaja voi käyttää hyväkseen verotuksen kotitalousvähennystä. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2016.)

Kotona asumista voidaan tukea erilaisin sosiaaliturvan keinoin, kuten omaishoidon tuella (Muistiliitto 2016c). Omaishoidon tuen tarkoituksena on tukea ja edistää hoidettavan edun mukaista kotona tapahtuvaa hoitoa. Omaishoitajana voi toimia omainen tai joku muu läheinen henkilö ja sen tarkoituksena on olla osa hoidettavalle annettavista palveluista. (Laki omaishoidon tuesta 937/2005.) Hellström & Hallbergin (2004, 394) mukaan hyvä yhteistyö omaishoitajan ja julkisen hoitojärjestelmän välillä mahdollistaa tarpeenmukaisen hoidon suunnittelun ja oikein kohdennettujen palvelujen tarjoamisen, jolloin kotona asuminen onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. Myös Sosiaali- ja terveysministeriön laatima kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma (2014, 35, 37) painottaa omaishoitajien nykyistä vahvempaa asemaa tasavertaisina asiantuntijoina, jolloin omaishoitajan ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten yhteistyö toteutuu hyvin. Lisäksi kehittämisohjelma pyrkii valtakunnallisesti yhdenmukaistamaan omaishoidon kriteerejä.

4.3.1 Ikäteknologia kotona asumisen tukena

Suomen hallituksen 2025–tavoitteiden yksi kärkihanke on ikäihmisten kotihoidon kehittäminen. Tarkoituksena on suunnata ikääntyville yhä yhdenvertaisemmat ja yhteiskunnan kannalta kustannustehokkaammat toimintamallit (Valtioneuvosto 2016). Ikäteknologian hyödyntäminen on yksi keino tukea hyvää arkea ja lisätä mahdollisuuksia elää pidempään ja turvallisesti omassa asuinympäristössään. Oikeaan aikaan ja yksilöllisesti suunniteltuna, ikäteknologia auttaa tukemaan turvallisuuden tunnetta, hoitoa sekä sosiaalisia kontakteja. Teknologian avulla voidaan tuottaa ikääntyvälle sairastuneelle iloa ja sen käyttö voi kohottaa myös itsetuntoa. (Muistiliitto 2016b, 54.)

KÄKÄTE-projekti on teettänyt Ikääntyminen ja asuminen -tutkimuksen, jonka mukaan ikäihmiset suhtautuivat myönteisesti ikäteknologiaan kotona asumisen tukena. Vastaajista noin puolet oli halukkaita elämään kotona niin pitkään kuin mahdollista. Ikääntyvät olivat valmiita myös hankkimaan kohtuuhintaisia teknologiatuotteita kotihoidon tarjoamien laitteiden lisäksi, jolloin kotona asuminen mahdollistuisi paremmin. Kuitenkin ilmeni, että ikääntyvät olivat epävarmoja yh-

teiskunnan antamasta tuesta ja neuvonnasta laitteiden käyttämisen suhteen, joten suurin osa vastaajista luotti omaisten apuun. (KÄKÄTE 2012.) Lisäksi haasteena ovat laitteiden teknisten ominaisuuksien hallinnan ja laitteiden käytön osaamisen puutteet sekä tietoturva-asiat, jolloin laitteiden käyttäminen voi luoda ikääntyvälle käyttäjälle turvattomuuden tunteita (Wessman, Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper & Luoma 2013, 43).

Wessman ym. (2013, 43) pohtivat omassa tutkimuksessaan, että ikäteknologia voi mahdollistaa uudenlaisia muotoja esimerkiksi sosiaaliseen kanssakäymiseen, kommunikointiin sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Myös Chenin ja Hoi-shou Chanin (2013.) tutkimukseen osallistuneet iäkkäät toivat esille sen, että teknologian avulla sosiaaliset suhteet olivat parantuneet käytön myötä ja esimerkiksi nuorempaan sukupolveen yhteyden pitäminen muuttui oleellisesti parempaan suuntaan. Myös kiinnostus ikäteknologiaa ja sen käyttöä kohtaan olivat kasvaneet selvästi.

Teknologian avulla voidaan siten parantaa ikääntyvien elämänlaatua erilaisten hyödykkeiden avulla, jotka tuovat arkeen mukavuutta sekä turvallisuutta. Läheisten hyvä tukeminen ja neuvonta teknologian hankinnassa, käytössä ja käytön seurannassa on ensiarvoisen tärkeää. Haasteeksi voi muodostua se, kuinka ikääntyvät ja heidän läheisensä saadaan ottamaan ikäteknologia käyttöön mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin se palvelee käyttäjiänsä mahdollisimman hyvin (EPTEK 2014, 28). Ensikosketus ikäteknologiaan olisikin luontevinta ajoittaa siihen, kun kotiin tehdään muutossuunnitelmia. Kodin toimintojen kokonaissuunnittelun yhtenä osana voidaan tuoda ikäteknologiaa tutuksi ja keskustella ikääntyvän kanssa hänen tarpeitaan vastaavan teknologian käyttöönoton mahdollisuudesta. (Raappana & Tiittanen 2014, 188.) Jokaisen ikääntyvän elämäkokonaisuuden hahmottaminen auttaa oikean, elämänlaatua ja kotona pärjäämistä tukevan teknologian valitsemista (Raappana & Melkas 2009, 35).

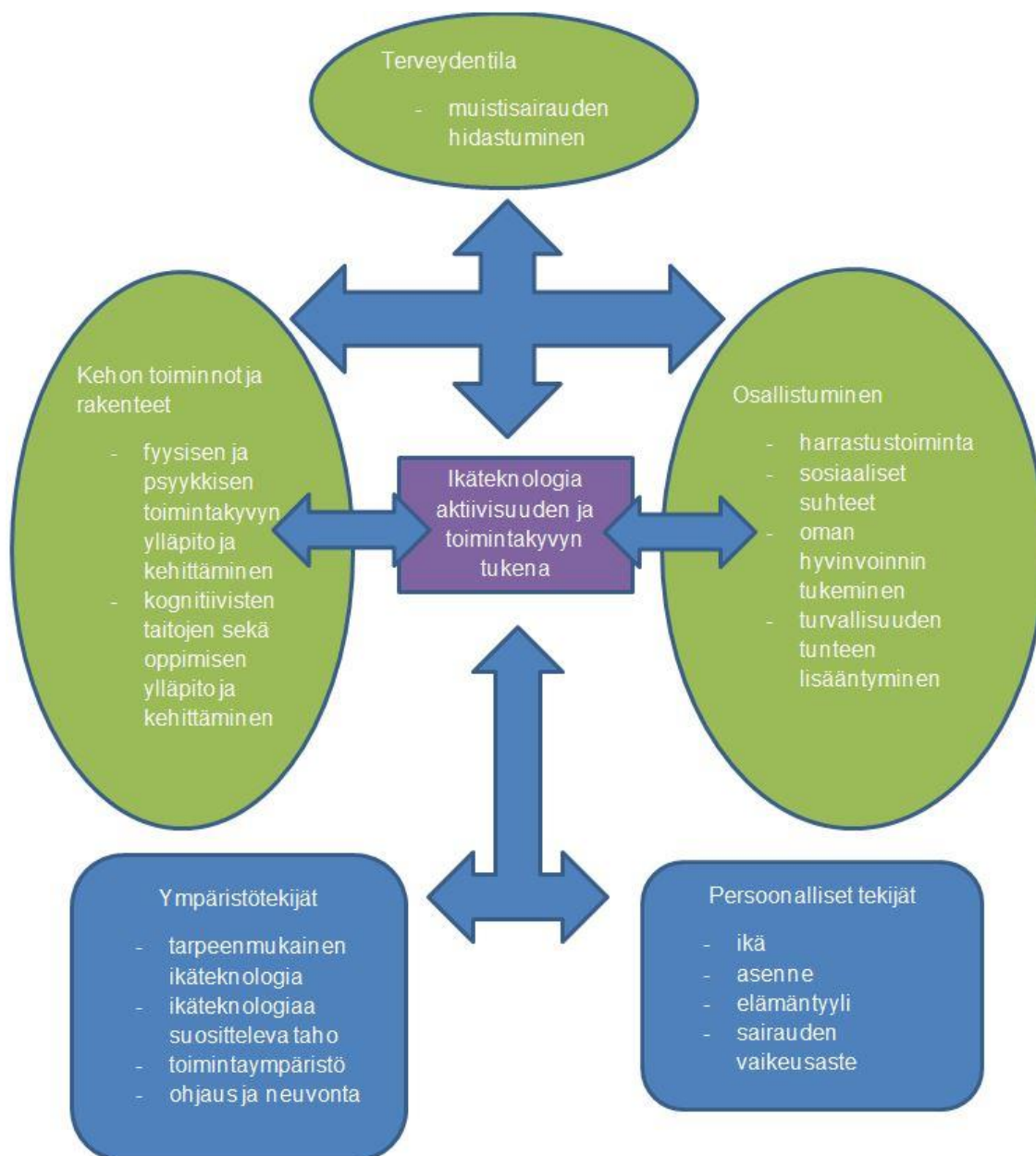
Ikäteknologian käyttöönoton selkeällä suunnittelulla voidaan kartoittaa toimintakykyä tukeva ikäteknologia sekä teknologian käytön oppimisen mahdollisuus. Samassa yhteydessä on hyvä pohtia laitteen käyttökoulutuksen tarvetta ja toteutustapaa. Riittävän ajoissa aloitettu keskustelu vähentää ikäteknologiaan liit-

tyvää pelkoa, ennakkoluuloja sekä auttaa havainnoimaan teknologian tuomia hyviä vaikutuksia elämään. Ikäteknologian käyttöön ottaminen on optimaalista silloin, kun laitteen hankintaan liittyvät ratkaisut on tehty nimenomaan ikääntyvän tarpeista lähtien ja laitteen käyttökoulutukseen on kiinnitetty huomiota jo siinä vaiheessa, kun laitetta on aloitettu kehittämään. (Raappana & Tiittanen 2014, 188.)

4.3.2 Ikäteknologia kotona asumisen tukena ICF-luokituksen näkökulmasta

Ikäteknologia voidaan nähdä kotona asumisen tukena useasta eri näkökulmasta katsoen. Näkökulmien havainnollistamiseen voidaan hyödyntää mm. ICF-luokituksen mukaista ajattelua. Luokituksen avulla kuvataan toimintakykyä, toimintarajoitteita ja terveyttä sekä yksilön sairauksien ja vammojen vaikutuksia elämään. ICF-luokitus mahdollistaa yksilöllisen ja laaja-alaisen kuvauksen ihmisen toimintakyvystä sekä siinä tapahtuvista muutoksista. Sen avulla voidaan ymmärtää toimintakyky ja -rajoitteet moniulotteisena, vuorovaikutuksellisena ja dynaamisena tilana, jolloin korostuu terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutus. (THL 2016.)

Yksi luokituksen mukainen näkökulma on yksilö- ja ympäristötekijöiden huomiointi (kuviokuva 3). Ikäteknologia voi mahdollistaa ikääntyvän terveydentilan seuraamisen, esimerkiksi mahdollistaen etäyhteyden avulla tapahtuvan kontaktin hoitajaan tai lääkäriin. Ikääntyvän kehon toimintoja voidaan tarkastella erilaisin mittarein ja valvontalaittein, joiden avulla on mahdollista mitata ikäihmisen aktiivisuutta sekä levon ja unen laatua. Osallistuminen harrastustoimintaan sekä sosiaalisten suhteiden ylläpito mahdollistuvat myös etäyhteyden avulla. Ikäihminen voi ottaa yhteyden lapsenlapsiinsa tai osallistua ohjattuun tuolijumppaan. Ikäteknologian käytön avulla voidaan muistisairausten etenemistä hidastaa sekä ylläpitää ja parantaa toimintakykyä, kuntoutumista sekä arkiaktiivisuutta.



Kuvio 3. Ikäteknologia muistisairaana kotona asumisen tukena ICF-luokituksen näkökulmista (mukaillen THL 2016).

4.3.3 Ikäteknologia muistisairaana kotona asumisen tukena

Kun on kyseessä muistisairas ikääntyvä, on ikäteknologiaa käytettäessä otettava huomioon myös muistisairauden vaikeusaste. Vaikeasti muistisairaalla ei voida edellyttää teknologian turvallista käyttöä, jolloin esimerkiksi kotihoidon henkilöstön tulee tietää, mitä alentunut toimintakyky tarkoittaa yksilöllisesti jo-

kaisen muistisairaahan kohdalla. Ei ole eettisesti oikein sulkea muistisairasta yksin asuvaa kotiin ainoastaan mm. valvontateknologiaa hyödyntämällä. Myöskään teknologian käyttö ei saa korvata ihmisten välisiä sosiaalisia kontakteja. Esimerkiksi turvapuhelimen hankinta ikääntyvälle ei saa vaikuttaa hänen tarvitsemiensa käytien määrään. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2010, 10, 12 - 13.)

Oikea-aikainen ikäteknologian käyttöönotto mahdollistaa elämänlaadun ylläpitämisen ja tukee kotona pärjäämistä. Muun muassa Perälä, Mäkelä, Salmenaho & Latvala (2013, 17) havaitsivat teknologian käyttämisen olevan helpompaa muistisairauden varhaisessa vaiheessa, jolloin laitteiden käytön omaksuminen ja oikeanlainen käyttö onnistuivat parhaiten. Tämä mahdollistaa sen, että muistisairas ikäihminen sopeutuu laitteen käyttämiseen ja oppii käyttämään sitä sairauden etenemisestä huolimatta (Verma & Hätönen 2011, 9). Sopivan laitteen valitseminen sen hetkisen tilanteen mukaan, on ensiarvoisen tärkeää, jolloin se tukee sairastunutta ja hänen läheisiään tarpeenmukaisella tavalla. Muistisairaahan itsemääräämisoikeutta ja omaa tahtoa tulee kunnioittaa myös siinä tilanteessa, kun käytettävää ikäteknologiaa ollaan valitsemassa. (Nuffield Council of Bioethics 2009, 99.) TUPA-hankkeen aikana huomattiin, että aktiivinen ja vastuuntuntoinen ikäteknologian tarjoaminen asiakkaille ja heidän läheisilleen jokaisen tarpeen mukaan auttaa ikäteknologian varhaisessa käyttöönottamisessa ja siitä saatavan hyödyn maksimoimisessa (EPTEK 2014, 28).

Kotiovelta liikkeelle -hankkeen tulokset osoittivat, että seurantateknologian hyödyntäminen muistisairaahan turvallisuuden ja autonomian lisäämiseksi lisäsi pääosin autonomian toteutumista, koska se lisäsi osallistuvien henkilöiden omatoimista liikkumista lähiympäristössä. Teknologian avulla pystytään siten lisäämään turvallisuuden tunnetta ja autonomian toteutumista, koska se lisää sairastuneen ikääntyvän itsemääräämisoikeutta. (Riikonen, Salo, Palomäki, Finne, Koivisto, Ranta & Koivula 2013, 72, 4.) Samankaltaiseen tulokseen ovat tulleet myös Perälä ym. (2013, 13) omassa tutkimuksessaan, kuinka vaeltelevan muistisairaahan turvallisuutta voidaan lisätä.

Itä-Suomen yliopistossa tehdyn Senioripalveluiden tutkiminen ja pilotointi (SENER)-hankkeen tutkimuksen tulos osoitti, että haasteeksi ikäteknologian

käytössä muodostui vaikeakäyttöiset laitteet. Laitteiden vaikeakäyttöisyys voi muodostua ongelmaksi erityisesti muistisairaiden käyttäjien kohdalla, jolloin he tarvitsevat paljon opastusta ja tukea laitteiden sekä palvelujen käyttöön. (Skön, Kinni, Raatikainen & Kolehmainen 2014, 22.) Myös Chen ja Hoi-shou Chan (2013) mainitsivat yhdeksi teknologian käyttämättömyyden syyksi nimenomaan vaikeuden säilyttää muistissa äskettäin käsiteltyä tietoa, jolloin mm. teknologian käyttäminen vaatii aikaa omaksua uutta tietoa.

Käytettävältä teknologialta vaaditaan yksinkertaisuutta ja käyttäjälähtöisyyttä sekä luonnollista sulautuvuutta arjen toimintoihin, ja sillä tulee olla suoranainen hyöty käyttäjälleen. Ikätekniikan käytön opetuksessa on tärkeintä yksinkertaisuus käyttäjälähtöisyyden lisäksi. Helposti saatavat ja lähestyttävät tukimuodot, kuten esim. tietotekninen tukipalvelu, helpottavat teknologian käyttöä ja omaksumista myös siinä tilanteessa, kun ikääntyvällä ei ole lähimmäisiä auttamassa ja tukemassa teknologian käyttöön. Teknologian yhdistäminen omaan harrastukseen tai yhteydenpitoon voi luoda positiivisen käyttökokemuksen kautta uudenlaisen asenteen ikäteknologiaa kohtaan ja madaltaa kynnystä käyttää sitä. (Wessman ym. 2013, 46.)

4.4 Ikääntyvän oppimisen tukeminen ja kognitiivisten taitojen ylläpitäminen

Euroopan väestö ikääntyy. Tämän vuoksi on tärkeää, että ihmiset saadaan osallistumaan koko eliniän kestäväan oppimisen prosessiin, korostamalla aikuisiällä tapahtuvaa koulutusta ja opiskelua, joka omalta osaltaan lisää ihmisten aivoterveyttä ja ehkäisee muistisairauksien syntymistä. Tätä ajaa eteenpäin myös EU:ssa Lissabonin malli, jonka yksi tavoitteista on ikääntyvän oppiminen, jonka avulla kehitetään kansalaisten henkilökohtaista kehitystä, sosiaalista hyvinvointia sekä mahdollisuutta työllistyä. Näin ihmiset pysyvät aktiivisempina, jolloin on mahdollisuus säästää sosiaali- ja terveydenhuollon kuluja sekä ehkäistä liian varhaista eläkkeelle jäämistä. Tavoitteena Lissabonin mallilla on koko EU:n kattava talouskasvu. (EUR-Lex 2007; Guglieman 2012, 1.)

Rooman yliopiston tutkimuksessa tarkastellaan, kuinka ikääntyvät aivot oppivat uutta kokemuksellisuuden kautta. Tutkimuksessa ilmeni, että iän myötä on edelleen mahdollista oppia uutta, vaikkakin aivot alkavat rappeutumaan. Kognitiivista heikentymää alkaa tapahtua jo 30 ikävuodesta eteenpäin. Aikaisemmin uskottiin, että kummallakin aivopuoliskolla on omat tehtävänsä. Tämä oletus on kumoutunut, kun on huomattu aivovauriopotilaiden saavan puhekykynsä takaisin. Aivot pystyvät luomaan uusia neuroniyhteyksiä ja näin ollen oppiminen on mahdollista myös korkealla iällä. Elinikäinen oppiminen myös ylläpitää kognitiivisia kykyjä. (Guglieman 2012, 5.)

Willis, Tennstedt, Marsiske, Ball, Elias, Koepke, Morris, Rebok, Unverzagt, Stoddard & Wright (2006) toteavat tutkimuksessaan, että kognitiivisten taitojen harjoittaminen esim. päättelyn ja muistiharjoitusten avulla kehittää kyseenomaisia taitoja kohdennetusti. Saavutetun vasteen todettiin säilyvän noin viiden vuoden ajan. Näin ollen parantuneet kognitiiviset taidot lisäsivät positiivista vaikutusta päivittäisiin toimintoihin. Myös Hertzog, Kramer, Wilson & Lindenberger (2009, 41) toteavat sen, että älyllisesti ja henkisesti stimuloivan toiminnan harjoittaminen elämänkaaren aikana hidastaa kognitiivisen ikääntymisen muutoksia ja parantaa kognitiivisten toimintojen tasoa myöhemmällä iällä. Erilaiset muuttujat, kuten sosiaalinen syrjäytyneisyys, haitalliset stressireaktiot sekä taipumus negatiiviseen asennoitumiseen (ahdistuneisuus, masentuneisuus, pelkotilat ym.) ovat riskitekijöitä kognitiivisten toimintojen laskuun ja alkavan muistisairauden ilmenemiseen myöhemmällä iällä.

Kognitiivisten taitojen stimulointi muistisairauden alkuvaiheessa on tehokas keino hidastaa sairauden kulkua (Alzheimer`s Disease International 2015, 73), ja esimerkiksi ikäteknologian varhainen käyttöönotto tukee myös kognitiivisten taitojen ylläpitämistä (Nuffield Council of Bioethics 2009, 98). Samankaltaiseen tulokseen tulivat myös Yhteinen sävel -hankkeen tutkimustulokset. Musiikin yhdistäminen kognitiivisten taitojen harjoittelun tueksi paransi tutkimukseen osallistuvien muistisairaiden kielellistä työmuistia. (Kurki, Launiainen, Laitinen, Poutiainen, Vantanen, Eskelinen; Soikkeli & Sarmas 2015, 42).

Teknologian käytön avulla on mahdollisuus lisätä iäkkäiden arjen elämänlaatua. Teknologian optimaalisen käytön kannalta käyttökoulutus on hyvä ajoittaa jo ikätekniikan valinnan suunnitteluvaiheeseen (kuvio 4). Samalla on hyvä miettiä sitä, kenelle käyttökoulutus ensisijaisesti suunnataan. Kuka käyttää ikäteknologiaa, työntekijä, läheinen vai sairastunut itse, jolloin havainnoidaan parhaiten ikätekniikan välitön käyttäjä. Muistisairaana sen hetkisten tarpeiden perusteella tehdyn valintapäätöksen jälkeen teknologian käytön oppiminen ja käytön hallitseminen vaativat jatkuvaa ikääntyvän toimintakyvyn arviointia. Arvioinnin avulla pystytään kohdentamaan oikeanlaista teknologiaa ikääntyvän tarpeiden mukaisesti. (Raappana & Tiittanen 2014, 189.)



Kuvio 4. Ikätekniikan käytön koulutuksen vaiheet (mukaellen Raappana & Tiittanen 2014, 189).

Varsinkin muistisairauden alkuvaiheessa vertaisohjaajan ja turvallisen ympäristön avulla tapahtuva oppiminen auttaa tutustumaan uuteen, pelottavaan asiaan helpommin. Vertaisohjaaja pystyy tunnistamaan oppimiseen liittyvät haasteelliset paikat, osaa edetä ohjauksessa verkkaisesti eteenpäin toistojen ja kertausten avulla sekä herättelee ja ylläpitää kiinnostusta teknologian käyttöön. (Vuohelainen 2011, 9.)

Eurooppalaisessa Life 2.0 -projektin yhteenvedossa havaittiin, että parhain apu uuden oppimiseen on toiselta ikääntyvältä saatu vertaistuki. Toisen ikäihmisen hyvät kokemukset ja ohjaus tutulla puhekielellä auttavat madaltamaan kynnystä uuden teknologian kokeilemiseen, koska ikääntyvien voi olla haasteellista etsiä uusia ratkaisuja kokeilemalla. Ikääntyvän toiminta voi perustua siihen, että on

vain yksi oikea tapa tehdä asioita, vaikka olisi olemassa monia erilaisia reittejä saavuttaa sama tavoite. Tällöin vertaistuen avulla pystytään tarjoamaan ratkaisuja, jonka avulla voidaan tarjota helposti muistettavia toimintamalleja uuden oppimiseen. (Newton, Kälviäinen & Rui 2013, 152, 154.)

