

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipalvelutyö  
2017

Salla Anteroinen

# YLI 65-VUOTIAAN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Projekti ehkäisevässä vanhustyössä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

2017 | 31 + 10

Liisa Pirinen

Salla Anteroinen

## YLI 65-VUOTIAAN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN, PROJEKTI EHKÄISEVÄSSÄ VANHUSTYÖSSÄ

Tämä kehittämistyö on esitteen laatiminen HASIC-projektista, Healthy Ageing Supported by Internet and Community. HASIC-projekti toteutettiin seitsemässä Euroopan Unionin jäsenmaassa 1.1.2014–30.6.2016. Mukana projektissa olivat Suomi, Norja, Viro, Espanja, Saksa, Unkari ja Hollanti. Osallistujaorganisaatiot näistä maista olivat joko ammattikorkeakouluja tai yliopistoja. Turun ammattikorkeakoulu koordinoi projektia, jossa edistettiin yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ja osallisuutta.

Projektissa kiinnitettiin huomiota ikäihmisten terveelliseen ruokavalioon, riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, kohtuulliseen alkoholinkäyttöön sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämän kehittämistyön eli esitteen laatimisen tietoperusta koostuu hyvinvointia, ehkäisevää vanhustyötä, neuvonta- ja ohjaustyötä sekä projektitoimintaa käsittelevästä kirjallisuudesta.

Esite laadittiin yhteistyössä HASIC-projektin Turun ammattikorkeakoulun tiimin, projektin ikäihmisraadien ja Unkarin Debrecenin yliopiston dekaanin ja lehtorin kanssa. Tutkimusmenetelminä ovat keskustelut, esitys kansainvälisessä konferenssissa ja reflektointi. Kehittämistyön raamina toimii Kari Salosen esittämä konstruktivistinen kehittämismalli.

Esite valmistui toukokuussa 2016. Esitteen avulla halutaan tavoittaa ikäihmisiä ja lisätä heidän tietoisuuttaan siitä, miten he voivat aktiivisesti edistää omaa hyvinvointiaan. Esite on osa HASIC-projektin tulosten juurruttamista.

### ASIASANAT:

hyvinvointi, osallisuus, ehkäisevä vanhustyö, neuvonta- ja ohjaustyö, projekti

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services | Bachelor of Social Services

2017 | 31 + 10

Liisa Pirinen

Salla Anteroinen

## ENHANCING THE WELL-BEING OF OVER 65-YEAR-OLD PEOPLE, PROJECT IN PREVENTATIVE ELDERLY CARE

The aim of this thesis as a development work was to make a brochure of HASIC project, Healthy Ageing Supported by Internet and Community. The HASIC project was carried out in seven European Union countries 1.1.2014–30.6.2016. These countries are Finland, Norway, Estonia, Spain, Germany, Hungary and The Netherlands. The participating organizations are either universities of applied sciences or universities. Turku University of Applied Sciences coordinated the project. The aim of the project is to enhance the well-being and participation of older people (65+).

The HASIC project paid attention to a healthy diet, physical activity, moderate alcohol consumption and social participation of older people (65+). The theory of this development work i.e. making the brochure consists of literature handling well-being, preventative elderly care, counselling and projects.

The brochure was made in cooperation with the HASIC project team in Turku University of Applied Sciences, the project's board of older people, and the dean and the lecturer from Debrecen University in Hungary. Methods used in this work are discussions, presentation in an international conference and reflecting. The constructivistic development model presented by Kari Salonen functions as a framework for this development work.

The brochure was ready in May 2016. The purpose of the brochure is to reach older people and add their awareness on how they can actively enhance their own well-being. The brochure is a part of the embedding of the results of the HASIC project.

### KEYWORDS:

well-being, participation, preventative elderly care, counselling, project

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 Kehittämistyön tarve ja tausta	7
2.2 Toimintaympäristö ja toimijat	8
2.3 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä	9
<b>3 IKÄIHMIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEEN LIITTYVÄN TIEDON VÄLITTÄMINEN</b>	<b>10</b>
3.1 Hyvinvointi	10
3.2 Ehkäisevä vanhustyö	11
3.3 Ikäihmisten tukeminen neuvonta- ja ohjaustyöllä	13
3.4 Projekti palveluntuottajana ja tiedonjakamisen väylänä	15
<b>4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>17</b>
4.1 Kehittämismenetelmät	17
4.2 Kehittämismalli	19
4.3 Kehittämistyön eteneminen	22
<b>5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS JA ARVIOINTI</b>	<b>26</b>
5.1 Valmis tuotos	26
5.2 Tuotoksen arviointi	26
5.3 Kehittämisprosessin arviointi	27
<b>LÄHTEET</b>	<b>30</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Esite, 2. versio.
- Liite 2. Esite, 4. versio.
- Liite 3. Esite, 5. versio.
- Liite 4. Valmis esite.
- Liite 5. Arviointikysely.

## **KUVAT**

Kuva 1. Esitys HASIC-projektin loppukonferenssissa.

25

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Kehittämistyön vaiheet.

20

# 1 JOHDANTO

Suomessa ja koko Euroopassa väestörakenne on muuttunut siten, että yli 65-vuotiaita on enemmän kuin aiemmin. Vuonna 2016 tähän ikäryhmään kuuluvia oli Suomessa 20,5 prosenttia ja Euroopassa 19,2 prosenttia. (Eurostat 2016.) Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen merkitys on tiedostettu voimakkaammin 2000-luvulla (Voutilainen 2013, 303). Ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn edistämisen kannalta oleellisia asioita ovat osallisuuden ja sosiaalisesti aktiivisen elämän tukeminen (Topo, P. 2013, 142).

HASIC-projektissa (Healthy Ageing Supported by Internet and Community) edistettiin ikäihmisten (65+) hyvinvointia ja osallisuutta kiinnittämällä huomiota ikäihmisten terveelliseen ruokavalioon, riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, kohtuulliseen alkoholinkäyttöön sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Projektin päätaavoitteena oli ikäihmisten voimaantumisen ja terveellisen elämäntavan omaksumisen edistäminen.

Osana HASIC-projektia kehittämistehtäväni oli esitteen laatiminen projektista. Esitteen laatiminen aloitettiin vuoden 2015 lopulla ja esite valmistui toukokuussa 2016. Kehittämistyön tietoperusta koostuu hyvinvointia, ehkäisevää vanhustyötä, neuvonta- ja ohjaustyötä sekä projektitoimintaa käsittelevästä kirjallisuudesta.

Kehittämistyön tavoitteena oli yhteisvoimin tehdä ikäihmisille suunnattu esite Euroopan Unionin (EU:n) rahoittamasta HASIC-projektista. Turun ammattikorkeakoulun (Turun AMK:n) koordinoima projekti toteutettiin 1.1.2014–30.6.2016. Esitteen avulla halutaan tavoittaa ikäihmisiä ja lisätä heidän tietoisuuttaan siitä, miten he voivat aktiivisesti edistää omaa hyvinvointiaan. Esite on osa projektin tulosten juurruttamista.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämistyön tarve ja tausta

Vuonna 2016 Suomen koko väestöstä yli 65-vuotiaita oli 20,5 prosenttia. Vuonna 2006 vastaava luku oli 16,0 prosenttia. Väestörakenne on muuttunut samansuuntaisesti myös laajemmin Euroopassa. Vuonna 2006 EU-maiden yhteenlasketusta väestöstä yli 65-vuotiaita oli 16,8 prosenttia ja vuonna 2016 tähän ikäryhmään kuuluvia oli 19,2 prosenttia. (Eurostat 2016.) Suomessa itsenäinen ja aktiivinen elämä jatkuu suurimmalla osalla ihmisistä aina ikävuosien 80–85 tienoille asti (Rantanen 2015, 94).

Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen merkitys on tiedostettu voimakkaammin 2000-luvulla. Suomeen on muun muassa perustettu ikäihmisille tarkoitettuja neuvontapalveluja kuten vanhus- tai seniorineuvoloita. Toiminta ei kuitenkaan kata koko Suomea eivätkä palvelut ole vielä kaikkien saatavilla. (Voutilainen, P. 2013, 303.) Ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn edistämisen kannalta oleellisia asioita ovat osallisuuden ja sosiaalisesti aktiivisen elämän tukeminen. Näihin asioihin on toistaiseksi kuntien ikäihmisiä koskevissa suunnitelmissa kiinnitetty vain vähän huomiota. (Topo, P. 2013, 142). Palveluiden riittävyyden kannalta suuri haaste on siinä, miten palveluiden tarvetta voidaan ennaltaehkäistä (Voutilainen, P. 2013, 302).