Blazun (2013, 72 - 73, 118.) korostaa omassa tutkimuksessaan sitä, että ohjaajan täytyy ymmärtää ja hallita hyvin ohjaamansa asia, ohjaamisen tavoitteet ja ennen kaikkea ottaa huomioon ohjattavan henkilökohtaiset tarpeet ja mielenkiinnon kohteet. Tällöin oppimisesta saadaan muodostumaan yksilöllinen prosessi, joka auttaa saavuttamaan asetetut tavoitteet paremmin. Yhteinen sävel - kuntoutushankkeeseen osallistuvat muistisairaant ja heidän läheisensä hyötyivät selkeästi useamman kerran tapahtuvasta ohjauksesta, jolloin kuntoutushankkeessa mukana oleva laite pystyttiin omaksumaan paremmin käyttöön ja hyödynnettäväksi. Myös nimetyt, pysyvän kotitukihenkilön tai avustavan henkilön tarve koettiin tärkeäksi laitteen omaksumisvaiheessa. (Kurki ym. 2015, 47- 48.)

Uuden oppiminen ja ikätekniikan käytön muistaminen vaativat ikääntyvältä paljon (Newton, Kälviäinen & Rui 2013, 154). Selkeä, helppokäyttöinen ikätekniikka sekä tarpeenmukainen, yksilöllisesti räätälöity käyttökoulutus palvelee pitkällä aikavälillä tarkasteltuna kaikkia osapuolia parhaiten, sekä auttaa saamaan käytössä olevasta ikätekniikasta parhaan mahdollisen hyödyn.

4.5 Ikätekniikka kotiin vietävien palvelujen kehittämisen tukena

KÄKÄTE-projekti teetti kyselyn ikätekniikan käyttökokemuksista vanhuspalvelujen työntekijöille. Haastateltavilla oli käytössään asiakastietojärjestelmiä, sähkölukuista, viriketekniikkaa, kulunvalvontaa sekä kaatumistunnisteita. Saatujen tulosten mukaan muistiapuvälineitä, kuten turvapuhelimia, kulunvalvontaa ja ovihälyttimiä käytettiin yllättävän vähän. Tulosten perusteella tekniikan käyttö jää kotihoidossa selvästi vähemmälle kuin palvelutaloissa ja tehostetuissa yksiköissä, joissa laitteita käytettiin päivittäin tai lähes päivittäin. Käytössä olevaa ikätekniikkaa pidettiin kuitenkin kiistatta hyödyllisenä.

Eri laitteet saavat korkeat hyödyllisyysarvot, vaikkakin laitteet ovat vähäisessä käytössä kotihoidossa. (KÄKÄTE 2014, 6.)

Virtuaalikymppi-hankeeseen osallistuneiden hoitotyöntekijöiden mukaan hankkeessa käytetty laite mahdollisti työmenetelmien kehittämisen, lisäsi työn mielekkyyttä ja monipuolisti jo käytössä olevia työmenetelmiä. Laitteen avulla oli myös mahdollista tuottaa asiakkaille hyvää mieltä ja edistää hyvinvointia. Hankkeen tavoitteena oli aktivoida ikäihmisten kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja teknologiavälitteisten palvelujen avulla. (Kettunen & Pulliainen 2013, 9, 110.) Myös TUPA-hankkeessa mukana olleiden kotihoidon työntekijöiden mukaan ikäteknologia nähtiin tarpeellisena omaa toimintaa tukevana kokonaisuutena. Kuitenkin ennakkoluulot ja negatiivinen asennoituminen ikäteknologiaa kohtaan hidastivat teknologiaan perehtymistä ja käyttöä. (EPTEK 2014, 28.)

Teknologiaa käyttävällä hoitohenkilökunnalla tulisi olla riittävä osaaminen ikäteknologian mahdollisimman tehokasta käyttöä varten sekä asiakkaiden tarvitsemää neuvontaa ja ohjausta ajatellen. Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan antamaan työntekijöilleen riittävän perehdytyksen työhön, työpaikan olosuhteisiin, työ- ja tuotantomenetelmiin, työssä käytettäviin välineisiin ja niiden oikeaan käyttöön sekä turvallisiin työtapoihin (Työturvallisuuslaki 738/2002). Perusteellinen, jokaisen työntekijän osaamistason mukainen jatkuva perehdyttäminen lievittää muutosvastarintaa ja ehkäisee teknologian käytön aiheuttamaa negatiivista asennoitumista. Kattavan perehdytyksen avulla työntekijä oppii ymmärtämään teknologian ja eri työvaiheiden syy-seuraussuhteita paremmin sekä pysyy havainnoimaan teknologian tuoman roolin omassa työssään. (Raappana & Tiittanen 2014, 192.)

Hyvä perehtyminen vaatii myös resursointia henkilöstön riittävyteen. Usein perehtyminen uuteen työskentelytapaan hoidetaan oman työn ohessa ilman lisäresursseja, jolloin potilasturvallisuus vaarantuu. (Raappana & Melkas 2009, 31 - 33.) Työntekijöillä on oltava tarpeeksi aikaa omaksua teknologian käyttöönottoon liittyvät asiat ja perehtymisen tulee noudattaa samaa kaavaa kuin ikääntyvien oppimisen. Lyhyet, usein jatkuvat perehdytystuokioiden palvelevat uuden oppimisessa paremmin yhden pitkän päivän sijaan. Aiemman osaamisen ja eletyn

elämän huomioiminen on perehdytyksen kuluessa ensiarvoisen tärkeää. (Raappana & Tiittanen 2014, 192.)

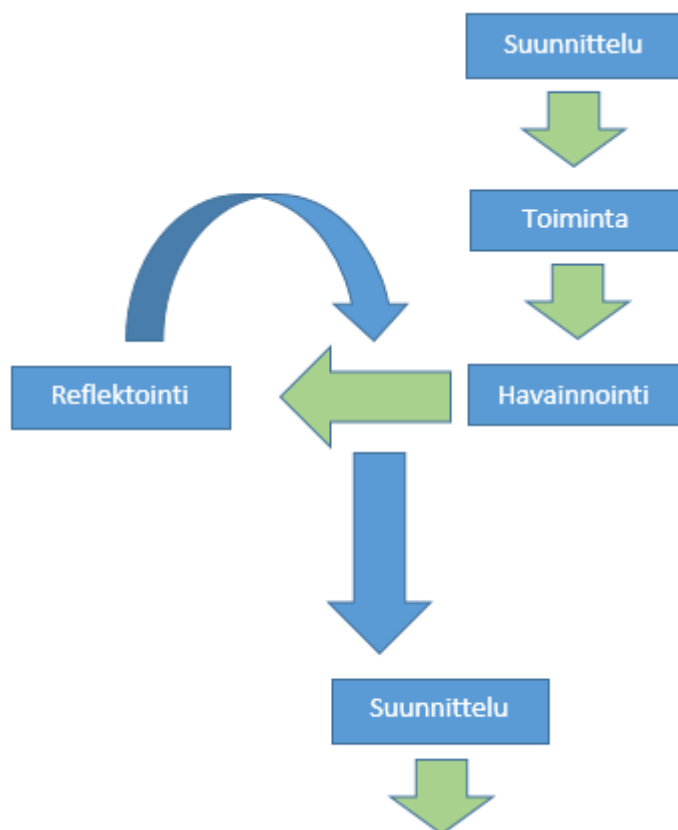
Kyselyssä vanhuspalvelujen työntekijöille vastaajat olivat melko kattavasti tyytyväisiä laitteiden käyttöön annettuun perehdytykseen. Kuitenkin pääosin kotihoidossa käytössä olevaan ikäteknologiaan koettiin perehdytyksen olevan puutteellinen. Vain kolmannes vastaajista koki saaneensa erittäin hyvää perehdytystä. Noin puolet vastaajista koki tarvitsevansa lisää koulutusta laitteiden käyttöön. Vastausten perusteella johtotehtävissä työskentelevät näkivät ikäteknologian hyödyllisempänä kuin hoitotyön tekijät. Kokeneemmat, yli 15 vuotta alalla olleet kokivat hyötyvänsä laitteista enemmän kuin alalla vähemmän aikaa työskennelleet. (KÄKÄTE 2014, 7.) Esimiehillä on siten tärkeä rooli uuden teknologian käyttöönoton suunnittelussa ja toteutuksessa. Esimiehen ja työntekijän välinen dialogi tarvitsee aktiivista vuorovaikutuksellista otetta, jolloin pystytään paremmin havainnoimaan työntekijän valmiuksia ottaa käyttöön uutta teknologiaa (Raappana & Tiittanen 2014, 192).

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toteutusvaiheen keskiössä kulkeva kehittämisprosessi on avoin prosessi. Se ei välttämättä etene loogisesti eteenpäin. Olennaista kehittämisprosessin aikana on kuunnella erilaisia ääniä ja mielipiteitä, jolloin prosessi etenee yhteisen vuorovaikutuksen varassa alusta loppuun saakka. Kehittämisen tulee perustua tunteisiin ja kokemuksiin, minkä seurauksena tapahtuu muutoksia. Prosessiin kuuluva avoimuus ja jatkuvat muutostilanteet vaikuttavat oleellisesti asetetun tavoitteen saavuttamiseen, jolloin tarkkaa lopputulosta ei voida tietää etukäteen. (Toikko & Rantanen 2009, 97 - 98.)

Tämän opinnäytetyön kehittämistoiminnan prosessi etenee jatkuvana syklinä, spiraalimaisesti (kuvio 5). Kehittämistoiminnan tavoitteiden saavuttamiseksi asetetut tehtävät muodostavat kehän. Spiraalimaisuus muodostaa kehittämistoiminnan edetessä uusia kehiä ja matkan varrella saavutetut tulokset asete-

taan aina uudestaan ja uudestaan arvioitaviksi. Prosessin aikana tapahtuva jatkuva arviointi auttaa täsmentämään toteutettavaa kehittämistoimintaa paremmin. (Toikko & Rantanen 2009, 66.)



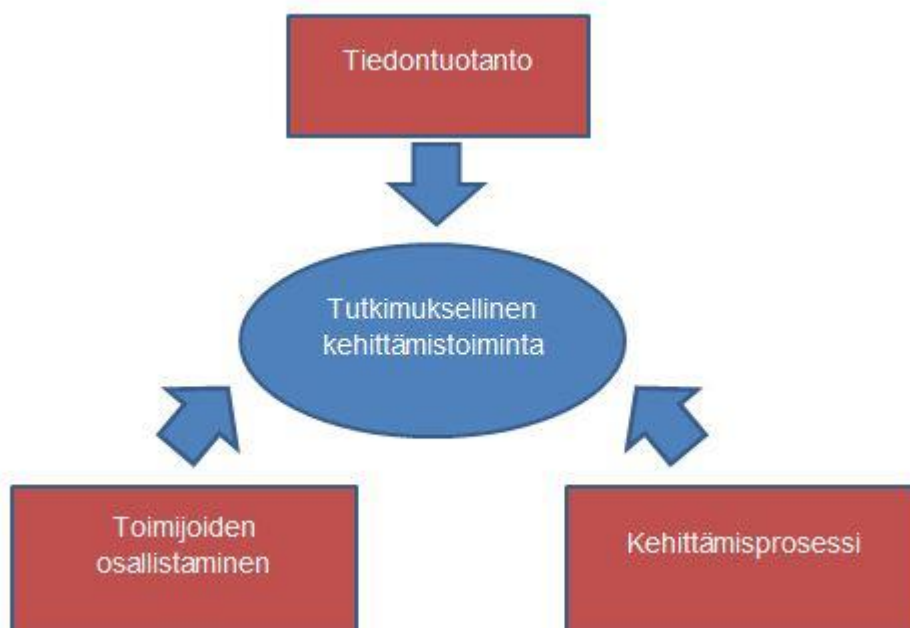
Kuvio 5. Kehittämistoiminnan spiraalimalli (mukaellen Toikko & Rantanen 2009, 67).

5.1 Kehittämisprosessin lähestymistavat

Kehittämistoiminnassa tavoite on yleensä hyvin selkeästi määritelty. Kehittämis-toiminnan laajuus, organisointitapa ja lähtökohta voivat vaihdella suuresti. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on tiedontuotantoa, jossa kysymyksenasettelut nousevat käytännön toiminnasta ja ongelmat sekä kysymykset ohjaavat tiedon-tuotantoa. Toiminta tähtää usein uusien toimintatapojen luomiseen ja paranta-miseen (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21 - 23). Puhutaan siis melko uu-desta tiedontuotannon tavasta, jossa tutkimus on avustavassa roolissa. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 22 – 23.)

Tutkimuksellisuus kehittämistoiminnassa tarkoittaa aikaisemmin tuotetun tiedon tarkastelua sekä pohdiskelua ja siihen liittyy vahvasti tieteellinen ajattelu (Heikkilä ym. 2008, 21 - 23).

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan menetelmiä voidaan tarkastella kolmen eri suunnan avulla. Menetelmien avulla pyritään edistämään kehittämisprosessin hallintaa, eri toimijoiden osallistamista sekä tiedontuotantoa (kuvio 6). Kehittämisprosessin menetelmien hallinnan apuna voidaan käyttää erilaisia prosessimalleja tai projektityökaluja. Kehittämisprosessin luotettavuuden kannalta toimintaan on hyvä liittää myös erilaiset arviointimenetelmät. (Toikko & Rantanen 2017, 8 – 9.)

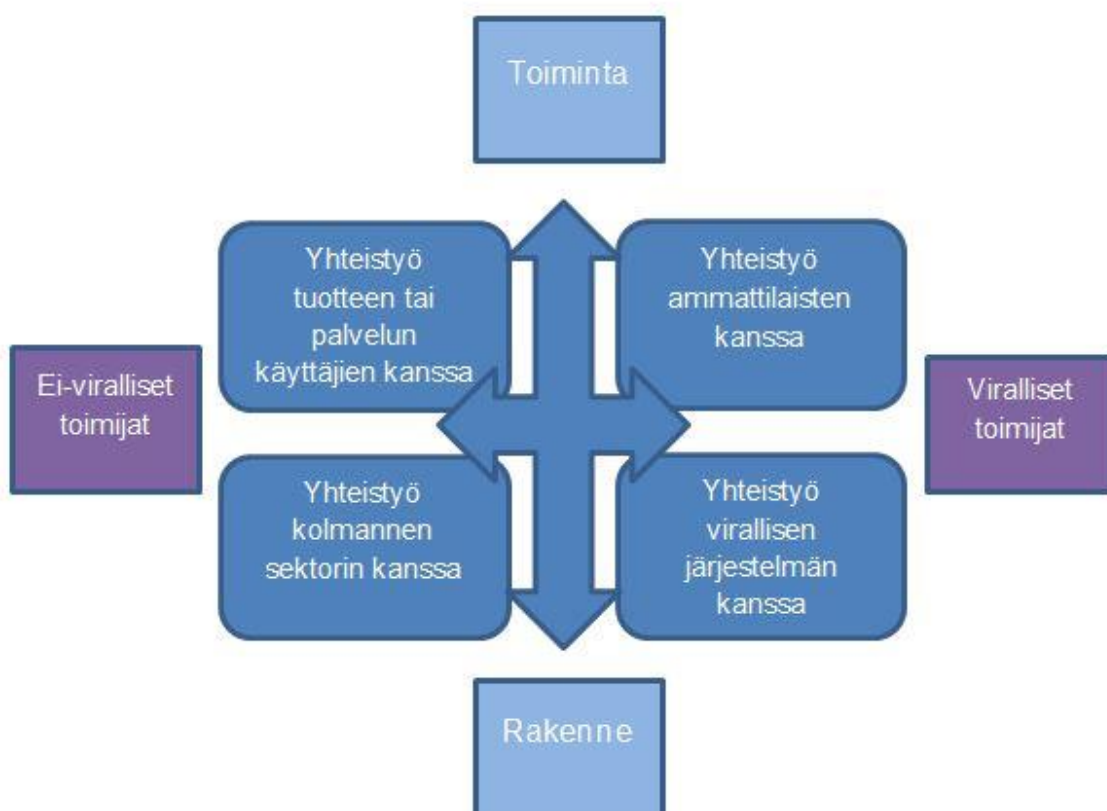


Kuvio 6. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan menetelmälliset näkökulmat (mukaellen Toikko & Rantanen 2009, 10).

Opinnäytetyöntekijät käyttivät kehittämisprosessin pääasiallisina lähestymistapoina tutkimuksellisen kehittämistoiminnan näkökulmaa sekä käyttäjälähtöistä kehittämisotetta. Käyttäjälähtöisen kehittämisen lähtökohtana on käyttäjien näkeminen tasavertaisina kehittäjinä varsinaisten kehittäjien kanssa koko kehittä-

misprosessin ajan. Päävastuu toiminnan eteenpäin viemisestä on kuitenkin varsinaisilla kehittäjillä. (Toikko & Rantanen 2009, 97.)

Käyttäjälähtöinen kehittäminen voidaan nähdä monitahoisena ja laajana yhteistyönä eri toimijoiden kesken (kuvio 7). Vaikuttavan ja tuloksellisen tavoitteen saavuttamiseksi on kehittämistoimintaan hyvä osallistaa mukaan ammattilaisten ja virallisten järjestelmien lisäksi myös kolmannen sektorin toimijoita sekä kehitettävän tuotteen tai palvelun ensisijaisia käyttäjiä. Kehittämisen kannalta katsoen on olennaista hahmottaa se toimijaverkoston kokonaisuus, joita kehittäminen koskettaa. (Toikko 2016, 7.)



Kuvio 7. Käyttäjälähtöisen kehittämisen toimijarakenne (mukaellen Toikko 2016, 6).

Kehittäminen vain yhden toimijatahon näkökulmasta käsin johtaa vääristyneeseen ja yksipuoliseen kuvaan, jolloin toimintaa ohjaa vain toimijan omat intressit. Käyttäjälähtöisen kehittämisen näkökulmasta katsoen on olennaista huomi-

oida ja ymmärtää eri toimijoiden kanssa yhteistyössä toteutettu avoin keskustelu, jolloin keskinäisen vuorovaikutuksen turvin voidaan paremmin kehittää toimivampia käytäntöjä sekä toimintatapoja suhteessa olemassa olevaan ympäristöön. (Toikko 2016, 8 - 9.)

Kehittämisen prosessin aikaisen yhteistyön tuloksena saadun tuotoksen tavoitteena on vastata yhä paremmin käyttäjien tarpeisiin. On eduksi, jos prosessiin osallistuneille toimijoille annetaan mahdollisuus osallistua kehittämiseen omien ajatusten, kokemusten ja näkemysten pohjalta. Toimintaan osallistaminen vaatii varsinaisilta kehittäjiltä itsemääräämisoikeuden kunnioittamista sekä toimijoiden tasavertaista kohtelemista, jolloin kehittämistoimintaan osallistuville annetaan mahdollisuus päättää, osallistuvatko he toimintaan vai eivät (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25).

Aktiivinen osallistuminen kehittämiseen vaatii osallistujien välillä mahdollisimman avointa dialogia (Toikko & Rantanen 2009, 97). Tavoitteena on erilaisten näkemysten hyväksyminen sekä aidon ja tasavertaisen osallistumisen toteutuminen, jolloin käyttäjien ja toimijoiden aktiivinen osallistuminen ja yhteistyö takaavat onnistuneen kehittämistoiminnan. Kehittäjiltä ja toimijoilta kerätään tietoa, jolloin kehittämisprosessia voidaan ohjata vastaamaan entistä paremmin käyttäjiä. (Toikko & Rantanen 2009, 96.)

Oleennaista käyttäjälähtöisessä kehittämisessä on oman toiminnan kriittinen arviointi, jolloin toimija arvioi ja tarkastelee omaa ajatteluaan sekä toimintaansa erilaisista näkökulmista. Tavoitteena on etsiä vaihtoehtoja omalle toiminnalle sekä taustalla kulkeville olettamuksille ja uskomuksille. Väistämättä erilaisten toimijoiden näkökulmat tuovat kehittämiseen mukaan myös ristiriitaisia intressejä. Avoin ja keskusteleva kehittämisilmapiiri auttaa tällöin kaikkien osallistujien keskinäistä arviointia, jolloin kehittämisen aikana on oleellista tarkastella myös erilaisia ja ristiriitaisia näkökulmia tavoitteen saavuttamiseksi. (Toikko 2016, 14 - 15.)

5.2 Kehittämisprosessin keskeiset toimijat

Kehittämistoiminnan toteuttamisen tueksi opinnäytetyöntekijät tarvitsivat laajan joukon eri toimijatahoja. Keskeisimmässä roolissa opinnäytetyöprosessin etenemisessä toimi IkäOte-hanke. Toimijatahojen rooli korostui ennen kaikkea opinnäytetyön toteutusosassa, jonka tavoitteena oli suunnitella työpajatoimintamalli käyttäjälähtöisyyden näkökulmasta. Opinnäytetyöntekijät osallistivat mukaan kehittämistoimintaan toimijoita niin asiakas-, johtamis- sekä ikääntyvän palveluverkoston toimijoista.

Erityisesti ikäteknologiaa käyttävät tahot olivat avainasemassa kehittämistoiminnan kokemusasiantuntijoina. Käyttäjillä on käytössään kokemukseen perustuvaa tietoa mallin kehittämistä ajatellen, joten kokemusasiantuntijoiden mukaan ottaminen kehittämistoimintaan on hyvin olennaista. Kehittämistoimintaa ohjaavat eri toimijatahojen ammatillisen osaamisen ja kokemusasiantuntijuuden tasavertainen arvostaminen. (Toikko 2016, 8, 15.)

Kehittämistoiminnan keskeisessä roolissa toimi myös Pohjois-Karjalan Muisti ry, jonka kautta opinnäytetyöntekijät tavoittivat kehittämistoiminnan tueksi muistisairaita ja heidän omaisiaan. Yhdistys on Muistiliiton alainen jäsenyhdistys, ja sen tavoitteena on toimia muistisairautta sairastavien sekä heidän omaistensa edunvalvontajärjestönä. Yhdistyksen kautta lisätään kohderyhmän mahdollisuuksia osallistua toimintakykyä ja aivoterveyttä aktivoivaan toimintaan sekä tuetaan sairastuneille tasavertainen palvelujen saaminen. Yhdistys harjoittaa neuvonta- ja valistustoimintaa, ja se tuo esille muistisairaiden sekä heidän omaisten tarpeita kunnallisen päätöksenteon tueksi. Yhdistyksen toimintaan kuuluu myös tutkimus- ja kehittämistoimintaa. (Pohjois-Karjalan Muisti ry 2016.)

Joensuun keskustassa sijaitseva Senioripiha toimii ikäihmisten hyvinvointikeskuksena. Senioripiha toimii kohtaamispaikkana ja tarjoaa erilaisia asumisen ratkaisuja. Palveluja ja toimintoja on kehitetty julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyönä. (Joensuun kaupunki 2017.) Senioripihan asiakkaat ovat toimineet osana kehittämisprosessia.

Heidän kokemuksiin kuunnellen tekijät saivat tietoa kehittämistoimintaa ajattelun muun muassa ikäteknologian tarpeesta, toiveista sekä käyttökokemuksista.