Tietoa yli 65-vuotiaiden terveydestä ja hyvinvoinnista on rajallisesti, samoin käytännön työvälineitä ehkäisevään työhön (HASIC-loppuraportti 2016, 10). Siksi HASIC-projekti toteutettiin.

HASIC-projektissa kehitettiin käytäntöjä ehkäisevään vanhustyöhön. Ehkäisevän vanhustyön käytännöt projektiin osallistuneissa maissa vaihtelevat paljon. Osalle projektin osallistujamaista esimerkiksi vapaaehtoisten ikääntyneiden vertaisryhmäohjaajien mukaan ottaminen tähän työhön sekä vertaisryhmätoiminta olivat uusia kokemuksia. HASIC-käsikirjan ja -verkkosovelluksen terveyttä edistävät harjoitukset on koottu kaikista osallistujamaista. (HASIC-loppuraportti 2016, 44.)

HASIC-projektin Internet-sivuilla kuvataan projektia seuraavasti: ”HASIC-projektissa edistetään yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ja osallisuutta kiinnittämällä huomiota ikäihmisten terveelliseen ruokavalioon, riittävään fyysiseen aktiivisuuteen, kohtuulliseen alkoholinkäyttöön sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Ikäihmisten hyvinvointia tuetaan koulutuksen, vertaisryhmätoiminnan, verkkosovelluksen sekä alueellisen palvelujen kehittämisen avulla.”

HASIC-projektissa ikäihmisten tietoisuutta oman hyvinvoinnin ja osallisuuden aktiivisesta edistämisestä lisättiin siten, että järjestettiin ikäihmisten vertaisryhmiä ja tehtiin aiheisiin liittyvä verkkosovellus. Koko kolmivuotisesta projektista kirjoitettiin loppuraportti. Projektin loppuessa tehtiin myös lyhyt ja ytimekäs esite projektin kohderyhmää eli ikäihmisiä varten. Esiteellä projektin aikana opittua tietoa pysyttään välittämään ikäihmisille. Esite on osa projektin tulosten juurruttamista.

## 2.2 Toimintaympäristö ja toimijat

Kehittämistyöni sijoittuu sosiaalialan toimintaympäristöön, Turun ammattikorkeakoulun koordinoimaan kansainväliseen HASIC-projektiin. Asiakasryhmä, johon opinnäytetyöni liittyy, ovat yli 65-vuotiaat ikäihmiset.

Projektin toteutukseen osallistui yhteensä seitsemän EU-maata: Suomi, Norja, Viro, Espanja, Saksa, Unkari ja Hollanti. Osallistujaorganisaatiot eri maista olivat joko ammattikorkeakouluja tai yliopistoja. Suomesta projektiin osallistui Turun ammattikorkeakoulu. HASIC-projektin rahoitti EU:n Health Programme.

Esite laadittiin yhteistyössä HASIC-projektin Turun AMK:n tiimin, Unkarin Debrecenin yliopiston dekaanin ja lehtorin sekä projektin ikäihmisraadin kanssa. Ikäihmisraatiin kuului yhteensä seitsemän vapaaehtoista ikäihmistä Suomesta. Raati kokoontui säännöllisesti HASIC-projektin ajan. HASIC-projekti projektipäällikkönä toimi Turun AMK:n tutkimusvastaava.



### 2.3 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä

Kehittämistyöni tavoitteena on koota esitteeksi oleelliset asiat HASIC-projektista. Esitteen avulla halutaan lisätä ikäihmisten tietoisuutta siitä, miten he voivat aktiivisesti edistää omaa hyvinvointiaan. Kehittämistehtäväni on projektiesitteen laatiminen.

## 3 IKÄIHMISTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEEN LIITTYVÄN TIEDON VÄLITTÄMINEN

### 3.1 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Yhteisötasolla hyvinvoinnin osa-alueita ovat esimerkiksi asuinolot ja ympäristö, työllisyys sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä puolestaan ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla, johon vaikuttavat yksilön terveys ja materiaallinen hyvinvointi sekä yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, THL 2017a.)

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa osallisuutta ja mukaanpääsyä. Yksilöllä on tunne, ettei hän ole yksin ja, että hänellä on ystäviä ja ystävyysuhteet ovat kunnossa. (Meristö & Tuohimaa 2014, 13.)

Osallisuus voidaan ymmärtää tunteena, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Yhteisötasolla osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena. Yksilöllä on myös mahdollisuus vaikuttaa omassa yhteisössään. Osallisena oleminen yhteiskunnassa merkitsee sitä, että jokaisella on mahdollisuus terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Yksilön osallisuuden aste ja yhteiskunnallinen aktiivisuus vaihtelevat elämänsä ja tilanteiden mukaan. Kokemus osallisuudesta ja sosiaaliset verkostot suojaavat yksilöä hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan. (THL 2017b.)

Toimintakyky on kykyä selviytyä jokapäiväisen elämänsä toiminnoista omassa elinympäristössään (Kelo ym. 2015, 27). Fyysinen toimintakyky merkitsee elimis-

tön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Erityisesti terveellinen ravinto ja säännöllinen liikunta muutaman kerran viikossa auttavat ehkäisemään kehon vanhenemista ja sen mukanaan tuomia oireita. (Kelo ym. 2015, 28.)

Yksilön hyvinvoinnin edistämiseksi lähtökohtana on osallisuus eli se, että yksilö osallistuu oman hyvinvointia edistävän toimintansa suunnitteluun, toteutukseen ja yleisesti omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon. Yksilö määrittelee omat tavoitteensa ja suunnittelee keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. (Meristö & Tuohimaa 2014, 14–15.)

Asiakkaan itsenäisen elämän tukemiseen liittyy asiakkaan voimaannuttamisen näkökulma. Asiakkaalla on useimmiten paras tietämys tilanteestaan ja tavoitteistaan. Tätä tietämystä tulisi kunnioittaa. (Payne 2005, 59.) Voimaantuminen on yksilön tunne siitä, että hän tekee tärkeitä päätöksiä itse, omien resurssiensa puitteissa, mutta tarvitessaan saa apua muilta (Meristö & Tuohimaa 2014, 14).

Aktiivisena vanheneminen on maailman terveysjärjestön vanhuspolitiikan tavoite. Kysymys on siitä, että halutaan tukea ikäihmisen osallistumista yhteisönsä toimintaan hänen omien tavoitteidensa sekä kykyjensä mukaisesti. (Rantanen 2015, 94.) Osallisuuden edistäminen on yksi Suomen hallituksen ja EU:n tavoitteista. Se on yksi keskeisistä keinoista köyhyyden torjumisessa, syrjäytymisen ehkäisemisessä ja eriarvoisuuden vähentämisessä. (THL 2017b.)

### 3.2 Ehkäisevä vanhustyö

Monissa kunnissa vanhustenhuollon palvelut ovat suurin kustannuserä lasten päivähoidon rinnalla. Myös paljon ammattihenkilöitä työskentelee vanhustenhuollon palveluissa. Suuret kaupungit, kunnat ja muut vanhuspalvelujen tuottajat ovat heränneet miettimään, miten vanhustenhuolto voitaisiin toteuttaa entistäkin suunnitelmallisemmin ja erilaisia käytännön sovelluksia hyödyntäen. (Salonen 2002, 87.)

Vanhustyötä toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän piirissä. Palvelujärjestelmä kokonaisuudessaan muodostaa toimintaympäristön, jossa koulutettu henkilökunta tuottaa hoivapalveluita – sekä julkisia että yksityisiä. Sosiaalityön näkökulmasta myös muulla hoivalla kuten omaishoidolla ja kolmannen sektorin palveluilla on selkeä paikka ja tehtävät palveluketjussa. (Salonen 2002, 132–133.)