Karelia ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala toimii tiiviissä yhteistyössä työn tekijöiden kanssa opinnäytetyön toteutusvaiheessa. Voimalan merkitys on suuri myös työpajatoimintamallin juurruttamiseksi, koska työpajatoimintamallia on tarkoitus käyttää jatkossa osana Voimalan toimintaa. Voimala on Karelia ammattikorkeakoulun alaisuudessa toimiva oppimisympäristö, jossa sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ja opettajat kehittävät uusia toimintatapoja tukemaan mm. ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Voimalan toiminta täydentää muiden toimijoiden tarjontaa ja toiminta on hyvin käyttäjälähtöistä. Kehittämistoiminnassa on keskeisessä roolissa itse ikäihmiset. Voimala järjestää erilaisia ryhmätoimintoja, tukee omaishoitajia, toimii kuntoutumisen tukena, antaa terveysneuvontaa sekä järjestää teemapäiviä. (Karelia ammattikorkeakoulu 2016.)

5.2.1 Kehittäjän rooli

Eri toimijoiden osallistaminen tutkimukselliseen kehittämistoimintaan nähdään nykyisin hyvin hyödyllisenä. Kehittämistoiminnalle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen vaatii tärkeimpien sidosryhmien mukaan ottamisen toiminnan suunnitteluun, päätöksentekoon ja toteutukseen. Keskeistä kuitenkin on, että kehittäminen tapahtuu yhteistyössä kehittäjien ja toimijoiden kanssa. Siten kehittäjä nähdään aktiivisena toimijana ja toimijat aktiivisina kehittäjinä. (Toikko & Rantanen 2009, 90 - 91.) Opinnäytetyöntekijät asettivat tavoitteekseen selkeän yhteistyön muodostamisen kehittämistoimintaa tukevien sidosryhmien ja tekijöiden välille. Erilaisten näkökulmien kuuleminen ja toimijatahojen osallistaminen kehittämisprosessin eri vaiheisiin, antoi arvokasta tietoa teknologiatyöpajatoimintamallin kehittämisen tueksi.

Kehittäjän rooli voi vaihdella prosessin aikana monella eri tavalla. Kehittäjä voidaan nähdä asiantuntijana, joka kerää tietoa, analysoi sitä ja tekee analyysin perusteella ehdotuksia. Kehittäjä voidaan nähdä myös toimijana, joka kerää tie-

toa ja analysoi tiedon yhdessä muiden toimijoiden kanssa. (Toikko & Rantanen 2009, 91.) Opinnäytetyöntekijät toimivat koko prosessin ajan toimijoina, keräten ja analysoiden tietoa yhdessä kehittämistoimintaan osallistuneiden käyttäjien kanssa.

Kehittäjältä vaaditaan myös koko kehittämistoiminnan prosessin ajan selkeää vastuuta toiminnan vetämisestä, käytettävien menetelmien hallinnasta sekä sosiaalisen toiminnan ja toimijoiden vuorovaikutuksen vahvistamisesta ja tukemisesta (Arola & Suhonen 2014). Opinnäytetyöprosessin edetessä tekijöiden kehittäjän rooli vahvistui. Kehittäjän roolista katsoen oli tärkeää tiedostaa, että kehittäminen ei tapahdu yksin, vaan prosessi vaatii monien eri tahojen aktivoitumista useassa kehittämisen vaiheessa. Kehittäjän rooli ei kehity ilman kokemusta käytännön kehittämisestä. Opinnäytetyöntekijät pääsivät suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan kehittämistoimintaa konkreettisesti ja toiminnan avulla myös kehittämään omaa rooliaan kehittäjänä. Tekijät toimivat kehittämistoiminnan eri vaiheissa luotseina ja toiminnasta vastaavina tahoina sekä aktiivisina osallistajina, kehittyen jatkuvasti kohti asiantuntemusta.

5.2.2 IkäOte-hanke

Kaksivuotinen IkäOte-hanke toteutettiin Itä-Suomen yliopiston lisäksi Karelia ammattikorkeakoulun ja Joensuun kaupungin yhteistyönä. Hankkeen tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa hyvinvointiteknologian mahdollisuuksista ikääntyvien sekä muistisairaiden kotona asumisen ja muun hyvinvoinnin tukemiseksi. Joensuun kaupungin tavoitteena on tukea muistisairaana kotona asumista mahdollisimman pitkään sekä kehittää kotihoitoa, mihin IkäOte-hanke pyrki omalta osaltaan vastaamaan. Lisäksi hankkeella pyrittiin tukemaan sekä saamaan uutta tietoa ikäihmisen oppimis- ja ongelmanratkaisutaitojen ylläpitämisestä (kuva 1). (Itä-Suomen yliopisto 2015.)



Kuva 1. IkäOte-hankkeen teesit (Kuva: Minna Penttinen).

Hankkeen tarkoituksena oli kokeilla hyvinvointilaitteita ikääntyvien ihmisten kotona tai kotia vastaavassa ympäristössä. Kokeilujen myötä hankkeen tavoitteena oli kehittää toiminta- ja palvelumalleja ikäteknologian käyttöönottoa varten. Lisäksi Pohjois-Karjalaan luotiin alueellista ja valtakunnallista yhteistyöverkostoa hyvinvointiteknologialan toimijoille ja yrityksille. (Itä-Suomen yliopisto 2015.)

Ennen opinnäytetyön kehittämisprosessin alkua oli hankkeessa kokeiltu jo lääkeautomaattia sekä paikannuslaitetta ikäihmisten kotiympäristössä. Keväällä 2016 kokeilussa oli kommunikaatiolaite (jäljempänä kuvapuhelin), jolla saatiin yhteys asiakkaan ja ammattilaisten välille, jotka työskentelevät kotona asuvien ikääntyvien ja muistisairaiden parissa. (Itä-Suomen yliopisto 2015.) Tekijöiden opinnäytetyö ajoittui vaiheeseen, jolloin kuvapuhelin pilotoitiin Enon kotihoidon ja Seniorineuvonta Ankkurin päivätoiminnan asiakkaiden käyttöön.

5.3 Kehittämisprosessin suunnittelu

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa tekijät pitivät palaverin IkäOte-hankkeen asiantuntijaryhmän kanssa, missä pohdittiin ikäteknologian käyttämisestä saatavia hyötyjä sekä kuinka opinnäytetyöntekijät voivat kehittämistoiminnallaan vaikuttaa ikäteknologian käytön lisäämiseen. Pohdinnan tuloksena syntyi ajatus työpajatoimintamallin kehittämisestä, jossa ikäteknologia tuodaan tutuksi ikään-tyville, heidän läheisilleen sekä palveluverkostoon kuuluville toimijoille. Opinnäytetyön tavoite huomioiden, mallia lähdettiin kehittämään muistisairaana ikään-tyvän tarpeista käsin, mutta se on sovellettavissa kaikille kohderyhmille.

Opinnäytetyön suunnittelu eteni alkupalaverin jälkeen yhdessä Itä-Suomen yliopiston IkäOte-hankkeen asiantuntijoiden kanssa. On todettu, että ikäteknologian avulla voidaan tukea ja edistää uuden oppimista. Tämä näkökulma oli yksi IkäOte-hankkeen tavoitteista. Opinnäytetyön yhdeksi tietoperustan näkökulmaksi muodostui muistisairaana oppimisen tukeminen ja kognitiivisten taitojen ylläpitäminen. Hankkeen tuoman asiantuntijuuden avulla tekijät pohtivat yhteistyötahoja, joiden osallistaminen työpajatoimintamallin kehittämiseen toisi mahdollisimman paljon arvokasta, käyttäjälähtöistä näkökulmaa. Esille nousivat ikäteknologian mahdolliset käyttäjät läheisineen sekä eri palveluverkostoon kuuluvat toimijatahot, kuten Pohjois-Karjalan Muisti ry, Joensuun kaupungin palveluohjaus, teknologiaa tuottavat yritykset sekä Karelia ammattikorkeakoulun Voimala.

Alustavan suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyöntekijät kävivät tutustumassa Enon kotihoidossa, jonne oli valikoitunut pilottikokeiluun kommunikaatiota tukeva kuvapuhelin. Käytössä oleva laite oli asiakkaille ja työntekijöille pilotin aikana maksuton. Opinnäytetyöntekijät haastattelivat kotihoidon vuorovastaavaa kuvapuhelimesta saatujen kokemusten kartoittamiseksi. Tavoitteena oli myös selvittää, mahdollistaisiko kuvapuhelimen käyttöön ottaminen kotihoidon palvelujen parantumisen ja monipuolistumisen.

Vuorovastaava kertoi, että ikäteknologia oli oikein tervetullutta osaksi kotihoitoa. Vuorovastaavan näkemys kuitenkin oli se, että laite ei voi korvata hoitajan käyn-

tejä, mutta voi toimia hoidon tukena ja olla kanavana yhteydenpidossa esimerkiksi läheisten kanssa. Opinnäytetyöntekijät kävivät myös haastattelemassa yhtä pilottikokeilussa olevaa kotihoidon asiakasta. Haastatteluun osallistui myös ikääntyvän omainen. Asiakas oli oppinut hyvin käyttämään helppokäyttöistä laitetta, mutta toimintahäiriöiden vuoksi kuvapuhelin oli jäänyt lähes kokonaan käyttämättä. Asiakas sekä omainen totesivat, että laitteen käyttäminen tulisi kalliiksi, koska laitteessa on joka kuukausi käyttömaksu. Haastateltu ikääntyvä olikin sitä mieltä, että jos yhteyden pitäminen omaisiin onnistuu hyvin, esim. Skypen välityksellä, ei hän olisi valmis maksamaan turhaan kalliista laitteesta.

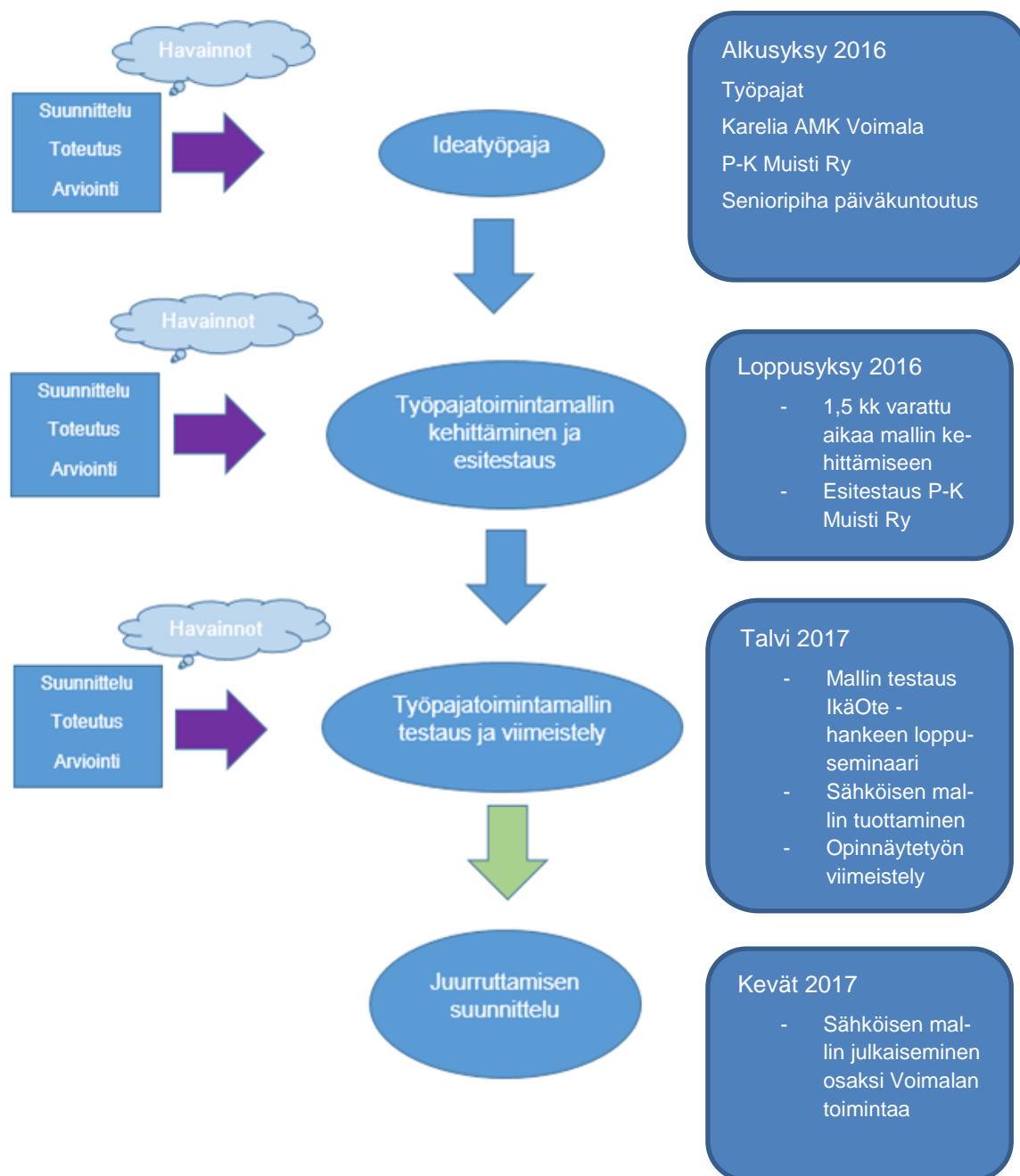
5.4 Kehittämisprosessin toteutus

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe selkeytti työn tarkoituksen ja tehtävän, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijät pääsivät pohtimaan toteutusosan sisältöä. Suunnitteluvaiheen kokemuksilla pystyttiin arvioimaan ja analysoimaan sitä, mitä opinnäytetyön toteutusosa konkreettisesti sisältää ja kuinka se on järkevintä toteuttaa.

Koska tavoitteena oli osallistaa kehittämistoimintaan mahdollisimman paljon potentiaalisia teknologian käyttäjiä, pohtivat opinnäytetyöntekijät erilaisia toteutus- tapoja mahdollisimman kattavan käyttäjäkokemuksen saamiseksi. Kehittämistoiminnan toteutusosan tiedonkeruuvaiheeseen valittiin teemojen pohjalta toimiva työpajatoiminta. Luovasti kohderyhmän mukaan muokattavia ideatyöpajoja järjestettiin yhteensä kolme.

Ideatyöpajoissa tulleita käyttökokemuksia ja kokemusasiantuntijuuden antamia vinkkejä ja ideoita hyödyntämällä, opinnäytetyöntekijät aloittivat työpajatoimintamallin kehittämisen. Mallin kehittämiseen varattiin aikaa noin 1,5 kuukautta. Kehitetyn mallin toimivuutta testattiin ensimmäisen kerran Pohjois-Karjalan Muisti ry:n kokoamassa pienryhmässä, johon kutsuttiin eri-ikäisiä sairastuneita läheisineen. Työpajan pitämisen jälkeen mallia hienosäädettiin ennen toisen, viimeisen työpajan järjestämistä. Toinen testaus tapahtui Ikäote -hankkeen lopputapahtumassa. Työpajan suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi Voimala-

harjoittelussa oleva sairaanhoitajaopiskelija. Tapahtuman jälkeen mallia hienosäädettiin ja aloitettiin sähköisen mallin työstäminen yhteistyössä Karelia amk:n projektityöntekijän kanssa (kuvio 8).

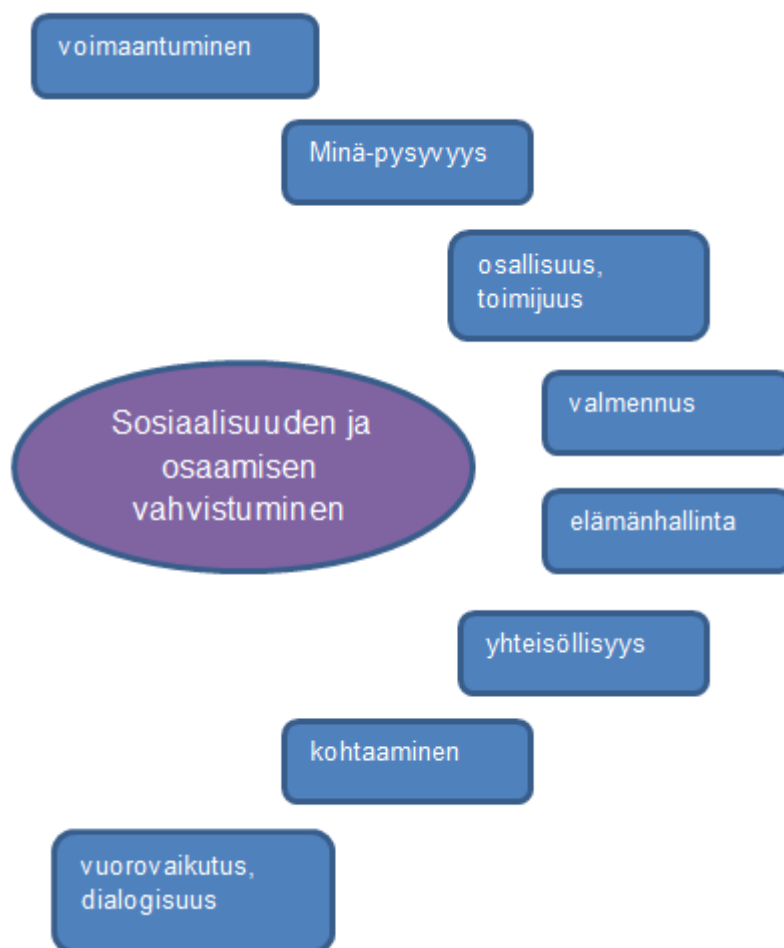


Kuvio 8. Opinnäytetyön kehittämistoiminnan prosessi (mukaellen Toikko & Rantanen 2009, 67).

5.4.1 Työpajatoiminnan elementtejä

Työpajatoiminta on toimintaa, joka tapahtuu yksilön edellytysten mukaisesti joustavissa oppimisympäristöissä ja monialaisena yhteistyönä. Monialainen yhteistyö tarkoittaa samaan päämäärään pyrkiviä eri toimijatahoilla toimivia osallistujia. Tavoitteena on asiakaslähtöinen, yhteisöllinen ja suunnitelmallinen valmennus, jossa oppimista korostetaan konkreettisen tekemisen avulla. Toiminta vaatii kohderyhmän tilanteeseen sopivat toimintatavat, jolloin voidaan saavuttaa toiminnalle asetettu päämäärä. Päämäärän saavuttaminen vaatii ryhmän yhteisen käsityksen siitä, mitä tapahtuu, mitä aiotaan tehdä ja mitä halutaan saada aikaan. (Hämäläinen & Palo 2014, 17, 24.)

Toiminnan yhteisöllisyys muodostaa kokonaisuuden, jolloin työpajaan osallistuvien arvot ja tavoitteet julkituodaan yhteisten päämäärien saavuttamiseksi (kuvio 9). Yhteisöllisyys rakennetaan hyödyntäen aktiivista vuorovaikutusta ja dialogia, tukien jokaisen osallistujan nähdäksi, kuullaaksi sekä ymmärretyksi tulemistä. Toiminnan aikana on tärkeää kunnioittaa osallistujien ihmisarvoa, yksilöllisyyttä ja oikeuksia, jolloin muodostuu toiminnalle eettinen ja moraalinen pohja. Toiminnasta vastaava kehittäjä toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti pyrkien ymmärtämään toimintaan osallistuvien lähtökohtia, ajattelua ja mielipiteitä. Kehittäjän on myös kyettävä tuntemaan omat rajat, tietämättömyys ja tuen tarve, jolloin toiminta on avointa ja rehellistä. (Hämäläinen & Palo, 2014, 24, 28 - 29.)



Kuvio 9. Työpajatoiminnan elementtejä (mukaellen Hämäläinen & Palo 2014, 47).

Työpajatoiminnan laatua, vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta on hyvä seurata ja arvioida monin eri tasoin. Tuloksellisuus ilmaisee suoraan toiminnan onnistumista asetettuihin tavoitteisiin nähden. Toiminnan vaikuttavuus kuvaa toteutetun toiminnan ja suoritteiden vaikutusta osallistujiin. Vaikuttavuuden tavoitteena on osallistujien tarpeiden tyydyttäminen ja/tai toiminnalle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen. (Hämäläinen & Palo, 2014, 59.)

5.4.2 Käyttäjälähtöiset ideatyöpajat

Opinnäytetyön kehittämistoiminnan toteutus alkoi työn tarkoituksen- ja tehtävämäärittelyn jälkeen ideatyöpajojen suunnittelulla. Ideatyöpajojen tavoitteena oli saada ikäteknologian käyttäjälähtöisiä kehittämisideoita työpajatoimintamallin kehittämisen tueksi. Opinnäytetyöntekijät laativat ensimmäiseen, laajimpaan ideatyöpajaan kutsun ja lähettivät ne Pohjois-Karjalan Muistiyhdistykselle, Seniorineuvonta Ankkuriin, Joensuun kaupungin kotihoitoon, seurakunnille, Joen Severille sekä ikäteknologiaa tuottaville yrityksille (liite 1). Muistiyhdistyksen, Joen Severin ja Seniorineuvonta Ankkurin kautta tavoitettiin palveluverkostoon kuuluvien toimijoiden lisäksi mukaan myös ikääntyviä sekä heidän läheisiään.

Ensimmäisen ideatyöpajan opinnäytetyöntekijät toteuttivat lokakuussa 2016, yhteistyössä IkäOte-hankkeen sekä Karelia ammattikorkeakoulun Voimalan toimijoiden kanssa. Voimalan koordinaattorin kanssa yhteistyötä tehden opinnäytetyöntekijät saivat käyttöönsä Karelia ammattikorkeakoulun tiloja sekä Voimalassa työharjoittelussa olevia opiskelijoita.

Työpaja keräsi yhteensä 17 osallistujaa. Vaikka kutsu tilaisuuteen lähetettiin kohtuullisen hyvissä ajoin, oli tekijöillä pelkoa siitä, ettei ideatyöpajaan saada tarpeeksi osallistujia. Työpajaan saapui Voimalan opiskelijoiden lisäksi Joen Severin vertaistukijoita, Eläkeläisliiton jäseniä, IkäOte -hankkeen asiantuntijoita, ortodoksisen seurakunnan diakoniatyöntekijä, Karelia ammattikorkeakoulun hoitotyön opettaja sekä hankekoordinaattori. Mukaan saatiin myös teknologiayritys Videovisitin edustaja Adobe Connect -yhteydellä.

Asetetun tavoitteen saavuttamiseksi opinnäytetyöntekijät laativat toiminnan tueksi keskusteluteemoja, jotka mukailivat opinnäytetyön tarkoitusta ja tehtävää (liite 2). Toiminnan aikana osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään ja Videovisitin edustaja sai puheenvuoron jokaisen teemapohdinnan jälkeen. Voimalan opiskelijat toimivat ryhmissä keskustelun herättäjinä sekä kirjureina, kirjaten ajankoh- taisia ajatuksia paperille. Opinnäytetyöntekijät toimivat teemakeskustelujen alustajina sekä tukijoina kierrellen ryhmästä toiseen ja osallistuen keskusteluun.

Tekijät yllättyivät positiivisesti, kuinka luontevasti keskustelut teemojen pohjalta saatiin käyntiin ja kuinka mielenkiintoisia sekä avoimia keskustelun aiheita ryhmissä löydettiin. Tekijöiden tekemien havaintojen perusteella myös hiljaisemmat ja aran oloiset osallistujat osallistuivat keskusteluihin hyvin aktiivisesti tuoden esiin omia kokemuksiaan.

Ensimmäisen teeman kohdalla ryhmät pohtivat arjen haasteita kotona ja kodin ulkopuolella. Kaikki osallistujat eivät olleet ikääntyneitä, joten heitä kehoitettiin heittäytymään ikäihmisen rooliin tai miettimään aiheita jonkun läheisen ikäihmisen näkökulmasta käsin. Kotona keskeisimmiksi arjen haasteiksi koettiin liikkumisen rajoittuminen, päivittäisiin toimintoihin liittyvät vaikeudet, päivärytmin ylläpitäminen sekä turvallisuuteen liittyvät tekijät. Ajatuksia herätti toimintakyvyn laskeminen ikääntymisen edetessä ja kuinka se vaikuttaa kodin pienten töiden tekemiseen. Pohdintaa aiheutti esim. rännien puhdistaminen, uunin lämmitys, lehden haku tai lampun vaihto. Kodin ulkopuolella haasteiksi koettiin kulkeminen ulkona, harrastustoiminnan ylläpitäminen, pihanhoito ja muista perheenjäsenistä huolehtiminen. Tulevaisuuden toiveina osallistujat näkivät oman itsenäisyyden säilyttämisen, innostuksen uuden oppimiseen iäkkäänäkin sekä mahdollisuuden vaikuttaa oman arjen kulkuun:

”Voisin luottaa siihen, että kodin ulkopuolella liikkuessani saisin tarvittaessa nopeasti apua, mikäli minulle tapahtuisi jotain.”

”Saisin pysyä sosiaalisessa kanssakäymisessä mukana vaikka olisinkin kovasti liikuntarajoitteinen.”

Toisena teemana käsiteltiin arkea helpottavia laitteita ja millaisia ajatuksia ne herättävät. Suurin osa laitteisiin liittyvistä toiveista liittyivät niiden turvallisuuteen. Arkea helpottavina ja turvallisuutta lisäävinä laitteina pidettiin muun muassa ajastimia kahvinkeittimeen tai lieteen, seurantateknologiaa, reaaliaikaista kuvan ja äänen kanssa toimivaa etäyhteyttä, lääkkeiden oton muistuttajaa, automaattisesti syttyviä ja sammuvia valoja sekä ovikelloa, joka soidessaan sytyttää valot. Suhtautuminen arkea helpottavaa teknologiaa kohtaan oli hyvin avointa ja toiveita kotona asumisen tukemiseksi toimintakyvyn heiketessä laitettiin ikäteknolo-

logian varaan. Kysymyksiä herättivät kuitenkin laitteiden hinnat ja mistä niitä saa käyttöönsä sekä kuka opastaa laitteiden käytön. Pohdittiin, onko yleistä ohjausta ja palvelua laitteiden käyttöön tarjolla esimerkiksi puhelimitse:

”Kun minun luonani käy hoitaja, voisin päästä hänen avullaan etäkonsultaatioon minua hoitavan lääkärin kanssa.”

”Hyvinvointirannekkeen keräämän tiedon avulla voisi minun voinnin muutokseen reagoida ennakkoon”

Kolmantena teemana osallistujat pohtivat, rajoittaako teknisten laitteiden lisääntyminen ja palvelujen siirtyminen sähköiseksi ikäihmisten elämää. Tekniset ongelmat ja tunnuslukujen muistaminen koettiin haastavaksi ja ikäteknologian pelätään eristävän ikääntyvän kotiin, koska esimerkiksi pankkipalvelut, ostokset ja yhteydenpito ovat siirtymässä lähes kokonaan sähköisiksi. Teknologialaitteet nähtiin myös mahdollisuutena, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Ikäteknologian käyttöönottamisen toivottiin menevän omaehtoisesti, itsemääräämisoikeus huomioiden eikä painostavasti esimerkiksi omaisten tai palveluverkoston tarpeista käsin:

”Kokisin kokolailla vastenmielisenä sen, että elämäni olisi valmiiksi pureskeltu kaikenlaisen automatiikan avulla.”

”Tekniikka olisi niin määräävää, että en pääsisi flunssakautena ulos, koska kuulun riskiryhmään ja tämän takia järjestelmä ei antaisi avata ovea.”

”Jos pitäisi koko ajan vahtia, että virta riittää. Uskaltaisiko sitä lähteä ulos ollenkaan.”

Järjestetyn ideatyöpajan jälkeen opinnäytetyöntekijät lähettivät sähköpostin välityksellä osallistujille kaksi kysymystä sisältävän kyselyn. Kysymysten tavoitteena oli saada vastauksia siihen, miten osallistujat näkivät toteutetun työpajan toimivan valittujen teemojen käsittelyssä sekä miten osallistujat näkivät oman

mielipiteensä vaikuttavan teknologian suunnitteluun ja valintaan. Kyselyyn vastasi noin puolet työpajaan osallistuneista. Kaikkien kyselyyn vastanneiden osallistujien mukaan työpajatoiminta palvelee hyvin tarkoituksen ja tavoitteen saavuttamisen välineenä. Selkeiden teemojen katsottiin auttavan keskustelun avaamista paremmin ja pitävän keskustelua aktiivisesti yllä. Teemojen avulla oli myös helpompi pysyä aiheessa, jolloin keskusteluista tuli vieläkin intensiivisempää. Toinen kysymys ymmärrettiin vastaajien kesken hieman erilailla. Kysymyksen asetteluun saadut vastaukset toivat opinnäytetyön tekijöille viestin siitä, kuinka hyvin ja ymmärrettäväksi kysymykset tulee asetella tavoitteenmukaisen vastauksen saamiseksi. Kuitenkin vastauksista saatiin selkeä näkemys siitä, että toimivien kokonaisuuksien aikaansaamiseksi tarvitaan monialaista näkökulmaa ja tiivistä yhteistyötä. Tarvittavan ja oleellisen tiedon saaminen teknologian käytön suunnitteluun ja valintaan koettiin hyvin tärkeäksi. Myös itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja tukeminen nostettiin merkittäväksi tekijäksi.

Toinen sekä kolmas ideatyöpaja toteutettiin niin ikään lokakuussa 2016 Joensuuun ikäihmisten hyvinvointikeskus Senioripihan toiminnallisessa ryhmässä sekä Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ryhmässä. Toisen ideatyöpajan ryhmään saapui neljä yli 80-vuotiasta ikäihmistä. Työpajan alussa heräteltiin keskustelua ja pyrittiin hakemaan ikääntyvien kokemuksia ikäteknologiasta. Osallistujien ikä huomioon ottaen, heillä oli hyvin vähän kokemuksia ikäteknologiasta.

Työpajassa olleet ikäihmiset olivat avoimia keskustelemaan ikäteknologiasta sekä valmiita kokeilemaan esimerkiksi kuvayhteydellä tapahtuvaa kontaktia tai seurantateknologiaa. Yksityisyyden suojan toteutumista toivottiin. Osalle työpajaan osallistuneista teknologian käyttöönottaminen tuntui vieraalle ajatukselle. Osallistujat halusivat tehdä arjen asioita itsenäisesti, ilman ylimääräistä teknologiaa rasitteena, niin pitkään kuin mahdollista. Teknologian käyttöönottamista esitivät myös näkö- ja kuulon ongelmia. Muistiongelmiä osallistujat pyrkivät aktiivisesti ehkäisemään esimerkiksi ratkomalla ristisanoja, muistelemalla sanoja sekä pysymällä aktiivisena harrastusten suhteen. Tämän kaltaiseen ehkäisytyöhön myös ikäteknologia on varteenotettava vaihtoehto.

Kysyttäessä, mitä arkea helpottavia teknologialaitteita kotoa jo löytyy, osallistujat toivat esille muun muassa sähkövatkaimen, pesukoneen ja mikron. Laitteet koettiin arkea helpottaviksi, koska työpajaan osallistunut ikäpolvi on kokenut ajan, jolloin kyseisiä laitteita ei ole ollut aktiivisesti käytössä. Tietoa teknologialaitteista ikäihmiset olivat saaneet esim. aikakauslehdistä, joissa oli mainostettu arkea helpottavaa teknologiaa. He kokivat tämän väylän hyväksi kanavaksi saada tietoa tarjolla olevista uusista laitteista.

Kaikilla osallistujilla oli käytössään matkapuhelin. Puhelimen koettiin tuovan arkeen turvaa, koska sillä sai helposti yhteyden esimerkiksi omaisiin. He eivät kuitenkaan kokeneet olevan millään tavalla riippuvaisia puhelimesta ja he olivat valmiita jättämään huolelta sen myös kotiin. Osallistujat olivat huolestuneita nuorten liiallisesta teknologialaitteiden käytöstä. He näkivät tämän sosiaalisten suhteiden laiminlyöntinä ja arjen katsomisena ruudun läpi. Toisena huolen aiheena osallistujilla oli palveluiden muuttuminen sähköisiksi. Pankit eivät ole enää auki kuin tietyn tuntimäärän päivässä ja esimerkiksi käteisen rahan käytön loppumista pelättiin, mutta he uskoivat sopeutuvansa tilanteeseen, jos näin kävisi.

Kolmannen ideatyöpajan osallistujat olivat muistisairauteen sairastuneita yli 80-vuotiaita kotona asuvia ikäihmisiä. Kenelläkään ei ollut käytössään kaupungin järjestämää kotipalvelua. Osallistujat kertoivat asuvansa Joensuun kantakaupungin alueella, joten tarvittaviin palveluihin pääseminen sujui melko hyvin. Kantakaupungin alueella asumisen vuoksi osallistujat eivät myöskään kokeneet tarvetta arkea helpottavalle teknologialle.

Tässäkin ryhmässä osallistujien korkea ikäjakauma huomioon ottaen suhtautuminen uuteen ikäteknologiaan oli melko epäilevää ja avustavaa teknologiaa oli käytössä hyvin vähän. Siitä huolimatta ryhmässä jokainen käytti matkapuhelinta, ja sen koettiin helpottavan esimerkiksi yhteydenpitoa omaisiin sekä tuovan turvallisuutta. Ikäteknologiasta puhuttaessa esille nousivat toiveet laitteiden helppokäyttöisyydestä sekä henkilökohtaisesta soveltuvuudesta. Ryhmäläiset toivoivat hyvää, tarpeiden mukaista palvelua teknologian hankintaan. Hyvään palveluun katsottiin kuuluvan myös laitteen käytön opettamisen, ainakin perus-

toimintojen osalta. Tähän mennessä osallistujat olivat saaneet apua esimerkiksi matkapuhelimen käyttöön omaisilta.

Ikäteknologian lisääntymisen pelättiin huonontavan palveluja. Osallistujat toivoivat saavansa olla sosiaalisessa kontaktissa esimerkiksi hoitajan kanssa. Näön ongelmat nousivat tässäkin ryhmässä esille. Laitteiden toimintahäiriöistä oli ennakkoluuloja, koska niistä oli kokemuksia matkapuhelimien kohdalla. Opinnäytetyöntekijät oikaisivat työpajassa mahdollisia ennakkoluuloja ja antoivat tietoa laitteista ja niiden soveltuvuudesta arkeen. Useampi osallistuja oli valmis kokeilemaan lääkeautomaattia sen helppokäyttöisyyden ja muistia tukevien ominaisuuksien vuoksi.

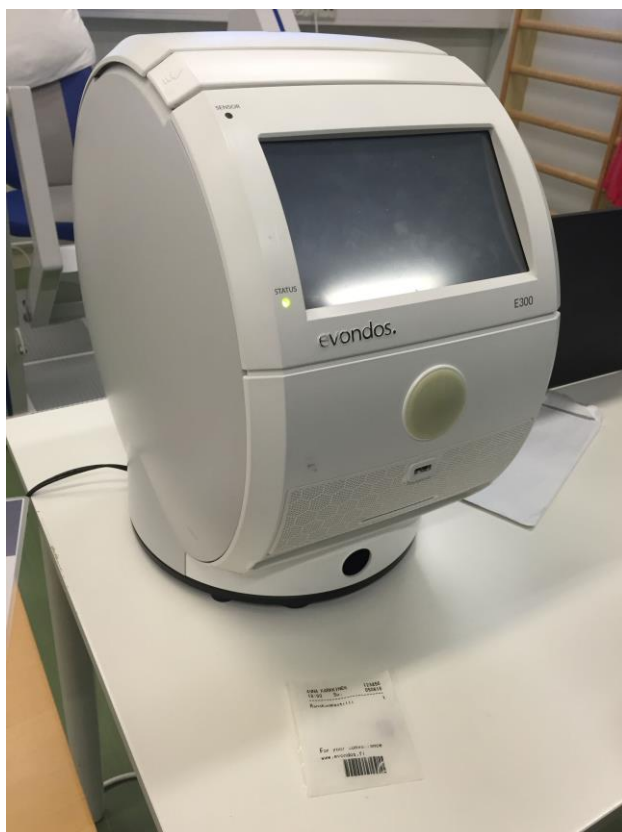
Toisen ja kolmannen työpajan kohdalla oli selkeästi huomattavissa osallistujien iän tuomat haasteet. Koska osallistujien keski-ikä oli yli 80 vuotta, jäi keskustelu teknologian vaikutuksesta omaan kotona pärjäämiseen pintapuoliseksi. Teknologiaan suhtauduttiin hyvin epäilevästi, vaikkakin joukossa oli muutama rohkea osallistuja, joka olisi voinut harkita kokeilevansa esimerkiksi paikannusteknologiaa ja lääkeautomaattia.

Verrattaessa toisen ja kolmannen työpajan osallistujia ensimmäisen työpajan ikääntyviin osallistujiin, oli merkille pantavaa se, että ensimmäiseen työpajaan osallistuneet ikääntyvät olivat myönteisempiä ikäteknologiaa kohtaan ja näkivät teknologian käytön tukevan heitä tulevaisuudessa paremmin. Suhtautumiserojen taustalla oli havaittavissa työpajoihin osallistuneiden ikäjakauma. Ensimmäiseen työpajaan osallistuneet ikääntyvät olivat nuorempia kuin toiseen ja kolmannen työpajaan osallistuneet.

Opinnäytetyöntekijät osallistuivat vielä neljänteen työpajaan, jonka toteutuksesta vastasi Karelia ammattikorkeakoulun projektityöntekijä. Tekijät osallistuivat Joensuun kotihoidon Pyhäselän tiimin työpajaan. Työpajan tavoitteena oli kerätä tietoa teknologiakokemuksista kotihoitoa tekeviltä hoitotyöntekijöiltä. Työpajan tehtävänä oli myös auttaa työntekijöitä hahmottamaan kotihoidon asiakkaita, joiden kotona asumista voidaan tukea teknologiaa hyödyntämällä. Yhteensä työpajoja järjestettiin 13 ympäri Pohjois-Karjalaa.

Työpajassa projektityöntekijä kertoi ajankohtaista tietoa ikäteknologiasta ja toi esille aikaisempia kokemuksia teknologialaitteiden käyttämisestä osana ikäihmisten hoitoa.

Kotihoidon työntekijät kokivat teknologian jalkautumisen omaa työtä kehittävänä tekijänä. Tällä hetkellä alueella on ollut kokeilussa kymmenen Evondos lääkeautomaattia (kuva 2). Kotihoidon työntekijöiden asenne teknologiaa kohtaan oli hyvin avointa, ja he olivat valmiita ottamaan lisää ikäteknologialaitteita osaksi hoitotyötä. Työntekijät olivat myös innostuneita kouluttamaan kotihoidon asiakkaita ikäteknologialaitteiden käyttöön. Kotihoidon työntekijöille oli luontevaa pohtia, mitä palveluja esimerkiksi kuvapuhelin voisi tarjota asiakkaille. Kotihoidon työntekijät näkivät erilaisten ryhmien pitämisen kuvayhteyden kautta ikäihmisen toimintakykyä lisäävänä tekijänä, yksinäisyyden lievittäjänä sekä lisäpalveluna niille, jotka eivät päässeet kotoa liikkeelle. Kotihoidon työntekijät pitivät kuvayhteyttä myös hyvänä moniammatillisen työn kanavana.



Kuva 2. Evondos-lääkeautomaatti (Kuva: Minna Penttinen).

Opinnäytetyöntekijät osallistuivat myös IkäOte-hankkeen järjestämään omaisten iltaan, jonka tavoitteena oli pohtia ikäteknologiaan liittyviä eettisiä kysymyksiä. Tavoitteena opinnäytetyöntekijöillä oli hankkia tapahtumasta lisätietoa oman kehittämistyön tueksi ja tekijöiden rooli tapahtumassa oli keskustella ikäihmisten kanssa ennen tilaisuuden alkamista sekä seurata hankkeen työntekijöiden toteuttamaa paneelikeskustelua. Paneelikeskusteluun osallistui potilasasiamies, teknologiayrityksen edustaja, Joen Severin edustaja sekä kotona asuvan ikään-tyvän omainen. IkäOte-hankkeen asiantuntijan alustamana keskustelua käytiin viiden erilaisen tilannekuvauksen avulla. Näiden tilannekuvausten tarkoituksena oli pohtia ikäteknologian hyödyllisyyttä sekä siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä ja rajoituksia. Yleisöllä oli mahdollisuus myös osallistua keskusteluun ja esittää kysymyksiä sekä ratkaisuja.

Havaintojen perusteella ikääntyvien suhtautuminen laitteisiin oli joko avointa tai hieman epäilevää. Kuitenkin nähtiin, että ikäteknologialla on tulevaisuudessa suuri merkitys siinä, kuinka arjessa pärjätään. Yksityisyydensuoja ja itsemääräämisoikeusasiat nousivat keskustelua herättäviksi kysymyksiksi, erityisesti puhuttaessa seurantateknologiasta. Teknologian vastuullinen käyttöönottaminen vaatii aktiivista keskustelua eri osapuolien välillä ja mm. ikääntyvän itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ei tule unohtaa. Kehittämistoiminnan kannalta oleellinen seikka oli, kuka ottaa vastuun laitteiden käyttöönottamisen opettamisesta. Laitteiden käytön opettamiseen ja tarvittavan tuen antamiseen ei Pohjois-Karjalan alueella vielä tiettyä tahoa.

5.4.3 Toimintamallin kehittäminen

Työpajojen toteutuksen jälkeen opinnäytetyöntekijät alkoivat hahmotella työpajatoimintamallin runkoa työpajoista saatujen käyttäjäkokemusten ja ideoiden toimiessa ohjaavina tekijöinä. Tärkeimpinä tekijöinä ideatyöpajoihin osallistuneet pitivät itsemääräämisoikeuden kunnioittamista teknologiaa valittaessa ja sitä käytettäessä, tarvetta vastaavan teknologian saatavuutta sekä käyttöönoton opastamista. Hoitotyöntekijät näkivät tärkeimpinä tekijöinä ikäteknologian käyttöön soveltuvien asiakkaiden aktiivista kartoittamista ja tarpeen mukaisen tek-

nologian valintaa, jolloin se palvelee hoitosuhdetta molemmin puolin. Myös teknologian saatavuuden huomioiminen ja käyttöönottamisen opastaminen nähtiin tärkeänä. Opinnäytetyöntekijät hahmottelivat esille tulleita tarpeita hyödyntäen teknologiatyöpajanteemakokonaisuuksien sisällön.

Teknologiatyöpajan nimellä kulkevan mallin runko hahmottui kahteen osaan. Ensimmäisen osan sisältö koostui työpajan järjestämisen peruseriaateista. Sisältö muodostui omiksi, selkeiksi kokonaisuuksiksi työpajan toiminnallisten vaiheiden mukaan. Toisen osan sisältö muodostui neljäksi selkeäksi teemakokonaisuudeksi työpajoista saaduista kokemuksista. Eri teemakokonaisuuksien avulla voidaan teknologiatyöpajan toiminta suunnitella vastaamaan työpajaan osallistuvien tarpeita, koska teemat on suunniteltu käyttäjien tarpeista käsin. Teemakokonaisuudet pyrittiin muotoilemaan niin, ettei työpajan vetäjällä ole valmista sabluunaa toiminnan vetämiseksi, vaan vetäjän tehtävänä on osallistaa työpajaan osallistuva kohderyhmä mukaan toteutukseen. Tällöin työpajan toiminnallinen sisältö vastaa mahdollisimman hyvin osallistujien tarpeita.

Teemakokonaisuuksiksi valikoituivat

- Teknologia tutuksi
- Teknologia ja hyvä arki
- Teknologian käyttöönotto
- Teknologia ja eettiset kysymykset.

5.4.4 Toimintamallin toimivuuden testaus

Opinnäytetyöntekijät testasivat teknologiatyöpajamallin toimivuutta Pohjois-Karjalan Muisti ry:n järjestämässä ryhmässä joulukuussa 2016. Työpajaan osallistui eri-ikäisiä muistisairaita sekä heidän omaisiaan. Aikaa toiminnan toteutukseen oli varattu kaksi tuntia, joten tekijät valitsivat teemoista käsiteltäväksi kaksi. Mukaan valikoituivat teknologia tutuksi sekä teknologia ja hyvä arki. Teknologia tutuksi -teeman tukena tekijöillä oli IkäOte-hankkeen jelpisalkku, jonka avulla työpajaan osallistuneet ikääntyvät saivat tutustua salkussa oleviin tekno-

logialaitteisiin (kuva 3). Tutustumisen aikana osallistujat saivat tietoa laitteiden hyödyistä, hinnoista ja toiminnoista. Tunnelma pyrittiin pitämään avoimen mielekkäänä ja läpinäkyvänä, jolloin toiminta ei vaikuttaisi millään tavalla kaupalliseksi.



Kuva 3. Jelppisalkun sisältöä (Kuva: Minna Penttinen).

Teknologiaan tutustumisen jälkeen ryhmä jaettiin kahteen pienempään ryhmään. Ryhmissä pohdittiin opinnäytetyöntekijöiden sekä mukana olleen Voimailan fysioterapeuttiopiskelijan johdolla teknologia ja hyvä arki teemaa. Tavoitteena teeman pohdinnalla oli saada aikaan aktiivista, moniulotteista keskustelua sekä osallistujien mielipiteitä kuuluviin. Keskustelua herättivät mm. uusien asioiden omaksuminen ja oppiminen. Nuoremmat muistisairaat osallistujat olivat käyttäneet jo työelämänsä aikana erilaisia teknologisia ratkaisuja, joten heidän oli melko helppo kuvitella ikäteknologia tulevaisuudessa osaksi omaa arkea. Laitteiden koettiin myös olevan apuna muistin tukemisessa. Yhdelle osallistujalle asennettiin hänen omaan tablettiinsa muistia tukeva sovellus. Ikäteknologiaa, kuten mm. muistuttavaa lääkeannostelijaa monet työpajaan osallistuvat uskoivat käyttävänsä, jos tilanne sen vaatii. Iäkkäämmille muistisairaille laitteiden käytön omaksuminen voi olla kuitenkin hankalaa. He kokivat tarvitsevansa tukihenkilön avuksi laitteiden käytön oppimisessa.