Ehkäisevän sosiaali- ja terveyspolitiikan keskiössä on se, että tuetaan ihmisten nykyistä hyvinvointia ja niitä tekijöitä, jotka suojaavat hyvinvointia. Sen toinen tehtävä on auttaa poistamaan hyvinvoinnin riskitekijöitä, ennen kuin ne toteutuvat hyvinvoinnin vajeina. Ehkäisevä näkökulma on ennalta varautumista ja ennalta puuttumista ilmiön kaikissa vaiheissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 22.)

Kunta on velvollinen järjestämään iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja. Palveluiden tulee olla oikea-aikaisia ja riittäviä. Palveluiden toteutus on tehtävä niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Huomio on kiinnitettävä erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotona annettaviin palveluihin muiden palvelutarpeiden ennaltaehkäisemiseksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.)

Ennakoiva ote hyvinvointipalveluiden kehittämisessä tarkoittaa yksilötasolla sitä, että ennaltaehkäiseviä toimia on tarjolla silloin, kun ihminen voi kaikilta osin hyvin samoin kuin silloin, kun ihminen tarvitsee korjaavia tai kuntouttavia toimia (Meristö & Tuohimaa 2014, 13–14).

Palveluntarjoajien ja parhaassa mahdollisessa tilanteessa kaikkien yksilön elämään kuuluvien ihmisten tehtävänä on edistää yksilön etenemistä omalla hyvinvointipolullaan ja antaa tälle lisää voimavaroja tavoitteidensa saavuttamiseen (Meristö & Tuohimaa 2014, 14).

Laurea-ammattikorkeakoulu oli mukana Pumppu-hankkeessa, joka toteutettiin vuosina 2011–2014 neljässä maakunnassa eteläisessä Suomessa. Hankkeen perustana oli se, että ihminen on kansalaislähtöisesti kehittämisen keskiössä.

Hankkeessa edistettiin ja kehitettiin kansalaislähtöisiä monituottajamalleja hyvinvointipalveluissa. Tavoitteena oli uudistaa hyvinvointipalveluita ja tapaa, jolla niitä tuotetaan. (Anttila & Willner 2014, 9.) Keskeisessä asemassa oli kansalaislähtöisyys palveluiden suunnittelussa. Väestön hyvinvointia pystytään edistämään tehokkaasti, jos tarjottavat palvelut ovat väestön tarpeiden ja mieltymysten mukaisia. (Meristö & Tuohimaa 2014, 15–16.)

Julkisen vallan rooli hoivan ja hoidon tuottajana kaventuu ja keskittyy. Hoivan ja hoidon tuottamisesta vastaavat nykyään myös järjestöt ja yritykset. Samaan aikaan ei-ammattillisen hoivan merkitys lisääntyy, esimerkiksi ikäihmisiä hoitavien omaisten ja vapaaehtoisten panos. (Helminen & Karisto 2005, 9.)

### 3.3 Ikäihmisten tukeminen neuvonta- ja ohjaustyöllä

Yksi sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmään kuuluvista ammatillisista työkokonaisuuksista on neuvonta- ja ohjaustyö. Esimerkiksi sosiaalityöntekijän työssä neuvonta- ja ohjaustyöllä on vahva ennaltaehkäisevä tarkoitus. Sen avulla työntekijä muodostaa kokonaiskuvaa ikäihmisen tilanteesta. (Salonen 2002, 87.) Ammatillisessa työskentelyssä yhdistyvät neuvonnan ja ohjauksen tiedollinen sisältö sekä työntekijän ammatillinen vanhussosiaalityön osaaminen ja kokemus ja erilaiset taidot. (Salonen 2002, 86.)

Ohjaus on auttamisen muoto, jonka keskiössä ovat yksilön omat tarpeet ja tavoitteet (McLeod 2003, 17). Asiakaskeskeinen, sosiaalisesti suuntautunut ymmärrys ohjauksesta lähtee siitä, että ohjaus on asiakaslähtöistä eli perustuu asiakkaan toiveelle tai aikomukselle. Yksilö hakeutuu ohjaussuhteeseen, kun hän kohtaa sellaisia ”ongelmia elämisessä”, joita hän ei ole pystynyt ratkaisemaan omien jorokapäiväisten resurssiensa avulla, ja tämä puolestaan on johtanut siihen, että yksilö on joutunut joiltain osin täyden sosiaalisen osallistumisen ulkopuolelle. (McLeod 2003, 15.)

Ohjauksen mahdolliset tulokset voidaan jakaa kolmeen laajaan kategoriaan: ratkaisut, oppiminen ja sosiaalinen osallisuus. Ratkaisuissa voi olla kyse esimerkiksi siitä, että henkilö saavuttaa ymmärryksen tai uuden näkökulman ongelmaansa,

hyväksyy ongelmansa ja alkaa toimia muuttaakseen tilannetta, jossa ongelma syntyi. Ohjaukseen sitoutuminen voi mahdollistaa henkilölle uuden ymmärryksen, taitojen tai strategioiden kartuttamisen. Näiden oppimiensa asioiden avulla henkilö pystyy jatkossa paremmin käsittelemään samankaltaisia ongelmatilanteita elämässään. Sosiaalisessa osallisuudessa on ohjauksen näkökulmasta kyse siitä, että tuetaan henkilön kykyjä yksilönä, joka voi myötävaikuttaa toisten hyvinvointiin ja yhteisöllisesti hyviin asioihin. (McLeod 2003, 16.)

Vanhuksen ohjaus- ja neuvontatilanteet toteutetaan vanhuksen ehdoilla, hänen aiemmat terveystilanteensa ja uskomuksensa huomioiden. Yhä useammin ohjaustilanteet voisivat olla terveystapaamisia tai elintapaneuvotteluita, joissa vanhus pääsee jakamaan kokemuksiaan, tarpeitaan ja toiveitaan yhdessä ohjaajan kanssa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 152–153) Keskeisiä sisältöjä ohjauksessa ovat vanhuksen kokemukset ja näkemykset omasta elämästä ja elämän tilanteesta. Ohjaus on siten merkittävä yksilöllinen prosessi terveyteen ja palveluihin liittyvän neuvontatyön ohella. Keskusteluissa olennaista on molemminpuolinen kunnioitus. (Näslindh-Ylispangar 2012, 155.) Vahvaa vuorovaikutusta edistävät voimavarojen tunnistaminen ja esille nostaminen ja yhteisymmärryksessä tehty päätös keskustelun sisällöstä (Näslindh-Ylispangar 2012, 155 Lindstömin 44–45 mukaan).

Avohuollossa neuvonta- ja ohjaustyö tähtää siihen, että ikäihminen ja hänen omaisensa saavat apua ja tietoa muun muassa sellaisiin asioihin kuten ikäihmisen kotona asumisen mahdollistamiseen ja turvaamiseen sekä erilaisten etuuk-sien ja taloudellisten kysymysten selvittelyyn. Yksinkertaisen neuvonnan tiedollinen sisältö koostuu usein yksittäisistä asioista kuten tarkasta ohjeesta, neuvosta, tiedosta tai opastuksesta. Tiedollinen sisältö kuitenkin vaihtelee paljon ja määräytyy työntekijän kohtaaman ikäihmisen tilanteen ja tarpeen mukaan. (Salonen 2002, 86.) Kyse on informoinnista sekä ikäihmistä koskevien asioiden tarkistamisesta ja selkeyttämisestä (Salonen 2002, 108).

### 3.4 Projekti palveluntuottajana ja tiedonjakamisen väylänä

Nykyisin myös projektitoiminnalla on merkittävä rooli hyvinvointipalveluiden tuottamis- ja kehittämisprosessissa. Hyvinvointipalvelut ovat pääosin tuotettu julkisin varoin. Projektitoiminnalla julkisen sektorin rahanmenoa pystytään vähentämään tai jakamaan, koska projektimuotoisella kehittämisellä voidaan uudistaa palvelutuotantoa paitsi julkisella, myös yksityisellä ja kolmannella sektorilla. Projektien kautta pyritään siihen, että pystytään tuottamaan enemmän hyvinvointipalveluita aiempaa vähemmällä resursseilla. (Paasivaara ym. 2011, 175.) Projektitoiminnan tarkoituksena on tuottaa lisäarvoa, joka on asetettu projektin tavoitteeksi. Lisäarvo voidaan luovuttaa asiakkaalle tai jollakin muulla tavoin siirtää edunsaajan hyväksi. (Rissanen 2002, 142.)