Työpajaan osallistuvista ikääntyvistä osalla oli jo melko laajasti käytössä teknologiaa. Ei niinkään pieniä yksittäisiä arkea auttavia laitteita, vaan samoja laitteita ja sovelluksia, joita nuoremmat ikäpolvet käyttävät. Osallistujilla oli käytössään älypuhelimia, kannettava tietokone, mobiililaite, Skype-yhteys, Whatsapp-sovellus, turvapuhelin, sähköposti, sähköinen asiointi sekä edistyksellisiä kodinkoneita, jotka sammuvat tarvittaessa itsestään paloturvallisuuden varmistamiseksi.

Ongelmaksi laitteiden käyttöönottamisen kannalta muodostuu laitteiden korkeiksi koetut hinnat. Toisaalta käyttökynnystä laskee selvästi se, jos laitteet ovat kytkettävissä omaan puhelimeen, tietokoneeseen ja Internet - verkkoon. Työpajaan osallistuneet ikääntyvät olivat optimistisia uuden ikääntyvän sukupolven valmiuksiin laitteiden käytön oppimiseen verrattuna ikäihmisiin, joille maailman teknologisoituminen on vielä hyvin uutta.

Teknologiatyöpajamallia testattiin vielä toisen kerran IkäOte-hankkeen loppuseminaarissa helmikuussa 2017. Tekijät toivoivat saavansa ulkopuolisen, puolueettoman arvion mallin toimivuudesta, jonka takia vastuu työpajan suunnittelusta ja toteutuksesta annettiin oppimis- ja palveluympäristö Voimalalle. Työpajatoiminnan suunnitteli ja toteutti yksi harjoittelussa oleva sairaanhoitajaopiskelija.

Tavoitteena oli testata mallin perusrungon sekä työpajaan valittujen teemojen toimivuutta. Huolimatta työn tekijöiden antamasta ohjeistuksesta, teemaosio oli jäänyt huomioimatta suunnittelusta kokonaan ja työpajan sisältöä suunniteltiin teemoista ulkopuolella olevan aiheen ympärille. Työpajan sisällöksi valikoituivat asiakasohjausvideot, jotka ovat merkittävässä asemassa Voimalan toiminnassa. Toteutetun työpajan tavoitteena oli pohtia, millaisin ohjausvideoin ikäteknologian käyttöä voidaan tukea. Opinnäytetyön tekijöille aihe kuitenkin sopi sisällöllisesti, koska asiakasohjausvideoita voidaan hyödyntää hyvin ikäteknologian käyttöön ottamisen ohjauksen tukena.

Opinnäytetyöntekijät eivät osallistuneet toimintaan muutoin kuin sivusta seuraajina. Tavoitteena oli havainnoida työpajan toteutuksen toimivuutta ja työskente-

lyilmapiirin muotoutumista. Työpajaan osallistui viisi loppuseminaariin osallistunutta kuulijaa. Määrällisesti osallistujia oli vähän mutta keskustelu oli aktiivista ja idearikasta. Keskeisiksi ajatuksiksi osallistujien keskuudessa nousivat ohjausvideoiden sisällöt, joiden toivottiin sisältävän yksinkertaisia, ammattilaisten tekemiä ohjeita esimerkiksi älypuhelimien, tabletin ja erilaisten sovellusten käytöstä. Ikääntyvää väestöä ajatellen ohjausvideoiden tuottaminen vertaistuen ja -ohjauksen näkökulmasta katsoen koettiin ensiarvoisen tärkeäksi. Hyvin tuotettujen asiakasohjausvideoiden avulla voidaan ikäteknologian käyttöönoton ohjausta selkeästi tehostaa ja parantaa, jolloin myös käyttökynnystä voidaan madaltaa.

6 Opinnäytetyön tuotokset

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä tuotettu teknologiatyöpajamalli koostuu kahdesta osasta. Kahteen osaan jaettuna työpajatoimintamallin sisältämä informaatio jakaantuu tasaisesti, jolloin mallista muodostuu helppolukuinen ja selkeä kokonaisuus. Mallin rungon ja teemojen sisällön tarkoituksena on olla informatiivisia, yhden sivun kokoisia kokonaisuuksia, jolloin yhdellä silmäyksellä löytyy toiminnan kannalta oleelliset asiat. Tekijät laativat myös lyhyen toimintaohjeen, kuinka mallia voidaan hyödyntää sekä soveltaa työpajatoiminnan suunnittelun ja toteutuksen tukena kohderyhmän tarpeet huomioiden (liite 3).

Ensimmäisen osan eli mallin perusrungon tavoitteena on toimia teknologiatyöpajaan liittyvän toiminnan suunnittelemisen ja toteuttamisen tukena. Perusrunko sisältää näkökulmat toiminnan konkreettiseen toteutukseen, käyttäjien tarpeen arviointiin, vetäjän/vetäjien roolin kehittämiseen ja toiminnan kriittiseen arviointiin ja jatkokehittämiseen. Toinen osa eli teknologiatyöpajan teemat käsittävät neljä käyttäjien lähtökohdista suunniteltua kokonaisuutta työpajan toimintaosuuden sisällön luomiseksi. Teemakokonaisuudet ovat valikoituneet ideatyöpajoissa näkyvimmin esille tulleiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.

6.1 Teknologiatyöpajan perusrunko

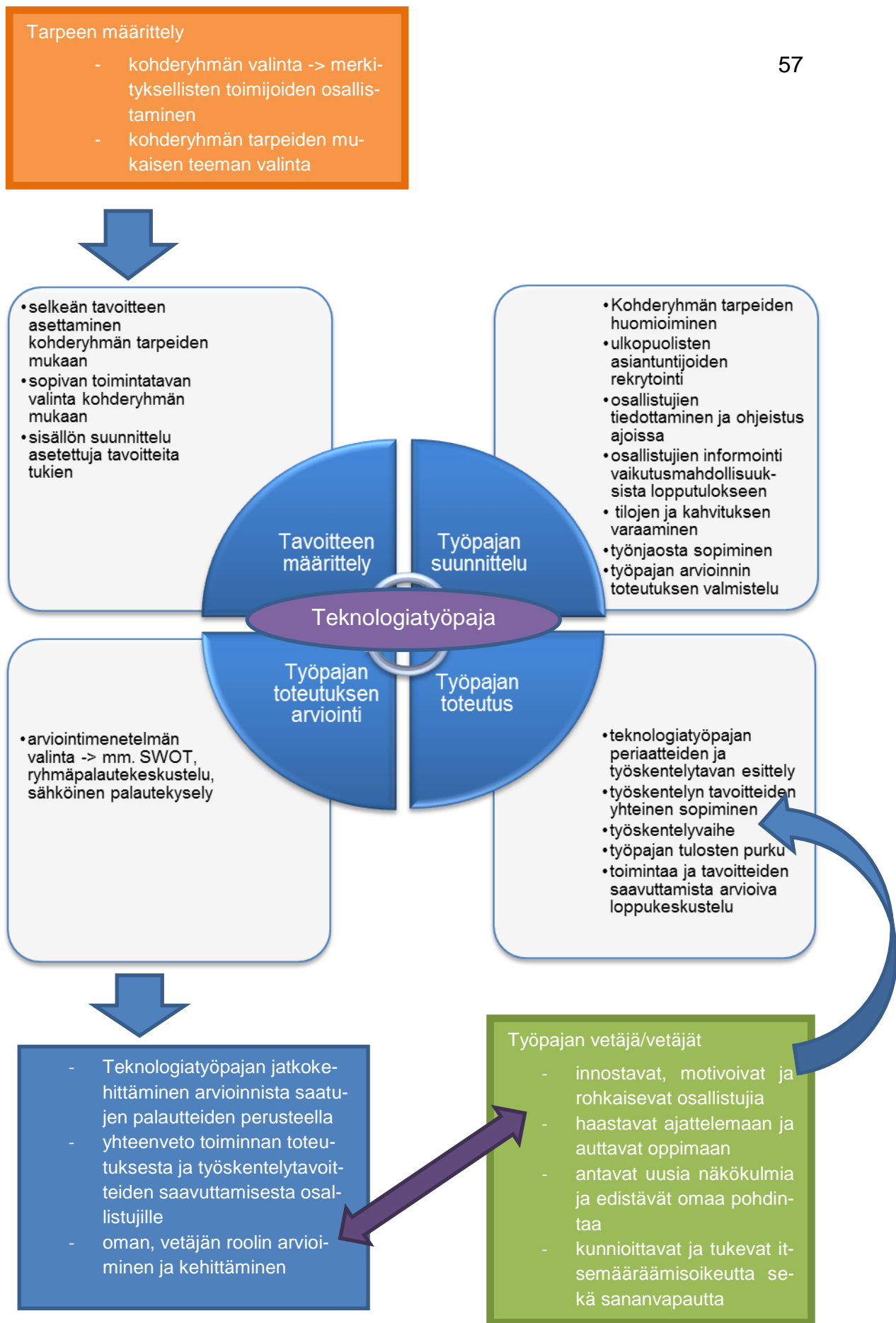
Teknologiatyöpajan suunnittelu on hyvä aloittaa tarpeen määrittelyllä (kuvio 10). Kohderyhmään on hyvä valita merkityksellisiä toimijoita, kuten ikäihmisiä, omaisia, yrityksiä, julkisen ja kolmannen sektorin edustajia. Näin ollen työpajan sisältö saadaan muodostumaan vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden kannalta katsoen hyvin moninaiseksi. Seuraavaksi määritellään toiminnalle tavoite, jonka tulee vastata kohderyhmän tarvetta. Suunnitteluvaiheessa voidaan käyttää tavoitteen määrittelyn apuna valmiita teemoja, joita voi valita yhden tai useampia työpajan kestosta ja kohderyhmästä riippuen. Suunnittelun tukena voidaan käyttää myös ulkopuolisia alan asiantuntijoita ja/tai opiskelijoita. Työpajan toteuttaminen vaatii selkeän työnjaon, joka on hyvä sopia hyvissä ajoin toiminnan sujumuuden varmistamiseksi. Tässä vaiheessa tehdään myös mahdolliset tilavaraukset ja kahvitilaus.

Teknologiatyöpajan suunnittelun aikana on hyvä korostaa asianmukaista ja ajoissa tapahtuvaa tiedottamista työpajaan osallistuville. Tällöin työpajaan saadaan osallistumaan ne tahot, jotka ovat toiminnan ja tavoitteen kannalta merkityksellisiä. Kutsussa on hyvä korostaa osallistujien vaikutusmahdollisuudet asetettua tavoitetta ja toimintaa silmällä pitäen. Työpajan suunnitteluvaiheen aikana on hyviä pohtia toiminnan arviointimenetelmiä ja aloittaa arvioinnin toteutuksen valmistelu.

Konkreettisen toteutuksen alkaessa on toiminnan kannalta järkevää tehdä lyhyt esittelykierrös esimerkiksi kahvittelun aikana, jolloin työpajaan osallistuvat toimijat oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja pajan toiminnallinen ilmapiiri saadaan mahdollisimman avoimeksi ja luottamukselliseksi. Työpajan vetäjällä/vetäjillä on tässä kohtaa hyvin merkityksellinen rooli toimia innoittajina sekä rohkaisijoina. Esittelykierröksen jälkeen on hyvä määrittää toiminnalle yhteiset tavoitteet ja kertoa työpajan toiminnan periaatteet sekä käytettävät työskentelytavat. Toiminnan toteutuksen aikana vetäjien tehtävänä on toimia aktiivisina keskustelun ylläpitäjinä, jolloin heidän avullaan osallistujat pystyvät toisiltaan saatujen uusien näkökulmien avulla edistämään omia ajatuksiaan sekä pohtimaan omaa oppimistaan.

Teknologiatyöpajatoiminnan eteenpäin vieminen ja vetäjän roolin kehittäminen vaatii jatkuvaa toiminnan arviointia sekä palautteen perustella tapahtuvaa jatkokehittämistä. Jo toteutuksen suunnitteluvaiheessa on hyvä pohtia toiminnan arviointitapoja kohderyhmän valmiuksien mukaan. Oikein kohdennettujen arviointimenetelmien avulla toiminta saadaan jatkossa suuntautumaan kohderyhmän tarpeita vastaavaksi.

Toiminnan tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden kannalta on hyvä antaa rakentavaa ja positiivista palautetta työpajaan osallistuneille toimijoille. Toiminnan jälkeen kootun yhteenvedon jakaminen lisää osallistujien omaa merkityksellisyyttä kokemusasiantuntijoina. Merkityksellisyyden tunnistaminen vahvistaa osallistujien roolia, jolloin jokaisella osallistujalla on ollut vaikuttamismahdollisuus kehitettävää asiaa kohtaan.



Kuvio 10. Teknolgytyöpajamalli.

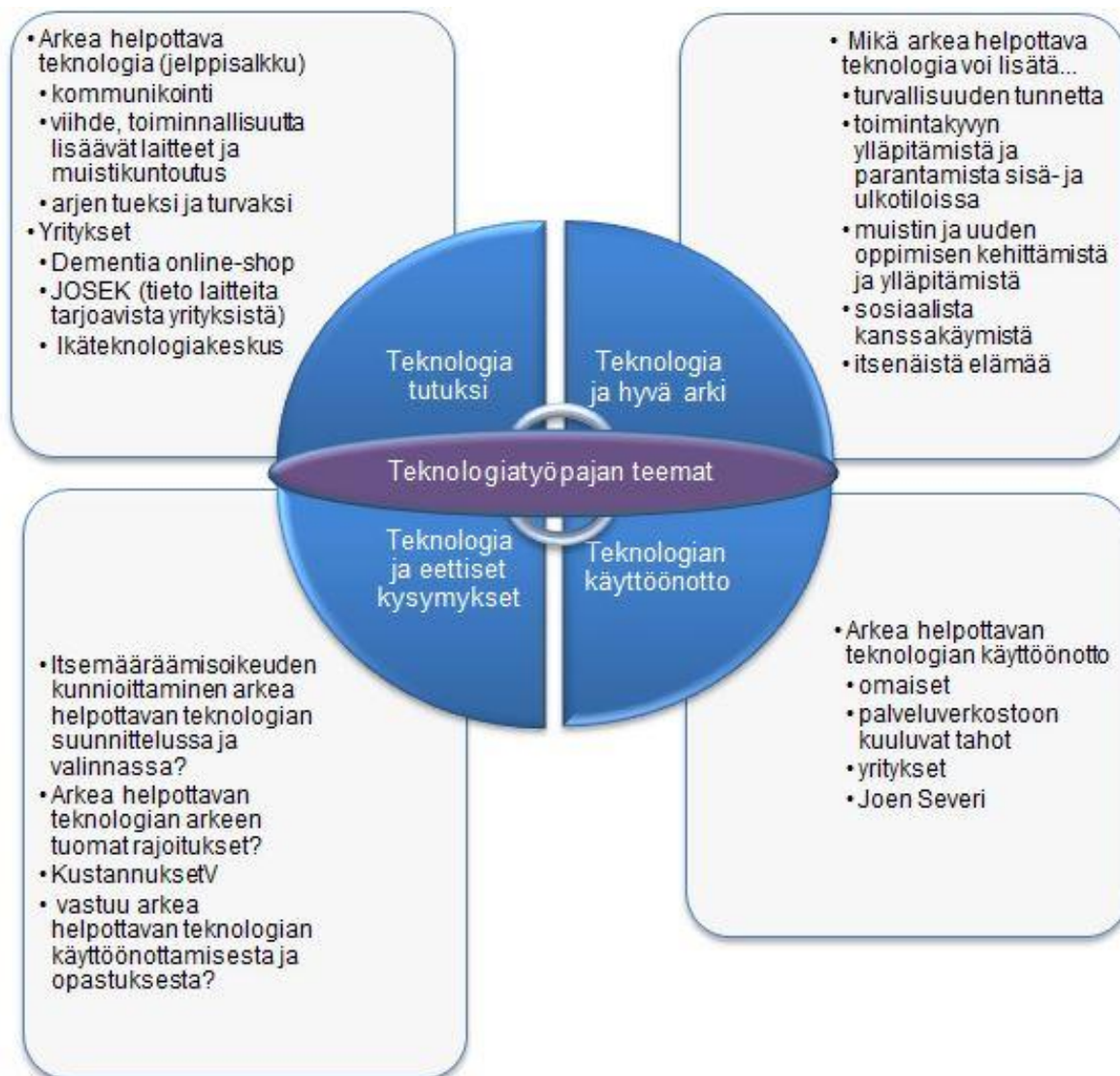
6.2 Teknologiatyöpajan teemat

Teknologiatyöpajan teemat muodostuivat omiksi, selkeiksi kokonaisuuksiksi (kuvio 11). Teknologia tutuksi – teeman tavoitteena on tuoda ikäteknologiaa konkreettisesti näkyville esimerkiksi jelppisalkun, laitteiden ja yritysinformaation avulla, jolloin tutustuminen teknologiaan on helpompaa. Jelppisalkku sisältää arkea helpottavia teknologisia laitteita ja yksinkertaisia apuvälineitä.

Teknologia ja hyvä arki – teeman avulla voidaan tukea ja lisätä osallistujien kotona pärjäämistä ja turvallisuuden tunnetta, oppimista ja muistin kehittämistä sekä sosiaalista elämää. Teeman tavoitteena on herätellä osallistujia pohtimaan omaa elämäänsä, ikääntymistä ja kotona pärjäämistä erilaisten teknologisten mahdollisuuksien avulla. Oikeanlainen teknologia soveltuu tarpeiden tukemiseen parhaiten, jolloin se mahdollistaa elämänlaadun ylläpitämisen ja parantumisen sekä arjen sujumisen.

Teknologian käyttöönotto – teeman avulla tavoitteena on pohtia yhdessä toimijatahoja, jotka voisivat olla apuna uuden, arkea helpottavan teknologian valinnassa ja käyttöönotossa. Ikäteknologian käyttöön ottamisen tekee osittain hankalaksi se, ettei teknologisten laitteiden ohjaukseen ja neuvontaan ole vielä selkeää toimijaa, joka ottaisi vastuun asianmukaisesta ohjauksesta.

Teknologia ja eettiset kysymykset – teeman avulla pohditaan teknologian herättämiä kynnyskysymyksiä. Tämän teeman kohdalla on hyvä pohtia, rajoittaako ikäteknologia ikäihmisen elämää ja onko teknologialaitteet otettu käyttöön tarpeeksi käyttäjälähtöisesti sekä ovatko ikäihmiset olleet mukana niiden suunnittelussa.



Kuvio 11. Teknologiatyöpajan teemat.

7 Pohdinta

Tutkimusten perusteella voidaan osoittaa, että ikäteknologian käyttöönottaminen hyödyttää ikääntyvää siinä vaiheessa, kun fyysinen kunto on kohtuullisen hyvä ja muistisairaus vasta alkuvaiheessa. Silloin kognitiiviset taidot ovat vielä riittävät vastaanottamaan uutta tietoa ja näin mahdollistavat uuden oppimisen. Siten voidaan todeta, että ikäteknologia on todennäköisesti vaikeasti hyödynnettävissä muistisairauden edetessä. Tämä luo haasteen ikäteknologian oikea-

aikaiseen suuntaamiseen. Kysymykseksi nousee myös taho, joka tarjoaa tarpeenmukaista ikäteknologiaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jopa jo ennen kuin diagnoosia on määritelty. Ikäteknologian oikea-aikainen ja tarpeenmukainen valinta, käyttöönoton kattava ohjaus, käyttäjän lähtökohdat ja kognitiiviset taidot huomioiden, tukee ja edistää kotona asuvan toimintakykyä, kuntoutumista ja muistin ylläpitämistä.

Opinnäytetyön kehittämistoiminnan aikana ilmeni kehittämishaasteita oikeanlaisten teknologiaratkaisujen löytämiseksi. Oikein kohdennettujen laitteiden käytön tavoitteena on ikääntyvän elämänlaadun ja kotona pärjäämisen tukeminen parhaalla mahdollisella tavalla. Opinnäytetyön toimeksiantaja toivoi työn kehittämistoiminnan tuloksena syntyneen työpajatoimintamallin tukevan ikäteknologian oikea-aikaista ja tarpeenmukaista suuntaamista laitteita käyttäville ikääntyville osana Karelia ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimaa.

Toiseksi haasteeksi ikäteknologian käyttöön oton lisäämisen kannalta nousi laitteiden mahdollinen korkea hinta. Tulevaisuudessa yhtenä pohdinnan ja kehittämisen alueena voidaan nähdä laitteita lainaavan palvelun luominen. Lainaa-mon hyötynä voidaan nähdä mahdollisuus tutustua ja kokeilla tarjolla olevia laitteita, jolloin tarpeenmukaisen ikäteknologian valitseminen olisi helpompaa ja riskittömämpää.

7.1 Tuotosten tarkasteleminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää muistisairaana ikääntyvän kotona asumisen tukemista ikäteknologiaa hyödyntäen. Työn tekijöiden tekemien havaintojen pohjalta ikäteknologia on toimiva ratkaisu, jos sen käyttö pystyy tukemaan muita kotiin vietäviä palveluja ja sen käytön avulla ei korvata sosiaalisuutta tukevia ihmiskontakteja.

Voidaankin ajatella, että ikäteknologia voi jopa mahdollistaa enemmän aikaa muiden ihmisten parissa. Esimerkiksi etäyhteyden käytön avulla voidaan mah-

dollistaa yhteydenpito sukulaisiin, erilaisiin ryhmätoimintoihin, muihin ikäihmiisiin, hoitajaan, lääkäriin ja fysioterapeuttiin. Ikäteknologia mahdollistaa muistin tukemisen ja ylläpitämisen, jolloin laitteiden käytön opettelu sekä erilaiset muistisovellukset toimivat apuvälineinä muistin kehittämiseen. Kuntoutumisen edistyminen mahdollistuu esimerkiksi siten, että ikäihminen osallistuu kuvayhteyden avulla fysioterapeutin ohjaamaan ryhmään. Lisäksi teknologia voi mahdollistaa kotona asumisen tehostetun palveluasumisen sijaan toimimalla ulkoilun tukena sekä ilmoittamalla eri toimijatahoille toimintakyvyn muutoksista. Nämä asiat tukevat erityisesti sosiaalista kanssakäymistä, toimivat kotikuntoutumisen tukena sekä helpottavat yksinäisyyttä.

Kehittämisen prosessin aikana jaettu tieto ikäteknologiasta on oletettavasti madaltanut kynnyksiä hankkia teknologisia laitteita kotona asumisen tueksi. Toimintamallia hyödyntämällä voidaan toteuttaa työpajatoiminta, jonka avulla tuodaan ikäteknologiaa tutuksi muistisairaille ikääntyville, heidän läheisilleen ja palveluverkostoon kuuluville toimijatahoille sekä madalletaan ikäteknologian käyttöönottokynnyksiä. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan periaatteita hyödyntämällä opinnäytetyöntekijät havaitsivat mahdollisuuden palvelujen kehittämiseen yhdessä ikäihmisten ja heidän palveluverkostoon kuuluvien toimijoiden kanssa. Tekijät tavoittivat kehittämistoiminnan aikana useita toimijoita, joita ikäteknologia voi tavoittaa työpajatoiminnan avulla. Heidän roolinsa tavoitteen saavuttamiseksi oli merkittävä. Kehittämistoimintaan osallistuvien tahojen antama tieto ja kokemukset toimivat keskeisenä työkaluna.

Malli kehitettiin helposti sovellettavaksi, jolloin sitä voidaan hyödyntää hyvin erilaisten kohderyhmien tarpeiden mukaan. Mallin testaamisen aikana tekijät havaitsivat, että se vastaa hyvin erilaisten tarpeiden mukaisen toiminnan järjestämiseen. Työpajatoiminta vaatii luovuutta mutta myös selkeän suunnitelman toiminnan onnistumiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Tekijöiden mallista saaman palautteen ja toimivuuden arvioinnin perusteella se on helppokäyttöinen mutta samalla tarpeeksi informatiivinen työpajatoiminnan järjestämiseksi.

7.2 Opinnäytetyön kehittämisprosessin arviointi

Jatkuvan kehittämisprosessin arvioinnin avulla voidaan suunnata kehittämistoimintaa oikeaan suuntaan. Arvioinnin avulla toiminnan perustelua, organisointia ja toteutusta puntaroidaan ja tarvittaessa suunnataan toiseen suuntaan sekä analysoidaan, onko kehittämistoiminta saavuttanut tarkoituksensa. (Toikko & Rantanen 2009, 59 - 62.) Monipuolista, kehittämisprosessin sisällä tapahtuvaa arviointia voidaan toteuttaa ennen-aikana-jälkeen -asetelmaa hyödyntäen. Arviointia tukevat erilaiset arviointinäkökulmat ja tiedonkeruun tarpeet riippuvat siitä, mitä ollaan arvioimassa ja millaiset tavoitteet toiminnalle asetetaan. Myös arviointiin käytettävät resurssit määrittelevät sen, miten arviointinäkökulmat ja tiedonkeruu toteutetaan. (Koivisto & Pohjola 2013, 13.)

Ennen kehittämistoiminnan toteutusta tapahtuva arviointi kartoittaa lähtötilanteen. Toiminnan toteutuksen aikainen arviointi seuraa ja arvioi kehitettävässä toiminnassa tapahtuvia muutoksia sekä arvioi toiminnan käytännön toteutusta. Tuloksia tarvitaan, kun arvioidaan, kuinka käytäntö toimii ja mitä muutoksia toiminnan aikana on syntynyt. Tulosten avulla pystytään korjaamaan kehitettyä ratkaisua. Toteutuksen tarkastelun ja arvioinnin avulla verrataan myös toteutuvaa käytäntöä ideaan tai malliin, jonka mukaisesti kehitettävän toiminnan tulisi toimia. (Koivisto & Pohjola 2013, 13.)

Kehittämisprosessin toteutuksen jälkeinen arviointi tarkastelee toiminnan tilannetta sopivalla aikavälillä toteutuksen jälkeen. Vertaamalla toiminnan jälkeistä arviointia ennen toteutusta ja toteutuksen aikana tapahtuneeseen arviointiin, voidaan nähdä, millaista muutosta toiminnan aikana on tapahtunut. Arviointiin kerätyn aineiston perusteella voidaan tehdä johtopäätökset siitä, miten toiminnan aikana tapahtuneet muutokset ovat syntyneet ja mitä merkitystä toteutetulla toiminnalla on. (Koivisto & Pohjola 2013, 14.)

Opinnäytetyön kehittämisprosessin arvioinnin tueksi opinnäytetyöntekijät valitsivat nelikenttäanalyysin, jonka avulla arvioidaan kehittämisprosessin kulloisenkin vaiheen lähtötilannetta. Analyysejä hyödyntämällä kehittämisprosessin toteutusvaiheita pystytään arvioimaan realistisesti sekä havainnoimaan paremmin

toiminnan aikana tapahtuneita muutoksia, jolloin toiminta voidaan ohjata oikeaan suuntaan. Nelikenttäanalyysien lisäksi tekijät käyttivät kehittämisprosessin arvioinnin tueksi toimintaan osallistuvien käyttäjien antamaa palautetta.

7.2.1 Ideatyöpajatoiminnan suunnittelun ja toteutuksen arviointi

Työpajatoiminnan suunnittelun ja toteutuksen vahvuuksina olivat opinnäytetyöntekijöiden kiinnostus ja motivaatio (kuvio 12). Työpajatoiminta tuntui tekijöistä ominaiselle ja erittäin toimivalle osallistavalle menetelmälle, joka edesauttoi mallin kehittämistä. Yhteistyötahojen tuki ja avoin suhtautuminen kehittämistoimintaa kohtaan toimivat myös suunnittelua edistävinä tekijöinä. IkäOte-hankkeen kautta opinnäytetyöntekijät saivat tukea ja ideoita kehittämistoiminnan toteutukseen. Hankkeen avulla mahdollistui tutustuminen ikäteknologian kehittämiseen ja käyttöönoton toteuttamiseen.

Mahdollisuuksina opinnäytetyöntekijät näkivät käyttäjien äänen kuulemisen työpajojen kautta, uusien toimijoiden löytymisen sekä oman osaamisen kehittymisen. Käyttäjätahojen kanssa tehdyn yhteistyön avulla tekijät saivat aikaan aktiivista keskustelua, joka ylitti odotukset. Kehittämisprosessin aikana ilmeni, että ajoissa tiedottaminen on erittäin tärkeää, jolloin ihmisiä saadaan koolle toimintaan mahdollisimman hyvin. Ensimmäisen työpajan kohdalla jäi puuttumaan oleellisia tekijöitä, kuten kotihoidon edustus, koska tiedottaminen tuli heille liian nopealla aikataululla.

Opinnäytetyöntekijät houkuttelivat toimintaan mukaan myös ikäteknologiaa tarjoavia yrityksiä. Laitteita tuottaville yrityksille tarjottiin mahdollisuutta kuulla käyttäjien tarpeita ja toiveita laitteiden kehittämistä ajatellen. Ainoastaan yksi laite-tuottaja oli innostunut osallistumaan toimintaan. Yritysten vähäinen kiinnostus oli opinnäytetyöntekijöille pettymys, koska osallistuminen kehittämiseen olisi tukenut yritysten tuotekehitystä ja palvelut siten paremmin yritysten asiakkaita.

Ensimmäiseen työpajaan osallistuneilta toimijatahoilta pyydettiin kirjallista palautetta sähköpostilla siitä, kuinka hyvin tämän kaltainen työpajatoiminta tukee

uuteen asiaan tutustumista sekä uuden oppimista. Kyselyyn vastanneet osallistujat näkivät toimintatavan palvelevan hyvin. Selkeä, käsiteltävien asioiden teemoittelu helpotti asian jäsentämistä sekä kannusti tasavertaiseen mielipiteiden vaihtoon.

Työpajatoiminnan suunnittelun ja toteutuksen uhkina olivat uuden, tuntemattoman asian omaksuminen, kehittämistoiminnan asiantuntemuksen puute sekä työpajoihin osallistuneiden tahojen mahdollinen negatiivinen suhtautuminen ikäteknologiaa kohtaan. Heikkouksina tekijät näkivät myös väärin tahojen valitsemisen osaksi kehittämisprosessia. Näin osittain kävikin, koska toiseen ja kolmanteen työpajaan osallistuneet olivat melko iäkkäitä, joten heidän oli haasteellista omaksua ikäteknologiaa osaksi omaa arkea esimerkiksi näkövaikeuksien vuoksi, mutta he silti heittäytyivät hienosti kuvittelemaan teknologiaa mahdollisena osana arkea.

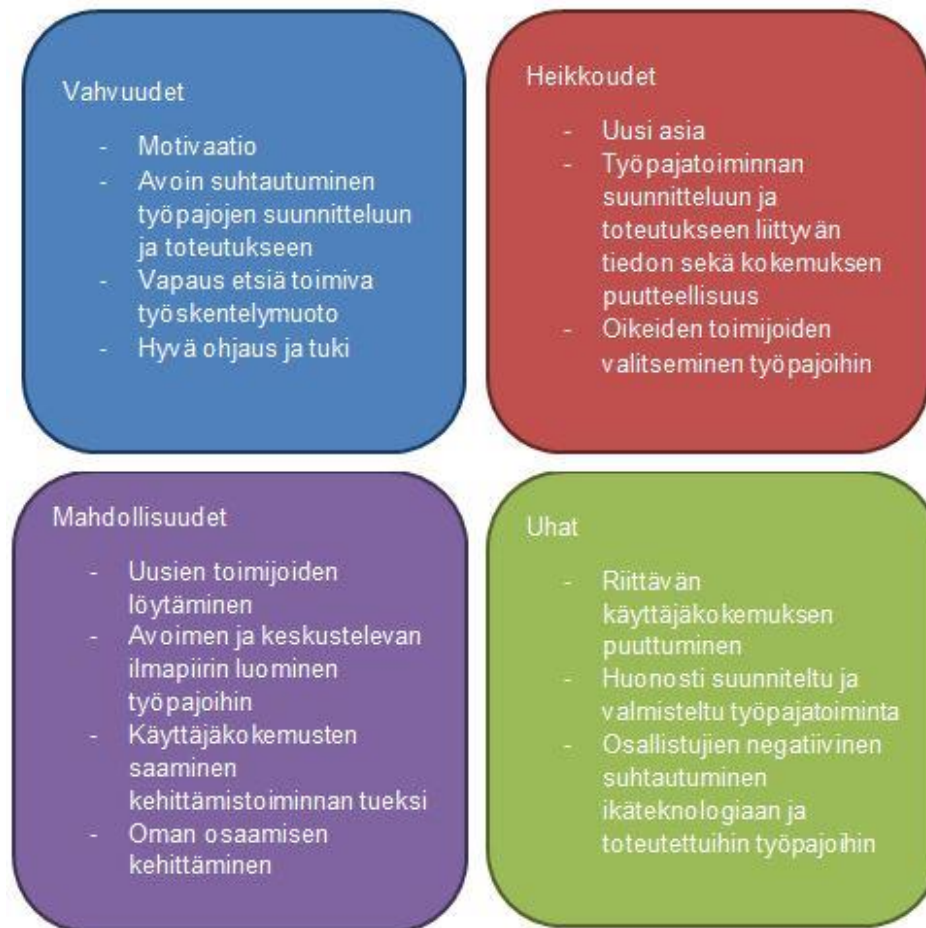
Toteutetut työpajat onnistuivat kuitenkin pieniä heikkouksia lukuun ottamatta yli odotusten. Varsinkin ensimmäisestä työpajasta saatu anti antoi työn tekijöille paljon pohtimisen aiheita mallin kehittämistä ajatellen. Osallistujien monimuotoisuus oli rikkaus ja näkökulmia kehittämisen tueksi tuli niin ikäihmisiltä, opiskelijoilta, asiantuntijoilta, teknologiayritykseltä sekä kolmannen sektorin edustajilta ja seurakunnalta.

Työpajojen järjestäminen vaatii luovuutta ja organisointikykyä, jolloin toiminnassa päästään eteenpäin loogisesti ja jäsennellysti. Selkeä, etukäteen kirjoitettu käsikirjoitus ei välttämättä toimi, koska muuttuvia tekijöitä on aina mukana.

Tästä näkökulmasta ajatellen tekijät pitivät hyvänä ratkaisuna sitä, että työpajojen sisältö pidetään sellaisena, että sitä on helppo muuttaa toiminnan aikana.

Työpajatoiminnalle asetetun tavoitteen on oltava selkeä, jolloin päämäärä saavutetaan parhaiten. Pajoille asetetut tavoitteet toteutuivat pääsääntöisesti hyvin. Toiminta koettiin tavoitteisiin verrattuna hyvin tulokselliseksi ja vaikuttavaksi. Vaikuttavuuden arviointia ajatellen työpajoihin osallistuneet toimijat sekä opinäytetyöntekijät kokivat saaneensa työpajatyöskentelystä paljon hyötyä. Oman ikääntymisen tuomat haasteet konkretisoituivat toiminnan avulla paremmin ja

tulevaisuuden arjessa pärjääminen koettiin ikäteknologian tuomien hyötyjen pohjalta valoisammaksi. Päälimmäisiksi ajatuksiksi tekijöille jäi se, kuinka ikäteknologia saadaan aktiiviseen, tarpeen mukaiseen käyttöön ja ennen kaikkea, kuinka pystytään asianmukainen ohjaus ja neuvonta järjestämään. Nämä tekijät askarruttivat opinnäytetyöntekijöitä jo ennen työpajatoiminnan aloittamista.



Kuvio 12. Nelikenttäanalyysi ideatyöpajatoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta

7.2.2 Teknologia-työpajamallin kehittämisen arviointi

Teknologia-työpajamallin kehittämisen vahvuuksina tekijät näkivät edelleen säilyneen motivaation kehitettävää asiaa kohtaan (kuvio 13). Opinnäytetyöntekijät kokivat saaneensa tarpeeksi oleellista tietoa mallin kehittämiseksi. Oman toi-

minnan kehittyminen alkoi näkyä työpajojen toteutuksen myötä. Varmuus sekä asiantuntemus kehitettävää asiaa kohtaan lisääntyivät. Mahdollisuutena nähtiin kokonaan uuden toimintamallin kehittäminen.

Toimintamallin kehittäminen pysyi aikataulussa, joten sitä oli mahdollista esiteltä ennen lopullista käyttöönottoa. Tämän vaiheen heikkoutena tekijät näkivät oman kokemuksen puutteellisuuden uuden toimintamallin kehittämiseksi. Siitä huolimatta malli saatiin vastaamaan hyvin käyttäjien tarpeita, koska se luotiin yhdessä käyttäjien kanssa. Koko toimintamallin kehittämisprosessin aikana yritys yhteistyö oli puutteellista lukuisista yhteydenottoyrityksistä huolimatta. Uhkana nähtiin mahdollisen toimintamallin kehittämisen ja toimivuuden testaamisen epäonnistuminen. Mallin kehittäminen olisi epäonnistunut, jos siihen ei olisi saatu osallistettua tarpeeksi toimijatahoja. Myös muutosvastarinta uuden toimintamallin markkinoinnissa ja käytön juurruttamisessa oli mahdollista. Kehitettävän asian tärkeyden tunnistaminen tuntui ontuvan erityisesti yritysten osalta.

Ennen teknologiatyöpajamallin toimivuuden testausta mallin raakaversio käytettiin arviointikierröksellä muutamalla ensimmäisessä ideatyöpajassa olleella osallistujalla. Palaute kehitetystä toimintamallista oli positiivista. Mallia arvioivat tahot kokivat toimintamallin ja teemojen olevan selkeitä ja tarpeeksi yksinkertaisia. Mallin ja selkeiden teemojen avulla teknologiatyöpajan toteutus koettiin helpoksi suunnitella ja toteuttaa. Ainoastaan teknologian käyttöönotto - teemaan toivottiin selkeää toimijaa, joka huolehtii laitteiden asianmukaisesta ohjauksesta sekä opastamisesta. Tämän teeman sisältöä tekijät pohtivat paljon koko opinäytetyöprosessin ajan. Ongelmaksi voi muodostua laitteiden hankinnan suunnittelussa ja valinnassa nimenomaan asiaankuuluvan ohjauksen puute.

Teknologiatyöpajamallin toimivuutta testattiin konkreettisesti ensimmäisen kerran Muistiyhdistys ry:n järjestämässä ryhmässä. Työn tekijöillä ei ollut tarkkaa lukumäärää siitä, kuinka monta osallistujaa työpajaan saapuu. Epävarmuus osallistujista aiheutti tekijöille ylimääräistä huolta, koska mahdollisuutta uuden työpajan järjestämiseksi ei enää myöhemmin olisi ollut. Huoli osallistujakadosta oli turha, sillä työpajaan saapui 15 ikäihmistä. Alusta alkaen työskentelyilmapiiri oli hyvin avoin. Avoimuutta edesauttoi myös se, että suurin osa osallistujista oli

keskenään tuttuja. Toiminta oli keskustelevaa, kuuntelevaa, innostunutta ja ennen kaikkea rohkeaa. Ikäteknologia nähtiin tulevaisuudessa hyvin kotona pärjäämistä tukevana palvelumuotona, varsinkin nuorempien osallistujien kohdalla. Myös toiminnasta saadun palautteen perusteella ikäteknologia voi olla tulevaisuudessa tärkeässä asemassa. Tässäkin työpajassa oli havaittavissa nuorempien sekä vanhempien ikäpolvien välinen ero. Vanhempi ikäpolvi on hyvin tyytyväistä nykyiseen elämänlaatuun, eivätkä he nähneet ikäteknologiaa niin suurena mahdollisuutena oman arjen tukemisessa kuin nuorempi ikäpolvi.

Teknologiatyöpajan toteutuksen arviointia varten opinnäytetyöntekijät laativat kolmen kysymyksen palautekyselyn. Tekijät tavoittelivat vastauksia siihen;

1. Oliko toiminnan avulla helppo tutustua ikäteknologiaan?
2. Auttoiko teknologiaan tutustuminen vähentämään ennakkoluuloja ikäteknologiaa kohtaan?
3. Tukisiko teknologia, johon toiminnan aikana tutustuttiin, omaa arkea?

Kaikki työpajaan osallistuneet ikäihmiset kokivat, että tämän kaltaisen toiminnan avulla oli helppo tutustua ikäteknologiaan ja arkea helpottaviin laitteisiin. Toiminnan avulla mahdollistui teknologiaan liittyvän tiedon lisääntyminen ja kuinka oikein valittu teknologia voi tukea omaa arkea. Konkreettinen tutustuminen laitteisiin ja niihin liittyvät tietoiskut pystyivät vähentämään myös ikäteknologiaan liittyviä ennakkoluuloja. Tekijät kokivat toteutetun työpajan toiminnan olevan tässä tapauksessa hyvin tuloksellista ja vaikuttavaa.

Osallistujien omat kokemukset jo käytössä olleesta teknologiasta auttoivat myös osaltaan hälventämään teknologiaa kohtaan koettavaa pelkoa ja ennakkoluuloja. Vertaistuen koettiin olevan ensiarvoisen tärkeää uuden laitteen hankinnan suunnittelussa, valinnassa sekä käyttöönotossa. Tähän tulokseen ovat tulleet myös useat opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset.

Toisen työpajatoimintamallin testasi Voimala-harjoittelussa olevan sairaanhoitajaopiskelija. Opiskelijalle annettiin vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa työpajatoiminta. Aikaisempaa kokemusta työpajatoiminnan suunnittelusta ja toteuttami-

sesta opiskelijalla ei ollut, joten malli joutui tulikokeeseen toimivuutensa selvittämiseksi. Sisällöltään työpaja ei vastannut työn tekijöiden kehittämän teemaosion sisältöä vaan sisältö kasattiin teemojen ulkopuolelta. Kuitenkin oli selkeästi havaittavissa jo toiminnan suunnitteluvaiheessa se, että työpajan toteutuksen sisällöksi valittu asiakasohjausvideoiden hyödyntäminen toimisi hyvin teemassa teknologian käyttöönotto. Videoiden käytön avulla mahdollistuu laitteiden käyttökynnyksen madaltuminen sekä laitteiden käytön tarpeenmukainen ohjaus.

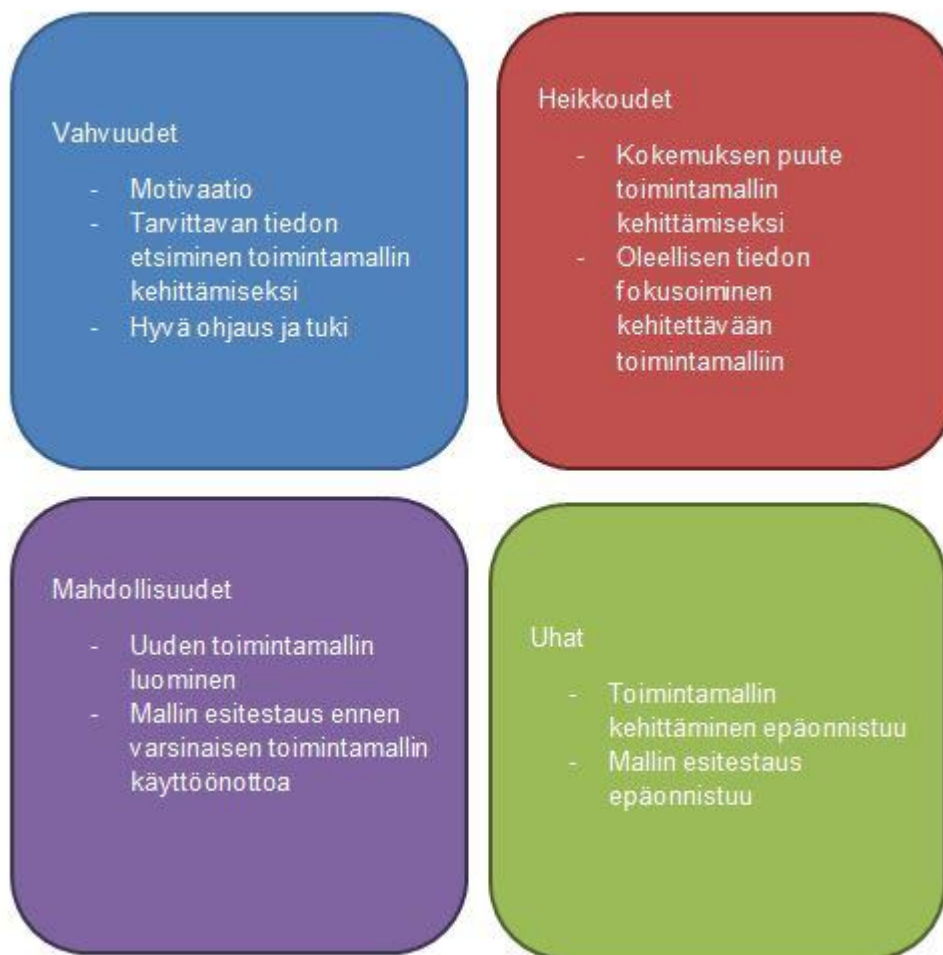
Toiminnan arviointi tapahtui IkäOte-hankkeen palautekyselyn avulla. Palautekyselyn avulla tavoitteena oli selvittää, kuinka hyvin työpajan sisältö vastasi osallistujien odotuksia, kuinka työpaja toteutettiin ja millaiset olivat työpajan käytännön järjestelyt. Palautekyselyn lopussa oli vielä tilaa avoimille vastauksille.

Palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä työpajan sisältöön ja toteutukseen. Osallistujat kokivat saaneensa uusia ideoita oman työn kehittämiseen työpajatoiminnan sekä asiakasohjausvideoiden tuottamisen avulla. Osallistujien mahdollisuus vaikuttaa uuteen kehitettävään asiaan nähtiin myös hyvin positiivisena seikkana. Tähän vaikutti myös työpajan myönteinen ja rento ilmapiiri. Opinnäytetyöntekijät itse olisivat kaivanneet vielä enemmän yhteistä pohdintaa toiminnan aikana saaduista tuloksista sekä siitä, kuinka havaintoja voidaan lähteä viemään eteenpäin asiakasohjausvideoiden kehittämiseksi. Työpajatoiminnan vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden kannalta olisikin tärkeää vetää pajan aikana syntyneet tulokset napakasti yhteen, jolloin jokaiselle osallistujalle jää myönteinen kuva siitä, että aikaan on saatu jotakin merkityksellistä.