Projektin tulosten siirtämistä voi tarkastella sosiaalisen prosessin näkökulmasta. Tulostensiirtoprosessi tapahtuu muun muassa sosiaalisten verkostojen kautta. (Rissanen 2002, 146.) Suotuisa ilmapiiri eli se, että projektiorganisaatiossa suhtaudutaan asioihin avoimesti, vilpittömästi sekä painotetaan uusien taitojen ja käytäntöjen oppimista, tukee projektin tulosten siirtymistä asiakkaiden tai muiden edunsaajien lisäarvoksi. Projektin sosiaaliseen prosessiin osallistumisensa kautta myös asiakas itse tuo projektitoimintaan taitoa, tietoa ja motivaatiota. (Rissanen 2002, 147.) Projektin tuotokset ovat asioita, joita projektissa on tuotettu eli projektin välittömiä aikaansaannoksia. Näitä ovat muun muassa palvelut, palvelusuoritteet ja toimenpiteet. (Paasivaara ym. 2011, 155)

Tiedon välittämällä voidaan tarkoittaa projektin tuottamien raporttien ja dokumenttien jakamista esimerkiksi sidosryhmille, yhteistyökumppaneille, projektien omistajille eli asettajille, projektin rahoittajille tai projektin kohteena olleille kansalaisille tai asiakkaille. (Paasivaara ym. 2011, 152.) Tiedon välittämistä varten tarvitaan erilaisia tiedonvälitysväyliä. Tiedon, jota välitetään, tulee olla validia ja reliabelia. Yhtä tärkeää on, millä tavoin tieto toimitetaan projektin sidosryhmille ja muille osallisille. Tähän on monia keinoja. Olennaista on, että tieto, jota välitetään, on ymmärrettävässä muodossa ja saatavilla. (Paasivaara ym. 2011, 168–169.)

Projektityössä oppiminen on yhteistoiminnallista ja kokemuksellista. Tällaiseen työskentelyyn eivät sovi kontrollointi ja käskytykset. Oleellista on luovuuden esiin päästäminen ja ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen, rohkeus kokeilla jotakin uutta ja tehdä asioita toisin. (Paasivaara ym. 2011, 174)



## 4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Kehittämismenetelmät

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen. Tuotoksen aikaansaamiseksi tarvitaan toimijoita, jotka ovat mukana kehittämistoiminnan eri vaiheissa. Kehittäminen tapahtuu siis toimijoiden välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toiminnan lomassa, tietyssä toimintaympäristössä. Vuorovaikutus voi olla esimerkiksi keskustelua, palautteen antamista ja vastaanottamista, arviointia ja toiminnan suuntaamista uudelleen. (Salonen 2013, 5–6.) Sosiaalisten rakenteiden, roolien, suhteiden ja sääntöjen oivaltaminen edistää merkittävästi kehittämistoiminnan toteuttamista. (Toikko & Rantanen 2009, 79)

Osallistava toiminta on sitä, että ulkopuolisesta aloitteesta huolimatta toiminta etenee osallistujien omilla ehdoilla heidän itse määrittelemään suuntaan. Osallistamisen oletetaan johtavan omaehtoiseen osallistumiseen. Mahdollisuuksia tarjotaan osallistamalla ja tarjottuja mahdollisuuksia voi hyödyntää osallistamalla. (Toikko & Rantanen 2009, 90.)

Kehittäminen voidaan ymmärtää reflektiivisenä prosessina. (Toikko & Rantanen 2009, 166) Prosessi edellyttää konkreettisen kehittämistoiminnan ja sitä analysoivan tason vuorovaikutusta. (Toikko & Rantanen 2009, 165) Uutta kehittämistä koskevaa tietoa ja aineistoa syntyy koko ajan toiminnan kuluessa, ja tämä uusi tieto ohjaa kehittämistoimintaa edelleen eteenpäin. Perustana on se, että hyväksytään toiminnan ja toimintaympäristön muuntuvuus. (Toikko & Rantanen 2009, 50) Prosessi etenee hetki hetkeltä aina tilannekohtaisesti reagoiden käytännön toiminnan ja reflektion väliseen jännitteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 166)

Toimijoiden reflektiivistä osallistumista voidaan edistää erilaisten keskustelua virittävien tekniikoiden avulla. Ne helpottavat asioiden pelkistetyn kokonaiskuvan muodostamista, mutta myös tuovat esille kehittämistoiminnalle tyypillisen monimuotoisuuden. Monia erilaisia intressejä ja näkökulmia liittyy kehitettäviin asioihin. (Toikko & Rantanen 2009, 103.)

Aivoriihi on menetelmä, jonka tavoitteena on aluksi tuottaa spontaanisti mahdollisimman paljon ideoita ja arvioida ideat järjestelmällisesti vasta myöhemmin ja sitten valita niistä kehityskelpoisimmat. Tätä menetelmää voidaan käyttää teoreettisten tai käytännön ongelmien käsittelemisessä. Lähtökohtana toimii kysymys tai ongelmallinen tilanne, johon on olemassa monenlaisia vastauksia tai ratkaisuja. Aivoriihi kannustaa aktiiviseen osallistumiseen sekä innostaa luovaan ja ennakkoluulottomaan ajatteluun. (Jyväskylän yliopisto, Avoin yliopisto 2010.)

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tarvitaan toteutuksen seuranta. Sen avulla prosessia voidaan suunnata ja arvioida. Seuranta perustuu dokumentaatioon, joka on käytännön kehittämistoiminnan väline. (Toikko & Rantanen 2009, 80)

Yksi dokumentaatiotyyppi on kehittämistoiminnan virallisen toteutuksen kuvaaminen. Esimerkiksi työ- ja ohjausryhmien muistiot ovat tärkeä osa virallista dokumenttiaineistoa. Muistioiden avulla voidaan välittää tietoja kehittämisen etenemisestä prosessiin osallistuville sidosryhmille ja tahoille, jotka arvioivat kehittämissuorituksen koko kaarta pitkällä aikavälillä. (Toikko & Rantanen 2009, 81)

Myös kehittämistoiminnan epävirallinen seuranta luetaan yhdeksi dokumentaatiotyypeistä. Epävirallisen seurannan muoto on esimerkiksi työntekijän henkilökohtainen päiväkirja, jossa hän reflektoi kehittämistoiminnan vaiheita. Päiväkirjaan voi sisältyä kuvausta työskentelystä osallistujien ja yhteistyötahojen kanssa sekä ideoita ja oivalluksia prosessiin kulkuun, suuntaan, työtapoihin ja tavoitteisiin liittyen. Hedelmällistä on kirjata päiväkirjaan kehitysprosessissa kohdatut yllättävät käännteet ja ristiriidat, sillä useimmiten jälkikäteen katsottuna nämä ovat niitä kohtia, jotka ovat kehitysprosessin kannalta myös mielenkiintoisimpia. Päiväkirja on oivallinen väline kirjoittajalleen purkaa myönteisiä ja kielteisiä kokemuksiaan kehitysprosessiin liittyen. (Toikko & Rantanen 2009, 81)

Kehittämismenetelmänä kehittämistyössäni olivat keskustelut palavereissa ja kokouksissa. Pidin myös esityksen kansainvälisessä konferenssissa ja sielläkin keskustelimme esitteestä. Keräsin tietoja ja ehdotuksia esitteen sisältöä ja ulko-

asua ajatellen. Ikäihmisraadissa ja Turun AMK:n tiimin palaverissa käytin osallistavaa aivoriihimenetelmää. Tein tapaamisissa omia muistiinpanoja ja kotona kirjoitin kehittämispäiväkirjaa. Kehittämispäiväkirja toimi reflektointiprosessini työvälineenä. Koko kehittämistyön ajan sosiaalinen vuorovaikutus ja oma reflektointiprosessi suuntasivat esitteen laatimista eri vaiheiden kautta eteenpäin.

#### 4.2 Kehittämismalli

Yksi kehittämistyön tekemisen raami on Kari Salosen esittämä konstruktivistinen kehittämismalli. Konstruktivistinen malli sisältää seuraavat osa-alueet: kehittämishankkeen huolellinen suunnittelu, hankkeen vaiheiden määrittelemine, toiminnan aikana oppiminen, osallisuuden painottaminen sekä tutkimuksellisen kehittämisoitteiden käyttäminen. Kaiken perustana on riittävä ymmärrys koko kehittämistoimintaan liittyvistä menetelmistä ja näiden menetelmien hallinta. (Salonen 2013, 16.)

Konstruktivistisessa mallissa myös yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä sosiopedagoginen lähestymistapa työskentelyyn nähdään tärkeinä. (Salonen 2013, 16). Nämä asiat juontavat juurensa kehittämisen ja päätöksenteon spiraalimallista, jossa tunnustetaan yhteisöllinen asiantuntijuus sekä työskentelyn moniulotteisuus eli organisaation sisäisessä kulttuurissa muodostunut ja muodostuva osaaminen. Spiraalimalli sisältää myös työskentely- ja etenemistavan, jossa edetään pienin askelin. Nähdään, että ennen hankkeen alkua kaikkea ei voida suunnitella yksityiskohtia myöten vaan asiat tarkentuvat ja muuttuvat kehittämistyöskentelyn aikana. (Salonen 2013, 14.)

Jaan kehittämistyöni seitsemään eri vaiheeseen Salosen muotoileman konstruktivistisen mallin mukaisesti (Salonen 2013, 16–19): 1. aloitusvaihe, 2. suunnitteluvaihe, 3. esivaihe, 4. työstövaihe, 5. tarkistusvaihe, 6. viimeistelyvaihe ja 7. valmis tuotos.

Taulukko 1. Kehittämistyön vaiheet.

Aika	Vaihe	Menetelmä	HASIC-osalliset	Materiaali
Loka- joulukuu 2015	Aloitus: Sopiminen, että laadin esitteen	Keskustelut  Esittäytymi- nen	Projektipäällikkö  Johtoryhmä	Muistiinpanot
	Suunnit- telu: Esit- teen tarkoi- tuksen kir- kastaminen	Videoneuvot- telut	Projektipäällikkö sekä Unkarin yli- opiston lehtori ja dekaani	Muistiinpanot
Tammi- maalis- kuu 2016	Esivaihe: Esitteen si- sällön hah- mottelua	Esitykset ja keskustelut	Ohjausryhmä ja ikäihmisraati	Kokousmuistiot Ikäihmisten kom- mentit muistilapuille
	Työstö: Käytännön toteutus	Palaveri  Videoneuvot- telu Esitys ja kes- kustelu Palaveri  Videoneuvot- telu  Kansainväli- nen konfe- renssi ja kes- kustelu	Järjestelmäasian- tuntija Unkarin yliopiston lehtori Turun AMK:n tiimi  Järjestelmäasian- tuntija Unkarin yliopiston lehtori  Tiimit 7:stä eri maasta	Esite, 1. versio  Muistiinpanot Muistiinpanot  Esite, 2. versio  Muistiinpanot  200-sanainen tiivis- telmä esitteen teks- teistä Muistiinpanot

Huhti- touko- kuu 2016	Työstö: Käytännön toteutus	Kaksi palave- ria  Keskustelu: Kuvitus HASIC-käsi- kirjan vedos- version mu- kaiseksi Palaveri  Esitys ja kes- kustelut	Järjestelmäasian- tuntija  Projektipäällikkö  Järjestelmäasian- tuntija Turun AMK:n tiimi	Esite, 3. versio Esite, 4. versio  Esite, 5. versio Muistiinpanot
	Esitteen tarkistus	Palaveri: tekstien vii- meistely  Palaveri  Esitteen tar- kistus Palaveri	Turun AMK:n tii- mistä: lehtori ja yli- opettaja  Järjestelmäasian- tuntija Projektipäällikkö Järjestelmäasian- tuntija	Muistiinpanot  Esite, 6. versio Muistiinpanot Esite, 7. versio, lo- pullinen versio
	Esitteen vii- meistely	Taitto	Järjestelmäasian- tuntija	
	Valmis esite	Painatus  Levittäminen	Painotalo  Opiskelijat	Painettuja esitteitä 3000

### 4.3 Kehittämistyön eteneminen

Tässä kappaleessa kuvaan yksityiskohtaisemmin kehittämistyöni vaiheita sivuilla 20–21 esittämäni taulukon mukaisesti (Taulukko 1).

HASIC-projektin ja EU:n välisessä projektisopimuksessa esite oli määritelty projektin unkarilaisen organisaation, Debrecenin yliopiston Sosiologian ja sosiaalipolitiikan laitoksen vastuulle. HASIC-projektin projektipäällikkö ja Debrecenin yliopiston lehtori sekä dekaani delegoivat esitteen laatimisen minulle. Sain siitä kehittämistehtäväni. Tehtäväni oli poimia eri ideat ja ajatukset esitettä varten, yhdistellä ne ja yhdessä projektipäällikön kanssa varmistaa, että esite valmistuu ajallaan. Aivan tehtävän aluksi tutustuin Internetissä esitteisiin, joita muissa EU-rahoitteisissa projekteissa oli tuotettu.

Suunnitteluvaiheessa pohdimme projektipäällikön sekä Unkarin yliopiston lehtorin ja dekaanin kanssa, miksi ja kenelle esite tehdään.

Esivaiheessa keräsin HASIC-ikäihmisraadilta mielipiteitä siitä, mitä esitteen heidän mielestään tulisi sisältää. Käytin aivoriihimenetelmää. Ikäihmisraadissa 4.2.2016 järjestin aluksi kuulumiskierroksen kuvakorttien tukemana. Sitten esitin kysymyksen: ”Oivallus, jonka olen saanut HASIC-projektiin osallistuessani.”. Ikäihmisraatiin osallistui tuolla kerralla kolme raadin jäsentä sekä yksi HASIC-projektin työntekijä. Kysymykseni ollessa näkyvillä PowerPoint-esityksenä valkokankaalla, pyysin jokaista osallistujaa kirjaamaan vastauksensa paperille muuttamalla ranskalaisella viivalla. Tämän jälkeen keskustelimme aiheesta koko ryhmän kesken. Toimin keskustelun ohjaajana. Lopuksi keräsin osallistujien muisiinpanot.

Ikäihmisraatilaisten keskustelussa nousivat erityisesti esiin nämä asiat: yhdessäolo, sosiaalisuus, ikäihmisiin liittyvät näkemyserot eri puolilla Eurooppaa, yksinäisyyden vähentyminen, omien terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien tietojen lisääntyminen ja vahvistuminen. HASIC-projektiin osallistumisen myötä ikäihmisraadissa myös ajatus siitä vahvistui, että jokaisella on mahdollisuus viedä ryhmässä opittua tietoa edelleen eteenpäin.

Esivaiheessa selasin myös eri paikoista löytämiäni monenlaisia esitteitä, jotta saisin ideoita esitteen muotoon ja visuaaliseen ilmeeseen. Erityisesti yksi esite kiinnitti huomioni. Se oli neliönmuotoinen ja koostui kolmesta peräkkäin kiinniolevasta sivusta. Minulle tuli idea, että tällaiseen muotoon saisi hyvin sisällytettyä kehittyvän idean, jossa ikäihminen pohtii asioita ensin yksin, mutta tavattuun muihin, huomaakin ratkaisuvaihtoehtojen löytyvän yhdessä asioista keskustelemalla. Esitteen sisällöllisesti kehittyvä idea syntyi minulla siitä, kun olin seurannut ikäihmisraadin keskustelua ja heidän ajatustenvaihtoaan. Ajatus siitä, miten esite voitaisiin konkreettisesti toteuttaa, muodostui sen tuloksena, että tutustuin erilaisiin esitteisiin.

Käytännön toteutuksen eli esitteen laatimisen aloitimme HASIC-projektin Turun AMK:n tiimissä mukana olleen järjestelmäasiantuntijan kanssa. Esitteen laatimisen aikana tein paljon yhteistyötä hänen kanssaan. Hänen osaamisalueisiinsa kuuluvat muun muassa kuvatekniset asiat. Etsimme yhdessä kuvia eri kuvapankkeista ja järjestelmäasiantuntija hahmotteli esitteestä vedosversioita Adobe Illustrator -ohjelmalla. Yhteensä teimme esitteestä seitsemän versiota.