Työn tekijöiden huolena oli työpajalle annetun ajan riittävyys. Aikataulullisesti opinnäytetyöntekijät pitivät 1,5 tuntia varsin lyhyenä aikana. Käytännössä aika oli sopiva, osittain työpajaan osallistuneiden vähäisen lukumäärän vuoksi. Kaikki osallistujat olivat tyytyväisiä työpajan antiin.

Työpajan suunnittelusta ja toteutuksesta vastanneelle opiskelijalle lähetettiin toiminnan jälkeen arviointikysely. Tavoitteena oli selvittää, kuinka hyvin kehitetty malli toimi työpajatoiminnan suunnittelun ja toteutuksen apuna. Opiskelijan palaute oli kaikkiaan myönteinen. Projektityöntekijän opiskelijalle antamien vinkki-

en jälkeen, toteutettu työpaja oli palautteen perusteella helppo suunnitella ja toteuttaa.



Kuvio 13. Nelikenttäanalyysi teknologiatyöpajamallin kehittämisestä ja toiminnan testaamisesta.

7.3 Toimintamallin arviointi, juurruttaminen ja jatkokehitys

Työpajatoimintamalli on sovellettavissa hyvin monenlaisten työpajojen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Mallin perusrungon avulla on helppo lähteä työstämään kohderyhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaista toimintaa. Toimintamallin molemmat osat on kehitetty niin, että toiminnan toteutus sisältöineen on helppo toteuttaa luovasti erilaisia toimintatapoja hyödyntämällä. Tekijöillä olikin lopulli-

sena ajatuksena kehittää mahdollisimman monipuoliseen toimintaan soveltuva perusmalli, jota on helppo luovasti soveltaa.

Työpajatoiminta on toimintaa, jota ei voi suunnitella liian tarkaksi ja aukottomaksi, vaan sen on oltava toimintaa, joka sallii suunnan muutoksen kesken aktiivisen toiminnan. Koko ajan rinnalla kulkeva toiminnan kriittinen tarkastelu sekä jatkuva arviointi kehittää niin työpajan vetäjän asiantuntijuutta kuin itse mallin toimivuutta. Siitä huolimatta työpajatoiminnan toteuttajalla ei välttämättä tarvitse olla aikaisempaa kokemusta työpajan järjestämisestä.

Toimintamallin arvioinnin tukena opinnäytetyöntekijät käyttivät nelikenttäanalyysia. Toimintamallin vahvuuksia ovat helppo sovellettavuus kohderyhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti sekä mallin helppokäyttöisyys (kuvio 14). Mallin teemoja hyödyntämällä on mahdollisuus toteuttaa työpajoja eri näkökulmista. Työpajaa on helppo muokata ajallisesti valitsemalla yhden tai useamman teeman käsiteltäväksi, jolloin mahdollistuu toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa luova ajattelu.

Heikkoutena opinnäytetyöntekijät kokivat toimintamallin vähäisen näkyvyyden. Valmiin toimintamallin markkinoimiseen ei opinnoissa jäänyt juurikaan aikaa. Toimintamallin näkyvyys on kiinni juurruttamisyhteistyötahojen panoksesta sekä opinnäytetyöntekijöiden omista mahdollisuuksista järjestää jatkossa teknologia-työpajoja.

Sähköisen mallin epäonnistunut tuottaminen nähtiin toisena suurena heikkoutena. Sähköisen mallin tavoitteena oli toimia popup-valikoin, jolloin mallin luettavuus olisi ollut yksinkertaisempaa ja helpompaa. Mallin sähköisen version tuottaminen kuului ulkopuoliselle taholle, jolle oli annettu myös muita lähinnä oppimis- ja palveluympäristö Voimalan työtilauksia tuotettavaksi. Harmillisesti tuottaja vetäytyi aiemmin sovitusta suunnitelmista liian myöhään, joten opinnäytetyön tekijöille ei jäänyt aikaa etsiä uutta sähköisen mallin tuottajaa. Kuitenkin malli toteutui sähköisesti, mutta ei niin, kuin oli toivottu. Malli on saatavilla sähköisesti Karelia ammattikorkeakoulun Ikäote-hankkeen digijulkaisussa sekä Voimalan

materiaalipakissa. Malli on samassa muodossa kuin se on esitetty opinnäytetyössä.

Mallin leviämisen ja juurruttamisen näkökulmasta katsoen, sähköisen mallin tuottamisen onnistuminen olisi helpottanut mallin käyttöönottoa ja jatkokehittämistä oleellisesti. Kuitenkin mallin nykyinen sisältö ja visuaalinen ilme ovat helposti sovellettavissa sekä muokattavissa tarpeen mukaan. Avainasemassa mallin juurtumisen ja kehittämisen suhteen ovat Voimalan toimintaan osallistuvat opiskelijat sekä toimijatahot, joiden tarpeita vastaamaan malli on kehitetty.

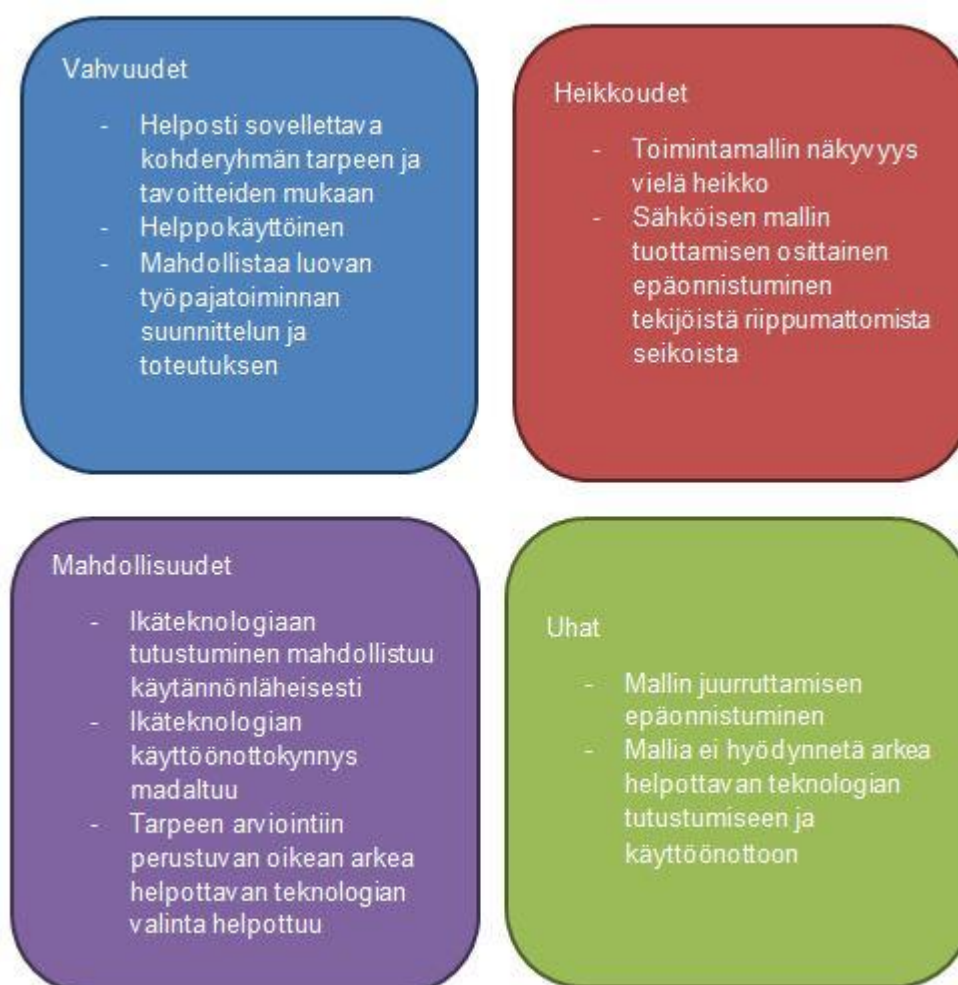
Työpajan sisällön tuottavat enimmäkseen itse osallistujat. Työpajatoiminnan voidaankin ajatella olevan matalan kynnyksen työväline uusien asioiden pohtimiseksi ja kehittämiseksi yhdessä kutsuttujen toimijoiden kanssa. Tämän opinnäytetyön tekemisen kokemuksella opinnäytetyöntekijät voivat suositella työpajatoiminnan hyödyntämistä esimerkiksi opiskelijoille, palvelujen- ja laitteiden kehittäjille sekä markkinoijille.

Jatkokehitystä ajatellen juurikin yhteistyö eri toimijatahojen kanssa luo otollisen maaperän mallin sovellettavuuden kehittämiseen. Perusrunkoa voidaan soveltaa minkä tahansa työpajatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Mallin näkyvyyttä ajatellen sen jatkokehittäminen toisi kuvaan mukaan kaivattua lisänäkyvyyttä, jolloin mallilla olisi mahdollisuudet levittäytyä laajemmalle. Näkyvyyden kannalta tekijät näkivät uhkana mallin puutteellisen juurruttamisen osaksi Voimalan toimintaa, jolloin toimintamalli jää kokonaan hyödyntämättä. Tällöin mallia ei hyödynnetä laitteiden käyttäjälähtöiseen suuntaamiseen.

Mallin mahdollisuuksina nähtiin ikäteknologian esille tuomisen hyvin käytännönläheisesti. Työpajoissa voidaan tutustua konkreettisesti hyvinvointiteknologisiin laitteisiin, jotka tukevat kotona asumista. Laitteita on mahdollista tarkastella sekä kokeilla, jolloin esittelevän henkilön on hyvä olla perehtynyt laitteiden käyttötarkoitukseen sekä laitteen toimintoihin. Vetäjän roolista katsoen teknologiatyöpajan järjestäminen antaa valmiuksia kohdata erilaisia toimijoita, tuoda heitä yhteen ja aikaansaada jotakin uutta. Toiminnan järjestäminen voi tukea ja edistää vetäjän sosiaalisia valmiuksia esimerkiksi ohjaus- ja neuvontatilanteisiin.

Teknologiatyöpajan avulla ikäteknologialaitteiden käyttökynnystä saadaan madaltumaan. Konkreettinen edellä mainittu esittelemine ja laitteiden testaaminen voivat herättää työpajaan osallistuvien ikääntyvien mielenkiinnon teknologiaa kohtaan. Samalla ikäihmiselle mahdollistuu juuri oikeanlaisen ja sopivan hyvinvointiteknologialaitteen valinta.

Hyvinvointiteknologiayritykset voisivat hyötyä teknologiatyöpajaan osallistumisesta laitteiden markkinoinnin ja käyttäjälähtöisen kehittämisen näkökulmasta. Koska laitevalmistajien tavoitteena on markkinoinnin ja uusien laitteiden kehittämisen avulla tavoitella yhä suurempaa käyttäjäkuntaa, on laadukkaiden ja tarpeenmukaisten laitteiden kehittämisessä hyvä kuunnella loppukäyttäjien tarpeita mahdollisimman paljon.



Kuvio 14. Nelikenttäanalyysi toimintamallin arvioinnin tukena.

7.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Luotettavan opinnäytetyön tärkein päämäärä on kehitettävän asian ja siihen liittyvien kehittämistehtävien selkeä ja täsmällinen määrittely (Vilkkä 2007, 152). Tämän opinnäytetyön kohdalla tehtävän selkeä määrittely loi vankan pohjan kehittämistoiminnan tueksi. Koko opinnäytetyöprosessin aikana tehtävän määrittely toimi punaisena lankana, jolloin toiminnasta saatiin muodostumaan selkeä, tavoitteellinen kokonaisuus. Prosessin etenemiseen vaikutti tekijöiden sitoutuneisuus.

Toiminnan kehittäjä on sitoutunut kehittämishankkeeseen, organisaatioon ja rahoittajaan kuin myös valikoituneisiin käyttäjiin. Eri tahojen odotukset vaativat kehittäjältä erilaisten näkökulmien analysointia. Tällöin raportointi vaatii vastuullisuutta ja kriittisyyttä tuotettavaa kehittämistoimintaa kohtaan. Luotettavuuden arviointi kohdistuu myös siihen, kuinka hyvin kehittämistoiminnan tutkimuksellinen tiedontuottamisen ohjaus on onnistunut. (Toikko & Rantanen 2009, 121, 125, 129.) Tässä opinnäytetyössä tietoperusta saatiin muotoutumaan kehittämistoimintaa tukevaksi, jolloin kehittämistoiminta ja tietoperusta toimivat hyvin yhdessä. Työn tietoperusta sovellettiin vastaamaan tarkoitusta mahdollisimman uutta ja luotettavaa tutkimustietoa hyödyntämällä. Ikäteknologiaan liittyvää tutkimustietoa ei ole vielä runsaasti käytettävissä, joten tutkimustiedon antamat hyödyt ja vertailukohdat saattoivat jäädä suppeiksi. Tutkimustietoa hyödynnetäessä on korostettu toisten tutkijoiden kunnioittamista.

Toinen luotettavuutta lisäävä tekijä on kehittämistoimintaan osallistuneiden toimijoiden perusteltu valinta ja se, kuinka hyvin kehittämiseen mukaan valitut toimijat edustavat monipuolista osaamista ja asiantuntemusta kehitettävää asiaa kohtaan (Vilkkä 2007, 152). Opinnäytetyöntekijät pyrkivät koko prosessin ajan kartoittamaan kattavasti verkostoitumismahdollisuuksia eri toimijatahoihin, joiden mukanaolo kehittämisessä olisi hyödyllistä. Mukaan tavoiteltiin erityisesti tahoja, jotka hyötyisivät konkreettisesti ikäteknologian käyttämisestä. Verkostoitumisessa painotettiin yhteisen kehittämistoiminnan jatkamista myös opinnäytetyöprosessin jälkeen. Tutkimukselliset asetelmat ja pyrkimys luotettavaan tiedontuotantoon palvelevat monella tapaa kehittämisprosessia ja niiden tulosten

siirrettävyyttä. Nämä asiat tuovat lisäarvoa kehittämistoiminnalle. Kehittämistoiminnan yhteydessä on havaittu, että hankkeissa syntyneet hyvät käytännöt leviävät hyvin hitaasti. Tämän vuoksi valmiiden mallien sijaan olisi hyvä panostaa yhdessä oppimiseen ja oppimisverkostoihin. (Toikko & Rantanen 2009, 158 - 159).

Lähtökohtana on, että kehittämistoimintaan osallistuvat ne ihmiset, joiden elämään kehittämistoiminta liittyy. Toiminnan aikana jokaisen osallistujan mielipiteet ja asenteet ovat selkeitä kokonaisuuksia ja osallistujien itsemääräämisoikeutta ja sananvapautta ei saa rajoittaa toiminnan aikana (Vilkkä 2007, 152). Tässä opinnäytetyöprosessissa mukana olleet eri toimijatahot olivat mukana kehittämisessä täysin vapaaehtoisesti. Kehittämistoimintaan mukaan pyydettyjä toimijoita informoitiin hyvissä ajoin kehittämisen asiaytimestä sekä toimintaan osallistumisesta vapaaehtoisuuden pohjalta. Osallistujien tietosuojasta pidettiin tarkasti kiinni. Eettisyyden kannalta katsoen opinnäytetyön raportoinnissa ei tulisi käydä ilmi henkilöä, joka on vaikuttanut omalla kannanotollaan kehitettävään asiaan. Salassapitovelvollisuus tuotiin esille jokaisessa kehittämistoimintaan liittyvässä tapaamisessa.

Kehittämistoiminta vaatii osallistujiltaan aktiivisuutta ja sitoutumista kehittämiseen, vaikka eri toimijoilla olisikin erilaiset lähtökohdat ja intressit. Tavoitteena on erilaisten näkemysten hyväksyminen sekä aidon ja tasavertaisen osallistumisen toteutuminen, jolloin käyttäjien ja toimijoiden aktiivinen osallistuminen ja yhteistyö takaavat onnistuneen kehittämistoiminnan. Kehittäjiltä ja toimijoilta kerätään tietoa, jotta kehittämisprosessia voidaan ohjata vastaaman paremmin käyttäjiä. (Toikko & Rantanen 2009, 95, 11, 96.) Toimijoiden mukaan osallistaminen perusteltiin kokemusasiantuntijuuden näkökulmasta käsin. Prosessin alkuvaiheesta alkaen osallistujille luotiin kuva siitä, että jokaisen panos kehittämiseen on ensiarvoisen tärkeää.

Kehitettävän asian ja siihen liittyvän monipuolisen toimijatahon mukaan ottamisen luotettavuutta lisää myös sopiva aineistonkeruutapa. Aineistonkeruutavan valitsemisessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että kehittämisen tueksi löydetävät tekijät ovat määritelty mahdollisimman yksiselitteisesti ja täsmällisesti

konkreettisten kysymysten avulla. (Vilkkä 2007, 152.) Koska opinnäytetyön yhden kehittämistehtävän tavoitteena oli työpajatoimintamallin kehittäminen, valikoitui kehittämisen tueksi kerättävän aineiston keruumenetelmäksi luonnollisesti myös työpajatoiminta. Kummallakaan opinnäytetyön tekijöistä ei ollut aiempaa kokemusta työpajojen järjestämisestä. Luotettavuuden kannalta kokemattomuus voidaan nähdä heikentävänä tekijänä, mutta toiminnan suunnittelun ja toteutuksen edetessä tekijät saivat toiminnan eteenpäin viemiseen tukea mm. IkäOte-hankkeen toimijoilta. Näin kehittämistoiminta saatiin muotoutumaan vaikuttavaksi sekä tulokselliseksi, jolloin myös luotettavuus lisääntyi.

Luotettavasti toteutettu kehittämistoiminta muodostuu käyttökelpoiseksi ennen kaikkea jatkohyödynnettävyyden kannalta. Luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmasta on tärkeää raportoida toteutetun kehittämistoiminnan tulokset rehellisesti, asiallisesti, perustellusti ja huolellisesti kaikissa kehittämistoiminnan vaiheissa nimenomaan hyödynnettävyyden näkökulmasta tarkastellen. (Heikkilä ym. 2008, 46; Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Luotettavuuden kannalta katsoen opinnäytetyön raportointi pyrittiin pitämään mahdollisimman yksikertaisena, mutta kattavana. Tutkimuksellinen kehittämisprosessi on raportoitu opinnäytetyöhön rehellisesti ja hyvin yksityiskohtaisesti, joten osittain raportoinnista muodostui liian yksityiskohtaista ja päiväkirjamaista, jolloin työn luettavuus hieman kärsii. Raportointia muokattiin paremmin ymmärrettävämpään muotoon, ja yksityiskohtaista selostusta vähennettiin.

7.5 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessia voi kuvata matkana, johon kuuluvat selkeä aloitus ja lopetus. Kehittämisprosessin aikana on ollut huippuhetkiä sekä onnistumisen iloa mutta myös eksymistä ja pettymyksiä. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tekijät joutuivat vaihtamaan aihetta kertaalleen, koska alkuperäiselle opinnäytetyön idealle ei löytynyt toimeksiantajaa. Molemmilla työn tekijöillä oli haaveena tehdä opinnäytetyö muistisairaana sekä hänen läheisensä arjen tukemisen ja palvelujen kehittämisen ympärille.

Palvelujen kehittämisen tueksi toimeksiantaja toivoi työpajatoimintamallin kehittämistä. Kehittämistoiminta pyrittiin kasaamaan tietoperustan ympärille, jolloin prosessiin saatiin mukaan tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tietoperustan sisällön rakennetta tekijät olisivat voineet hieman järkipäistä, mutta kuitenkin tietoperusta saatiin kasattua mahdollisimman uutta tietoa hyödyntäen kattavaksi ja tarkoituksenmukaiseksi.

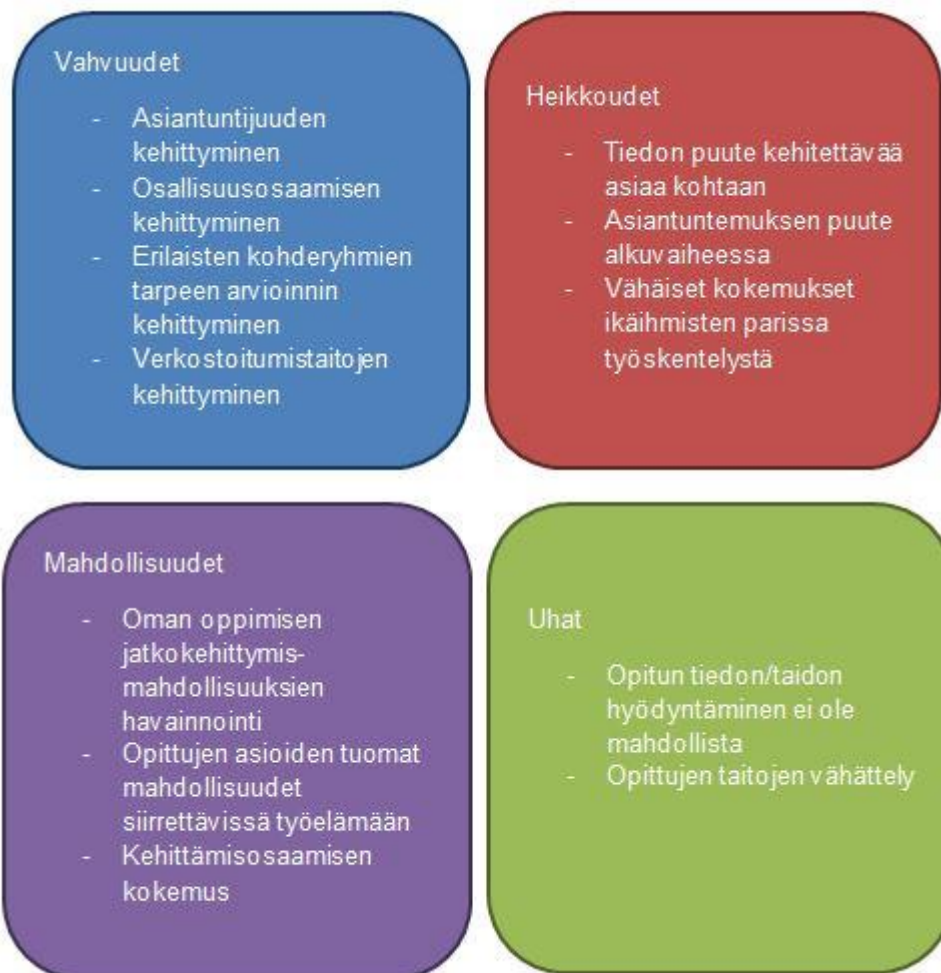
Kummallekaan tekijöistä ei työpajatoiminta ollut niin tuttua, että mallia olisi ollut helppo lähteä kehittämään ilman verkostoitumista. Perehtyminen työpajatoimintaan oli ensisijainen työ, johon tekijät alkoivat panostaa. Myös teknologiatyöpajatoimintamallin runko ja teemat antoivat odotuttaa hahmottumistaan ja selkeytymistään. Erilaisia toimintatapoja selvitellessä tekijät pääsivät vihdoin kehittämään omaa mallia. Suurena apuna mallin kehittämisessä tekijät näkivät työpaikoissa mukana olleet ikääntyvät, hoitotyön ammattilaiset sekä palveluverkoston kuuluvat toimijatahot. Harmillista oli se, etteivät yritykset yhtä lukuun ottamatta osallistuneet kehittämiseen.