Esitteen ensimmäisen, pelkkiä kuvia sisältävän version, esittelin unkarilaiselle lehtorille videoneuvottelussa. Hän piti sivu sivulta kehittyvästä ideasta. Esitteen tekstisisältöä ajatellen, hänen kanssaan totesimme, että fyysisestä hyvinvoinnista HASIC-projektissa selkeästi painotetaan terveellistä ruokavaliota ja riittävää fyysistä aktiivisuutta. Nämä asiat koimme tärkeiksi sisällyttää esitteeseen. Esitteen toteuttamisen alkuvaiheessa halusimme ideoita siihen, miten voisimme kuvastaa projektin välittämää viestiä psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Saadaksemme ideoita esitteen kuvitukseen ja teksteihin, selvitin Turun AMK:n tiimiläisiltä, mitkä he näkivät projektin tärkeimmiksi osa-alueiksi psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osalta.

Turun AMK:n tiimin sisäisessä palaverissa 19.2.2016 esittelin esitteen ensimmäisen version. Sain kehittyvälle kuvalliselle idealleni hyväksynnän tiimiltä. Palaverissa käytin myös osallistavaa aivoriihimenetelmää. Esitin kysymyksen: ”Mitkä ovat mielestänne kaksi tärkeintä viestiä terveellisestä elämäntavasta (- erityisesti

psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osalta), jotka HASIC-projekti haluaa välittää ikäihmisille?”. Paikan päällä oli viisi HASIC-tiimiläistä ja yksi projektissa mukana ollut sosionomiharjoittelija sekä Skype-yhteydellä yksi tiimiläinen. He kaikki osallistuivat vastaamiseen. Kysymyksen näkyessä PowerPoint-esityksenä valkokankaalla, pyysin paikalla olevia vastaajia kirjaamaan pareittain mielipiteensä paperille. Skype-yhteyden kautta yksi tiimiläinen kertoi oman mielipiteensä, jonka minä kirjasin ylös. Sitten keskustelimme aiheesta hetken aikaa kaikki yhdessä. Lopuksi keräsin jokaisen parin muistiinpanot.

Tiivistetysti HASIC-tiimiläiset näkivät tärkeiksi projektin välittämät viestit siitä, että ihmisille on tärkeää, että on yhteisö, jossa voi toimia ja johon voi tuntea kuuluvansa. Yhteisössä voi myös saada merkityksellisen kokemuksen siitä, että tulee kuulluksi. Jakamalla kokemuksia vertaistensa kanssa voi voimaantua. Yhdessä tekeminen, oleminen, oppiminen ja hauskanpito ovat olennaisia asioita voimaantumisessa. Yksilön kokemus osallisuudesta vahvistuu. Tiimiläiset näkivät, että HASIC-projekti halusi välittää ajatusta siitä, että yksilön tulee rohkeasti lähteä toisten ihmisten joukkoon, jakaa asioita muiden kanssa ja kuunnella toisia. Positiivisuuden keskittyminen nähtiin myös tärkeäksi viestiksi. Samoin se, että vapaaehtoistyö tuo merkityksellisyyttä ikäihmisen arkeen. Keskustelun jälkeen pidimme palaverin järjestelmäasiantuntijan kanssa ja teimme esitteen toisen version (Liite 1).

Kävin jälleen Unkarin yliopiston lehtorin kanssa videoneuvottelun. Esitteen tekstiosuuksiin liittyen erityisen merkityksellistä oli se, kun hän ehdotti, että teen englanninkielisen 200-sanaisen tiivistelmän esitteeseen tulevasta tekstistä. Kirjoitin tekstin eri tahojen kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta ja HASIC-käsikirjan vedosversiota mukailen. Kehittämistyön aikana työstin esitteen tekstejä lähinnä englanniksi. Loppuvaiheessa käänsin tekstit myös suomeksi.

Esittelin esitteen toisen version sekä englanninkielisen 200-sanaisen tiivistelmän HASIC-projektin kansainvälisessä loppukonferenssissa Unkarin Debrecenissä 2.3.2016.





Kuva 1. Esitys HASIC-projektin loppukonferenssissa.

Työstövaihe jatkui. Pidimme kaksi palaveria järjestelmäasiantuntijan kanssa. Teimme esitteen kolmannen ja neljännen version (Liite 2). Neljänteen versioon asettelimme jo esitteen tekstiä.

Keskustelin projektipäällikön kanssa neljännestä versiosta ja sain tiedon, että kuvitus tulee muuttaa Hollannissa tekeillä olevan HASIC-käsikirjan kuvituksen mukaiseksi. Uusia kuvia käyttäen teimme järjestelmäasiantuntijan kanssa esitteen viidennen version (Liite 3). Tämän version esittelin Turun AMK:n tiimille. Palaverissa päätettiin, että kaksi tiimiläistä viimeistelevät esitteen tekstejä kanssani.

Muokatessamme viimeisiä esitteen versioita järjestelmäasiantuntijan kanssa, otimme mallia HASIC-projektin alussa tehdystä esitteestä. Siitä saimme takasivulle yhteistyöoppilaitosten logot. Projektipäällikkö tarkisti esitteen kuudennen version. Esitteen viimeistelyn teki järjestelmäasiantuntija. Lopullinen, esitteen seitsemäs versio eli kehittämistyöni tuotos oli siten valmis. Valmis esite painatettiin painotalossa. Suomenkielisiä esitteitä painatettiin yhteensä kolmetuhatta kappaletta. Englanninkielisiä esitteitä painatettiin Suomen lisäksi HASIC-projektiin osallistuneissa muissa maissa. Osassa maista esite käännettiin maan omalle kielelle.

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS JA ARVIOINTI

### 5.1 Valmis tuotos

Valmis esite on neliönmuotoinen ja koostuu kolmesta peräkkäin kiinniolevasta sivusta. Sen kuvituksessa on kehittyvä idea, jossa ikäihminen pohtii asioita ensin yksin, ja sen jälkeen etsii ratkaisuvaihtoehtoja keskustelemalla muiden kanssa.

Kannen kuvan (Liite 4, sivu 1/4) tarkoituksena on puhutella ikäihmistä yksilöllisesti ja saada hänet pohtimaan oman elämänsä eri osa-alueista. Toisella aukeamalla (Liite 4, sivu 2/4) tekstisisällön kautta ikäihminen voi alkaa pohtia tämänhetkistä terveyttään ja hyvinvointiaan. Aukeaman oikea sivu sisältää perustiedot HASIC-projektista ja sen tavoitteesta sekä toteuttajista.

Avatessaan esitteen kokonaan ikäihminen voi nähdä sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksen (Liite 4, sivu 3/4). Tätä kuvastavat konkreettisesti palapelin palat, jotka nivoutuvat yhteen yhteisen pohdinnan tuloksena. Keskimmaisella sivulla kerrotaan, mitä HASIC-projektissa tehtiin eli millä tavoin terveyttä ja hyvinvointia edistetään. Oikealla olevalla sivulla kuvataan, miten vertaiset voivat tukea toisiinsa.

Esitteen takakannessa (Liite 4, sivu 4/4) mainitaan HASIC-projektissa tehdyt tuotteet, joita ovat HASIC-verkkosovellus ja -käsikirja. Lisäksi alalaidassa on ikäihmisille konkreettinen harjoitus, jonka tarkoituksena on edistää ikäihmisen fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalista osallisuutta.

Tärkeitä asioita esitteessä ovat sisältö, luettavuus sekä selkeä ulkoasu.

### 5.2 Tuotoksen arviointi

HASIC-projektiesitteeseen sisällytettiin oleelliset asiat HASIC-projektista ja haluttiin, että se on mahdollisimman houkutteleva ikäihmisille.

HASIC on EU-rahoitteinen projekti, joten esitteeseen sisällytettiin EU:n vaatimat osa-alueet kuten lyhyt info HASIC-projektin konkreettisista tuotteista ja tuloksista. Näitä olivat maininnat projektissa tuotetusta käsikirjasta ja HASICPlus-verkko-sovelluksesta sekä projektin vertaisryhmien toiminnasta.

Tammikuussa 2017 tein valmiista esitteestä arviointikyselyn Turun AMK:n tiimille (Liite 5). Kyseessä oli itsearviointikysely, jossa tiimiläiset ilmaisivat oman mielipiteensä esitteestä. Lähetin kyselyn viidelle henkilölle, joista kolme vastasi. He vastasivat kaikkiin seitsemään monivalintakysymykseen. Kahdeksanteen kysymykseen, joka oli avoin kysymys, vastasi yksi henkilö.

Kaikki kolme vastaajaa osallistuivat esitteen tekemiseen. Vastaajat olivat samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että esitteestä saa helposti selville, mikä HASIC-projekti on ja mitä siinä tehtiin sekä siitä, että esitteen kehittyvä idea on onnistunut. Vastaajat olivat samaa mieltä, että esitteen ulkoasu on onnistunut. Kaksi vastaajista oli täysin samaa mieltä, että esitteen ulkoasu on linjassa HASIC-projektissa tuotetun muun materiaalin kanssa. Yksi vastaajista vastasi tähän ”En samaa enkä eri mieltä”. Vastaajat olivat samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että esitteen tekstiosuudet ovat onnistuneet ja että kokonaisuutena esitteestä välittyy hyvin HASIC-projektin päätavoite: ikäihmisten (65+) voimaantumisen ja terveellisen elämäntavan omaksumisen tukeminen.

### 5.3 Kehittämisen prosessin arviointi

Esite valmistui askel kerrallaan, yhteistyöllä. Toimiva kommunikaatio oli avainasemassa. Oleellisena osana kehittämistyötä oli se, että selvitin, mitä eri tahot halusivat esitteen sisältävän. Yhdistelin eri tahojen mielipiteitä.

Aloitusvaiheessa esittäydyin HASIC-projektin johtoryhmässä ja kerroin, että organisoin esitteen tekemisen. HASIC-projektille vuonna 2015 tekemäni harjoittelun myötä projektissa mukana olleet Turun ammattikorkeakoulun työntekijät ja videoneuvottelujen kautta myös osa ulkomaalaisista projektissa mukana olleista työntekijöistä olivat minulle tuttuja kasvoja.

Suunnitteluvaiheen koin haastavimmaksi vaiheeksi kehittämistyössä. Yhteistyö työntekijöiden kanssa sujui heti alusta lähtien hyvin. Aluksi koin kuitenkin haastavaksi sen, että esitteen sisällölle eikä visuaaliselle ilmeelle ollut mitään selkeitä ennalta-asetettu raameja. Keskustelimme projektipäällikön ja Unkarin yliopiston lehtorin ja dekaanin kanssa siitä, kenelle tämä esite suunnataan. Mahdollisia kohderyhmiä oli kaksi: ikäihmiset ja ammattilaiset. Tässä kohdassa odotin, että projektipäällikkö ja Unkarin yliopiston edustajat päättävät, kumman kohderyhmän valitsemme ja sitten toimin heidän valintansa mukaisesti.

Sain kuitenkin vapaat kädet viedä asiaa eteenpäin. Tärkeää oli se, että ikäihmiset hyötyvät esitteestä. Emme rajanneet kumpaakaan kohderyhmää pois vaan nämä pysyivät ikäihmiset ja ammattilaiset pysyivät kohderyhminä pitkälle esitteen tekemisessä. Näin jälkikäteen katsottuna, olisi selkiyttänyt toimintaa, jos olisimme tehneet rajauksen jo alkuvaiheessa.

Keskustelimme myös siitä, että esitteestä tulee löytyä tiedot projektin tuotteista ja tuloksista, koska tätä EU projektin rahoittajana edellyttää. Ja yksi näkökulma oli, että esite toimii ikäihmisiä aktivoivana välineenä. Esite sisältäisi esimerkiksi joitakin pieniä tehtäviä, joita ikäihmiset voivat arjessaan helposti toteuttaa.

Esivaiheessa HASIC-ohjausryhmän kokouksessa kummankin kohderyhmän huomioiminen esitteessä saivat kannatusta. Koin tärkeäksi, että ikäihmiset pääsevät vaikuttamaan esitteen tekemiseen ja siihen tarjoutui tilaisuus, kun HASIC-ikäihmisraati kokoontui. Heiltä saamani kommentit ohjasivat esitteen idean kehittymistä merkittävästi. Aivoriihi-menetelmä toimi hyvin. Tunnelma ikäihmisraadissa oli rento ja keskustelu soljui. Erityisesti esivaiheessa mietin, miten esitteestä saadaan mahdollisimman puhutteleva sekä ikäihmisille että ammattilaisille.

Käytännön toteutus eli esitteen työstövaihe lähti liikkeelle siitä, että aloitimme esitteen visuaalisen ilmeen muotoilun järjestelmäasiantuntijan kanssa. Aluksi työstimme pelkästään kuvia ilman tekstejä. Teknisen ja visuaalisen osaamisensa pohjalta hän teki näkyväksi ideani sivu-sivulta kehittyvästä esitteen punaisesta langasta.

Työstövaiheessa Unkarin yliopiston lehtorin kanssa suunnittelimme ja ideoimme erityisesti esitteen tekstisisältöä. Lehtori toi esiin, että HASIC-projektissa tärkeitä osa-alueita olivat myös ikäihmisen psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Sain idean, että pyydän lisää ajatuksia tästä aiheesta Turun AMK:n tiimiltä. Heidän kommenttinsa auttoivat näkemään tarkemmin projektin välittämän viestin käytännössä ja tätä viestiä halusin saada sisällytettyä esitteeseen.

Työstövaiheessa merkittävää oli myös se, kun Unkarin yliopiston lehtori ehdotti 200-sanaisen tiivistelmän kirjoittamista. Tiivistelmään kirjoittaessani yhdistelin ajatuksia ja kommentteja, joita olin siihen mennessä saanut ja kerännyt. Tiivistelmän avulla HASIC-projektin eri maiden edustajien oli kansainvälisessä konferenssissa helpompi hahmottaa, mistä esitteessä oli kyse ja kommentoida, miten esitteen tekstien kanssa tulisi edetä.

Yhteistyö eri tahojen kanssa sujui hyvin ja esite valmistui ajallaan. Kehittämistyöni eri vaiheissa sain tukea projektipäälliköltä. Hänellä on vahva kokemus projektityöskentelystä. Hän järjesti minulle tilaisuudet tuoda esiin asiani ja kannusti minua eteenpäin. Sain esittää omia ideoitani ja hän kannusti niiden toteuttamisessa. Turun AMK:n tiimi sekä HASIC-projektin tiimit muissa maissa kannustivat minua työssäni. HASIC-projektin työskentelyilmapiiri välittyi minulle hyvin positii-visena. Sain uskallusta luottavaisesti ottaa oman paikkani projektitiimissä. Sain arvokasta kokemusta ammatillisesta yhteistyöstä eri osaajien kanssa.

Opettelin ja opin toimimaan omalla tavallani ammatillisessa projektityöympäristössä. Sain kokemusta kansainvälisestä yhteistyöstä ja kansainvälisessä konferenssissa esiintymisestä. Toimintaoppiminen on oman ajattelun ja ammatillisen osaamisen kehittämistä (Salonen 2013, 5). Kehittämistyön myötä oppimiani asioita voin soveltaa tulevassa työelämässä. Päällimmäisinä ajatuksina minulle jäivät mieleen se, että olennaista on uskallus lähteä yhteistyöhön ja rohkeus luottaa itseensä ja toisiin. Projekteissa eteen tulevia haastavia tilanteita on kevyempi käydä läpi yhdessä. Oleellista on vastuun jakaminen ja sen kantaminen yhdessä.