Vahvuuksina opinnäytetyöntekijät kokivat oman oppimisen osalta asiantuntijuuden lisääntymisen (kuvio 15). Osallisuusosaaminen kehittyi huomattavasti, jolloin erilaisten kohderyhmien tarpeen arvioinnin havainnointi kehittyi kehittämisprosessin aikana. Verkostoitumistaitojen kehittyminen ohjasi opinnäytetyön kehittämistoiminnan etenemistä. Opinnäytetyöntekijät tarttuivat ennakkoluulottomasti toimeen luodakseen laajan ja monipuolisen verkoston kehittämisen tueksi.

Yhtenä heikkoutena ja haasteellisena asiana opinnäytetyöntekijät kokivat kehittämistoimintaa tukevan luotettavan tietoperustan löytymisen. Alkuvaiheessa myös asiantuntemus ikäteknologiasta koettiin puutteelliseksi. IkäOte-hankkeeseen sekä aiempiin ikäteknologia-hankkeisiin ja tutkimustietoon tutustumalla opinnäytetyöprosessin punainen lanka oli helposti omaksuttava, jolloin alkuvaiheen heikkous muuttui myöhemmässä vaiheessa vahvuudeksi. Erilaiset jo toteutuneet ikäteknologia-hankkeet toivat tähän opinnäytetyöhön kaivattua käytännön kokemusta sekä oivaltavia näkökulmia, etenkin ikäteknologian hyödyllisyyttä ja osallisuuden näkökulmaa tarkastellessa. Opinnäytetyön aihetta ajatellen heikkoutena nähtiin myös vähäiset kokemukset ikäihmisten parissa

työskentelystä. Kokemuksen puutteen koettiin vaikuttavan ikääntymisen tuomien erityispiirteiden havainnointiin. Ikääntymisen vaikutukset fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutoksiin olivat mahdollisesti puutteellisia. Työskentely ikääntyvien parissa sujui kuitenkin erinomaisesti kokemuksen puutteista huolimatta.

Mahdollisuuksina opinnäytetyöntekijät kokivat havainnot siitä, miten itseään voi jatkossa kehittää. Omat, kehittämistoiminnan aikaan koetut oppimisen ja onnistumisen ilot ovat siirrettävissä tarvittaessa työelämään, jolloin kehittyminen jatkuu. Opinnäytetyöprosessi itsessään voi avata tulevaisuudessa uudenlaisia mahdollisuuksia. Hyödyntämällä opinnäytetyöprosessia esimerkiksi työhaastattelussa, voi tuoda esille asiantuntemusta ikäihmisten palvelujen kehittämisessä. Uhkana voidaan nähdä se, että opittuja kehittämistaitoja ei pääse hyödyntämään lainkaan esimerkiksi työelämässä, jolloin hankittujen oppimiskokemusten jatkokehittäminen on mahdotonta. Lisäksi oman osaamisen vähättely voi estää jatkokehittymismahdollisuudet sekä estää opittujen taitojen hyödyntämisen.



Kuvio 15. Nelikenttäanalyysi oman oppimisen arvioinnin tukena.

Tämän opinnäytetyöntekijät ovat ylpeitä saavutuksestaan, vaikkakin kaikki suunnitellut asiat eivät menneet niin kuin toivottiin. Tätä kehittämistä parhaimmillaan on: epävarmuutta, jännitystä, pettymyksiä mutta lisäksi onnistumista, uuden oppimista, iloa ja onnea. Kuitenkin prosessille asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin, ja mallista kehitettiin toimiva, helppokäyttöinen sekä selkeä kokonaisuus. Suurin kiitos onnistumisesta menee niille lukuisille toimijoille, jotka vapaaehtoisesti halusivat olla mukana ikääntyvien tulevaisuuden palvelujen kehittämisessä.

Lähteet

- Aivoliitto. 2016. Aivoverenkiertohäiriön aiheuttamat neuropsykologiset häiriöt. <http://www.aivoliitto.fi/files/1998/symbook.pdf>. 23.2.2016.
- Alzheimer's Disease International. 2015. World Alzheimer Report 2015. The Global Impact of Dementia – An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. <http://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015.pdf>. 13.4.2016.
- Arola, M. & Suhonen, L. 2014. Osallistava tutkimuksellinen kehittämistoiminta. http://moodle2.karelia.fi/pluginfile.php/318500/mod_resource/content/1/Tutkivakehitt%C3%A4misprosessi_artikkeli_VALMIS.pdf. 7.9.2014.
- Blazun, H. 2013. Elderly people's quality of life with information and communication technology (ICT): Toward a model of adaption to ICT in old age. Publications of the University of Eastern Finland. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1164-3/urn_isbn_978-952-61-1164-3.pdf. 11.7.2016.
- Bouma, H., Fozard, J.L., Bouwhuis, D.G. & Taipale, V. 2007. Gerontechnology in perspective. Gerontechnology 6 (4), 190-2016. <http://www.gerontechnology.info/index.php/journal/article/view/gt.2007.06.04.003.00/708>. 20.3.2016.
- Chen, K. & Hoi-Sou Chan, A. 2013. Use or non-use of gerontechnology – A Qualitative study. International Journal of Environmental Research and Public Health 10 (10), 4645-4666. <http://www.mdpi.com/1660-4601/10/10/4645/htm>. 27.3.2016.
- EPTEK. 2014. TUPA – Tukea ja hyvinvointia kotona asumiseen. Etelä - Pohjanmaan Terveysteknologian Kehittämiskeskus ry. Loppuraportti. http://www.eptek.fi/uploads/pdf/TUPA_Loppuraportti_31122014.pdf. 9.7.2016.
- Erkinjuntti, T., Hietanen, M., Kivipelto, M., Strandberg, T. & Huovinen, M. 2009. Pidä aivosi kunnossa. Helsinki: WSOY.
- Erkinjuntti, T. & Viramo, P. 2015. Varhaisen taudinmäärityksen merkitys. Teoksessa Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim. 57.
- EUR-Lex. 2007. Adult learning: It is never too late to learn. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=URISERV%3Ac11097>. 7.7.2016.
- Finne-Soveri, H., Kuusterä, K., Tamminen, A., Heimonen, S., Lehtonen, O. & Noro, A. 2015. Muistibarometri 2015 ja RAI-tietoa kansallisen muistiohjelman tueksi. Muistiliitto. http://www.muistiliitto.fi/files/9314/5249/3572/Muistibarometri_2015_ja_RAI-tietoa_kansallisen_muistiohjelman_tueksi.pdf. 1.9.2016.
- Forsberg, K., Intosalmi, H., Nordlund, M. & Suhonen, S. 2014. Ikäteknologiasanasto. Vanhustyön keskusliitto. KÄKÄTE-raportteja 3/2014. http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/IkateknologiaSanasto_nettiin.pdf. 20.3.2016.

- Guglieman, E. 2012. The Ageing Brain: Neuroplasticity and lifelong learning. <http://www.slideshare.net/elearningpapers/in-depth-292>. 7.7.2016.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.
- Hellström, Y. & Hallberg, I.R. 2004. Determinants and characteristic of help provision for elderly people living at home and in relation to quality of life. <http://web.a.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=b0761daf-5d4a-4476-a97d-53508a6edf83%40sessionmgr4008&hid=4104>. 1.9.2016.
- Hertzog, C., Krame, A., Wilson, R.S. & Lindenberger, U. 2009. Enrichment Effects on Adult Cognitive Development. Psychological Science in the Public Interest. http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/che/CHE_Enrichment_2009.pdf. 15.9.2016.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava Oy.
- Hämäläinen, T. & Palo, S. 2014. Työpajapedagogiikka. Valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajalla. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys Ry.
- Itä-Suomen yliopisto. 2015. Saadaanko teknologialla apua ikääntyvien ja muistisairaiden hyvinvointiin? <https://www.uef.fi/-/saadaanko-teknologioilla-apura-ikaantuvien-ja-muistisairaiden-hyvinvointiin->. 22.3.2016.
- Joensuun kaupunki. 2017. Seniorineuvonta ankkuri. <http://www.joensuu.fi/senioripiha>. 22.1.2017.
- Johnson, D. Storandt, M. Morris, J. & Galvin, J. 2009. Longitudinal study of the transition from healthy aging to Alzheimer disease. Archives of Neurology 66 (10), 1254-1259. <http://archneur.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=798199>. 23.2.2016.
- Juva, K. 2014. Alkava muistisairaus – milloin muistihuoli ohjaa kattaviin tutkimuksiin? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 130 (10), 969-974. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewTy-pe=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11656. 23.2.2016.
- Jyrkämä, J. 2013. Muistisairaus, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Virjonen, K. (toim.). Muistin ongelmat. Toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus, 87-113.
- Karelia ammattikorkeakoulu. 2016. Voimala-ikäosaamisen palveluja. <http://ikaosaaminen.karelia.fi/voimala>. 18.9.2016.
- Kettunen, A. & Pulliainen, M. 2013. Tuottaako Virtuaalikympä – hankkeessa kehitetty laite hyvinvointia heikkokuntoisempien vanhusten elämään? Teoksessa Kauppinen, K. Neuvonen, V. & Rautasalo, E. (toim.). Tuokiokin on tärkeä – Näkökulmia teknologian hyödyntämisestä heikkokuntoisten ikääntyneiden vuorovaikutuksessa. Diako-

- nia – ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampere: Juvenesprint Oy, 101-114.
www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/Documents/C_28_ISBN_9789524931922.pdf. 8.7.2016.
- Koivisto, J. & Pohjola, P. 2013. Arviointiopas kehittäjille.
<https://www.innokyla.fi/documents/10162/3c5716c3-2adf-4f37-9d7e-3ee46ffd357f>. 21.11.2016.
- Kuntaliitto. 2013. Ikäihmisten palveluiden laatusuositus. Kuntaliiton julkaisuja 2013:21-22.
http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/laatusuositus/Documents/01_Laatusuositus_hyv%C3%A4n_ik%C3%A4ntymisen_turvaamiseksi_ja_palvelujen_parantamiseksi_2013.pdf. 31.8.2016.
- Kurki, M., Launiainen, H., Laitinen, S., Vantanen, P., Eskelinen, A., Soikkeli, E. & Sarmas, K. 2015. Yhteinen sävel – kotona asuvan muistisairaana teknologia-avusteinen kuntoutus. Miina Sillanpää säätiö. Tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti.
http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/11/MSS_YS_DIGITAL-Final.pdf. 13.4.2016.
- KÄKÄTE. 2012. Puolet 75-80 - vuotiaista valmiita maksamaan arkea helpottavasta teknologiasta.
http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Ikaantyminen_ja_asuminen-tutkimus_2012/Lehdistotiedote_KAKATE_ikaantyminen_ja_asuminen_2012.pdf. 30.3.2016.
- KÄKÄTE. 2014. Vanhuspalveluiden työntekijöiden kokemuksia ikäteknologiasta.
http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Vanhuspalveluiden_ty%C3%B6ntekij%C3%B6iden_kokemuksia_ik%C3%A4teknologiasta.pdf. 26.3.2016.
- Käypä Hoito – suositus. 2010. Muistisairaudet.
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/hoi/hoi50044.pdf>. 23.3.2016.
- Laki omaishoidon tuesta 937/2005.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937>. 31.8.2016.
- Leikas, J. & Launiainen, H. 2016. Anni ja Onni - huomaamaton teknologia arjen apuna. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Liveng, A. 2009. The vulnerable elderly's need for recognizing relationships – A challenge to Danish home – based care.
<http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e5d07a7f-51c2-4e70-a3e8-3217342eb76f%40sessionmgr104&vid=3&hid=124>. 1.9.2016.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Martikainen, J. & Viramo, P. 2015. Muistisairaudet ja terveystalous. Teoksessa Erkinjuntti, T. Remes, A. Rinne, J. & Soinen, H. (toim.) Muistisairaudet. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim. 44,47.
- Muistiliitto. 2016a. Muistisairaudet.
<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/>. 22.3.2017.

- Muistiliitto. 2016b. Hyvän hoidon kriteeristö. Muistiliiton julkaisusarja 2/2016. http://www.muistiliitto.fi/files/3014/7445/2088/Hyvan_hoidon_kriteeristo_2016.pdf. 23.9.2016.
- Muistiliitto. 2016c. Kotona asuminen. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/hoito-ja-kuntoutus/kotona-asuminen/>. 31.8.2016.
- Mäki-Petäjä-Leinonen, A. & Nikumaa, H. 2012. Muistisairaahan ihmisen oikeudet. Muistisairaahan ihmisen ja hänen omaisensa oikeusopas. Muistiliitto. http://www.muistiliitto.fi/files/5313/7604/5798/OIKEUSOPAS_SELKOKIELELL.pdf. 2.9.2016.
- Newton, S., Kälviäinen, M. & Rui, T. 2013. Ikäihmiset sosiaalisten, Internetissä toimivien tietotekniikkapalvelujen käyttäjinä – Kokemuksia Life 2.0 palvelualueen kehittämisestä ja kokeilusta. Karelia ammattikorkeakoulun julkaisuja B:8. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-077-8>. 3.10.2016.
- Nuffield Council of Bioethics. 2009. Dementia: ethical issues. <http://nuffieldbioethics.org/wp-content/uploads/2014/07/Dementia-report-Oct-09.pdf>. 8.7.2016.
- OECD. 2011. Help Wanted? Providing and Paying for Long - Term Care. <http://www.oecd.org/els/health-systems/47836116.pdf>. 1.9.2016.
- Perälä, S., Mäkelä, K., Salmenaho, A. & Latvala, R. 2013. Tehnology for elderly with memory impairment and wandering risk. E-Health Telecommunication Systems and Networks 2 (1), 13-22. <http://dx.doi.org/10.4236/etsn.2013.21003>. 23.3.2016.
- Pohjois-Karjalan muisti ry. 2016. Yhdistystoiminta. <http://www.pkmuistiry.fi/5>. 18.9.2016.
- Raappana, A. & Melkas, H. 2009. Teknologian hallittu käyttö vanhuspalveluissa. Opas teknologiapäätösten ja teknologian käytön tueksi. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/59191/isbn%209789522148650.pdf?sequence=5>. 4.4.2016.
- Raappana, A. & Tiittanen H. 2014. Ikätekniikan käyttöönottoon liittyvä käyttäjäkoulutus. Teoksessa Leikas, J. (toim.) Ikätekniologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 187-195.
- Riikonen, M., Salo, H., Palomäki, S-L., Finne, M., Koivisto, M., Ranta, R. & Koivula, A-K. 2013. Kotiovelta liikkeelle – hanke. Kotona pidempään muistisairaana seurantateknologian ja fyysisen aktiivisuuden avulla. Seamk tutkimus- ja kehittämispalvelut. Loppuraportti. <http://www.seamk.fi/loader.aspx?id=3ef3c350-5ab1-4c70-9d04-3b3abd5f8241>. 23.3.2016.
- Sisäasiainministeriö. 2011. Turvallinen elämä ikääntyneille. Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. http://www.intermin.fi/download/24903_192011.pdf. 2.9.2016.
- Skön, J-P., Kinni, R-L., Raatikainen M. & Kolehmainen, M. 2014. Ikätekniologia kotona asumisen tukena – Teknologiakartoitus ja alustavia kokemuksia laitteiden käyttöönotosta ja käytöstä. Itä-Suomen Yliopisto. Asuinalueiden kehittämisohjelma 2013-2015. https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj14Lb-3dvLAhXoFZokHaU6C_sQFggBMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ara.fi%2Fdownload%2Fnoname%2F%257BB763B3A4-42D1-440A-

- [BE64-473B0D9280CC%257D%2F104972&usq=AFQjCNGKBVinH-lmRKijAlroZDCNAQHyTQ&bvm=bv.117868183,d.bGs](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111301/opp_2005_30_omaishoidon_tuki_verkko.pdf?sequence=1). 25.3.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Omaishoidon tuki – Opas kuntien päättäjille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:30. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111301/opp_2005_30_omaishoidon_tuki_verkko.pdf?sequence=1. 26.2.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Teknologia ja etiikka sosiaali- ja terveysalan hoidossa ja hoivassa. ETENE-julkaisuja 30. <http://etene.fi/documents/1429646/1559062/ETENE-julkaisuja+30+Teknologia+ja+etiikka+sosiaali+ja+terveysalan+hoidossa+ja+hoivassa.pdf/fb6eee4a-38e5-4c11-9254-74b138d1935a>. 27.3.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Taivitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111919/URN%3aNB%3afi-fe201504226359.pdf?sequence=1>. 23.3.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Kansallinen omaishoidon kehittämissuunnitelma. Työryhmän loppuraportti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116146/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf?sequence=1. 1.9.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Kotihoito ja kotipalvelut. <http://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>. 31.8.2016.
- THL. 2016. ICF - luokitus. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>. 22.3.2017.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Toikko, T. 2016. Toimijalähtöinen kehittäminen. <http://www.seamk.fi/loader.aspx?id=c059745f-cb43-46c1-aff9-fc755fc63dba>. 22.2.2017.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2017. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. https://arkisto.uasjournal.fi/kever_2009-2/Rantanen%20Toikko%20Kever%202009.pdf. 22.3.2017.
- Työturvallisuuslaki 738/2002. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L2P14>. 12.9.2016.
- Uusitalo, T. 2013. Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen. Teoksessa Virjonen, K. (toim.). Muistin ongelmat. Toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus, 37-56.
- Vanhuspalvelulaki 980/2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. 21.2.2017.
- Valtioneuvosto. 2016. Hallitusohjelman toteutus. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi>. 29.3.2016.
- Verma, I. & Hätönen, J. 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Vanhustyön keskusliitto. KÄKÄTE-raportteja 2/2011. http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Ikähmiset_asuminen_ja_teknologia_netti.pdf. 29.3.2016.

- Virjonen, K & Kankare, H. 2013. Palveluita muistipolulle. Teoksessa Virjonen, K. (toim.). Muistin ongelmat. Toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus, 59-85.
- Vuohelainen, H. 2011. Seniorit tieto- ja viestintätekniiikan käyttäjiksi. Vertaisohjauksen hyvät käytännöt. TIEKE Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry. Julkaisu 36.
www.tieke.fi/download/attachments/15108320/julksarja36_painoon.pdf. 30.3.2016.
- Wessman, J., Erhola, K., Meriläinen-Porras, S., Pieper, R. & Luoma, M-L. 2013. Ikkääntynyt ja teknologia – Kokemuksiani teknologian käytöstä. Vanhustyön keskusliitto. KÄKÄTE-tutkimuksia 2/2013.
http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/ikaantynyt_ja_teknologia_tutkimus_nettil.pdf. 23.3.2016.
- Willis, S.L., Tennstedt, S.L., Marsiske, M., Ball, K., Elias, J., Koepke, K.M., Morris, J.N., Rebok, G.W., Unverzagt, F.W., Stoddard, A.M. & Wright, E. 2006. Long – term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. The Journal of the American Medical Association. 296 (23), 2805 – 2814.
<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=204643>. 7.7.2016.
- WHO. 2012. Dementia – A public health priority. WHO library cataloguing-in-publication data.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75263/1/9789241564458_eng.pdf?ua=1. 27.2.2016.

Kutsu ideatyöpajaan



KUTSU

KUTSUMME

**TEIDÄT OSALLISTUMAAN KANSSAMME IDEATYÖPAJAAN 14.10.2016
KLO 12-15 KARELIA AMK:N TILOIHIN (TIKKARINNE 9, E-TALO
LUOKKA 326-327 (OHJAUS TILOIHIN PÄÄOVELTA))**

Olemme Karelia ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä IkäOte - hankkeen kanssa. Työmme aiheena on muistisairaana ikääntyvän kotona asumisen tukeminen ikäteknologiaa hyödyntäen. Kehitämme mallin työpajatoiminnan järjestämiseksi, jonka avulla voidaan tuoda ikäteknologiaa lähemmäksi käyttäjiä sekä madaltaa teknologian käyttökyynnystä.

Järjestettävän ideatyöpajan tavoitteena on kerätä ideoita ja vinkkejä toimintamallin kehittämiseksi teiltä sairastuneilta sekä läheisiltänne että teiltä muistisairaana palveluverkostoon kuuluvilta toimijoilta. Teiltä saadut ideat ovat meille ensiarvoisen tärkeitä opinnäytetyömme toteutumiseksi.

LÄMPIMÄSTI TERVETULDA!
(TILAISUUDESSA KAHVITARJOILU)

SINI IKONEN JA MINNA PENTTINEN
KARELIA YAMK OPISKELIJAT

Ilmoittautumiset 4.10.-16 mennessä sini.ikonen@edu.karelia.fi

IkäOte
▶ ■ ● @ ■ ●

Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

Ideatyöpajan teemat

Haluaisin tehdä, mutten voi...

Mitä haasteita arki tuo tullessaan

- Kotona
- Kodin ulkopuolella



- Tivi 2016

Miten arkea helpottavat laitteet voisivat hyödyttää sinua ja mitä ajattelet niistä osana arkea?

- Miten laitteet voisivat hyödyttää ammattilaista asiakastyöskentelyssä?



- Vahvike 2016

Rajoittaako teknisten laitteiden lisääntyminen ja palvelujen siirtyminen sähköiseksi elämäsi jotenkin?

- Kotona
- Kodin ulkopuolella
- Työssä



- Tech the day 2014

Teknologiatyöpajamallin toimintaohje

TEKNOLOGIATYÖPAJAMALLIN TOIMINTAOHJE

Teknologiatyöpajan suunnittelu ja käytännön toiminta on helppo toteuttaa käyttäjien lähtökohdista kehitetyn mallin avulla. Mallia voidaan hyödyntää useille eri käyttäjätahoille ryhmän tarpeiden mukaisesti ja sitä voidaan soveltaa ja kehittää vapaasti.

- Aloita työpajatoiminnan suunnittelu kohderyhmän tarpeen määrittelyllä, pyri valitsemaan toimintaan mukaan tavoitteiden saavuttamisen kannalta keskeisimmät toimijat
 - Valitse työpajan sisältö teemarungosta kohderyhmän tarpeiden mukaan
 - Voit valita teemoista käsiteltäväksi 1-4 toiminnalle asetetun aikataulun rajoissa, aikaa yhden teeman käsittelyyn on hyvä varata 30 - 45 min.
- Mikä on työpajan tavoite?
 - Aseta selkeä tavoite, jolloin voit vaikuttaa sopivan toimintatavan valintaan ja sisällön suunnitteluun.
- Suunnittele teknologiatyöpajan toteutus ajoissa ja huolella
 - Toimi mallin ohjeiden mukaan.
 - Mieti jo suunnitteluvaiheessa omaa rooliasi toiminnan vetäjänä.
- Toteuta työpaja
 - Toimi mallin ohjeiden mukaan.
 - Pyri omalla toiminnallasi kannustamaan, innostamaan ja motivoimaan työpajaan osallistuvia.
- Työpajan toteutuksen arviointi
 - Voi käyttää mallissa esitettyjä vaihtoehtoja tai valita sopivimman arviointimenetelmän
 - Arvioinnin suorittaminen on tärkeää mallin ja sen avulla toteutetun työpajatoiminnan jatkokehittämiseksi sekä oman, vetäjän roolin arvioimiselle ja kehittämiseksi.
 - Työpajatoiminnan on tavoitteena tukea myös vetäjän vuorovaikutustaitojen kehittymistä.

Tekijät: Sini Ikonen ja Minna Penttinen
Ikäosaaminen YAMK