## LÄHTEET

- Anttila, M. & Willner, H. 2014. Pumppu-hanke – kansalaislähtöiset monituottajamallit hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Pumppu-hanke Ihminen kehittämisen keskiössä: Näkökulmia kansalaislähtöisyyteen, monituottajuuteen ja hyvinvointialan rakenteiden kehittämiseen, 8–11.
- Eurostat 2016. Proportion of population aged 65 and over. Viitattu 2.3.2017. <http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&pcode=tps00028&language=en>
- HASIC-loppuraportti 2016.
- Helminen, P. & Karisto, A. 2005. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 9-18.
- Jyväskylän yliopisto, Avoin yliopisto, 2010. Ideariih. <https://koppa.jyu.fi/Avoimet> > Tietotekniikan laitos > Tietotekniikan opetuksen perusteet > Opetusmenetelmistä ja lähestymistavoista > Opetusmenetelmät > Ideariih
- Kelo, S.; Launiemi, H.; Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. Annettu Helsingissä 28.12.2012. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- McLeod, J. 2003. An introduction to counselling. Third edition. Great Britain, Buckingham: Open University Press.
- Meristö, T. & Tuohimaa, H. 2014. Ennakoiva ote tulevaisuuden hyvinvointipalveluiden kehittämiseen. Teoksessa Pumppu-hanke Ihminen kehittämisen keskiössä: Näkökulmia kansalaislähtöisyyteen, monituottajuuteen ja hyvinvointialan rakenteiden kehittämiseen, 12–30.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Paasivaara, L.; Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Payne, M. 2005. Modern Social Work Theory. Third edition. Palgrave Macmillan.
- Rantanen, T. 2015. Iäkkäiden ihmisten elinpiiri. Teoksessa Häkli, J., Vilkkonen, R. & Vähäkylä, L. (toim.) Kaikki kotona? Asumisen uudet tuulet. Helsinki: Gaudeamus Oy, 93–102.
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.
- Salonen, K. 2002. Vanhussosiaalityö ammattina. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 2. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70378>
- THL 2017a. Hyvinvointi. Viitattu 12.3.2017. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Aiheet > Hyvinvointi- ja terveyserot > Eriarvoisuus > Hyvinvointi
- THL 2017b. Osallisuus. Viitattu 12.3.2017. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Aiheet > Hyvinvointi- ja terveyserot > Eriarvoisuus > Hyvinvointi > Osallisuus
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Topo, P. 2013. Köyhyyden torjunnasta toimintakyvyn edistämiseen: vanhuspolitiikka terveyspolitiikan näkökulmasta. Teoksessa Sihto, M.; Palosuo, H.; Topo, P.; Vuorenkoski, L. & Leppo, K. (toim.). Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 139-144.

Voutilainen, P. 2013. Iäkkäiden ihmisten palvelut. Teoksessa Sihto, M.; Palosuo, H.; Topo, P.; Vuorenkoski, L. & Leppo, K. (toim.). Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 299-304.

# Liite 1. Esite, 2. versio.

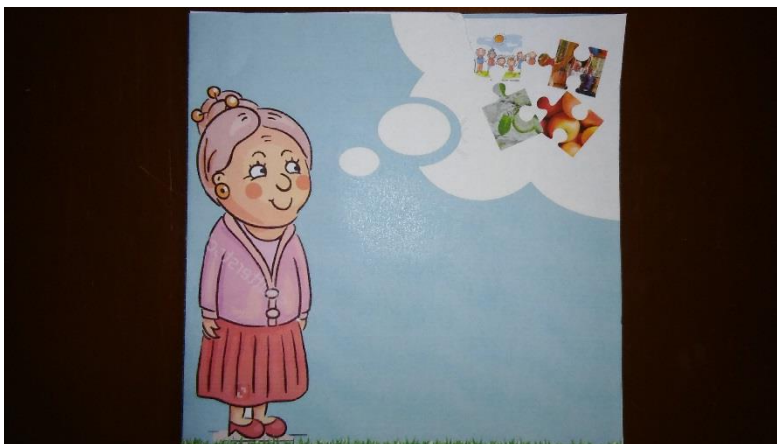
Kuvat ja symbolit Shutterstock-kuvapankista.



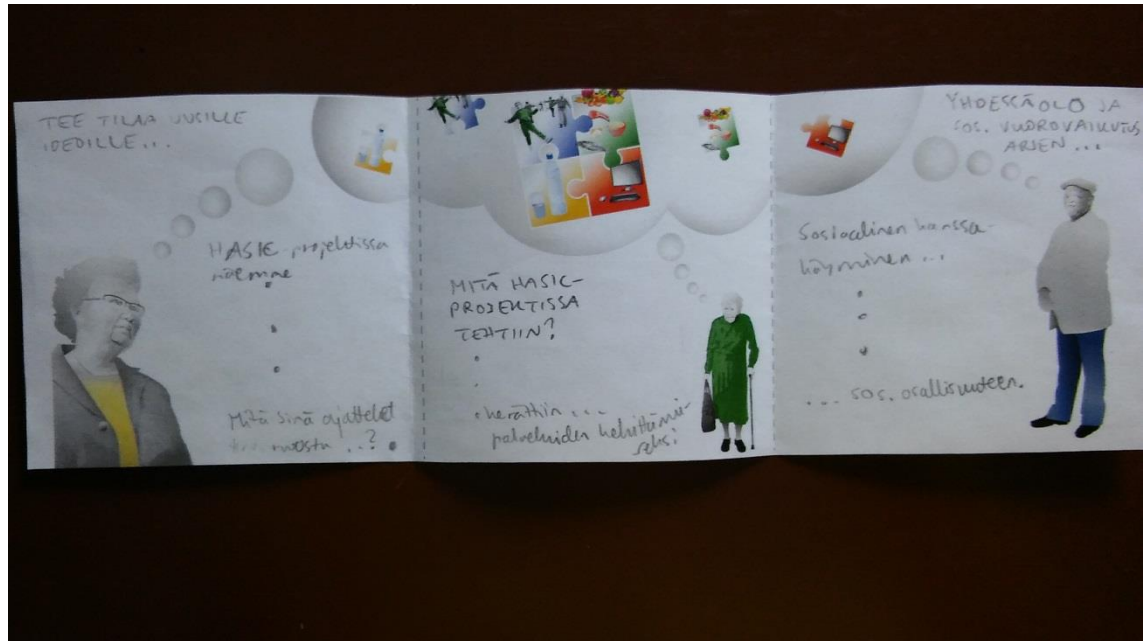


## Liite 2. Esite, 4. versio.

Kuvat Shutterstock-kuvapankista.



### Liite 3. Esite, 5. versio.



**Liite 4. Valmis esite, sivu 1/4.**



(jatkuu)

## Liite 4. Valmis esite (jatkuu), sivu 2/4.



**TEE TILAA UUSILLE IDEOILLE TERVEYTEESI JA HYVINVOINTIISI LIITTYEN**

HASIC-projektissa näemme, että yksilöllinen elämäntarinasasi henkilökohtaisine kokemuksineen on äärettömän arvokas. Kokemuksesi ovat perusta tämänhetkiselle toiminnallesi ja uusille ideoille, joita voit ottaa käyttöön tulevaisuudessa.

Omien hyvinvointiin liittyvien ajatusten, uskonnusten ja asenteiden tunnistaminen ja niistä tietoisesti tuleminen ovat ensimmäiset askeleet kohti terveellisempää elämäntapaa.

**Mitä sinä ajattelet terveellisestä ruokavaliosta, kohtuullisesta alkoholin käytöstä ja liikunnasta?**





HASIC on lyhenne kansainväliselle projektille Healthy Ageing Supported by Internet and Community. HASIC on Euroopan komission Health Programmen rahoittama projekti ajalla 1.1.2014–30.6.2016.

Päätavoite projektissa on ollut tukea ikäihmisten (65+) voimaantumista ja terveellisen elämäntavan omaksumista. Tähän elämäntapaan kuuluvat terveellinen ruokavalio, fyysinen aktiivisuus, kohtuullinen alkoholin käyttö ja sosiaalinen osallisuus.

Haastatseesi ja etsi lisää tietoa terveellisistä elämäntavoista! Vieraille osoitteessa [www.hasicproject.eu/fi](http://www.hasicproject.eu/fi) jo tänään!

**HASIC-toteuttajat:**



Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften Hamburg  
*University of Applied Sciences*



TURKU AMK



HOGSKOLEN I  
UTRECHT



NTNU - Trondheim  
Norwegian University of  
Science and Technology



UCLM  
*Universidad de Castilla-La Mancha*



UNIVERSITY OF  
TURKU



JYVÄSKYLÄN  
YLIOPISTO



JYVÄSKYLÄN  
YLIOPISTO



JYVÄSKYLÄN  
YLIOPISTO



JYVÄSKYLÄN  
YLIOPISTO



JYVÄSKYLÄN  
YLIOPISTO

Co-funded by the Programme of the European Union

The content of this brochure represents the views of the authors and is intended for informational purposes only. It is not intended to constitute an offer or a recommendation. The European Commission neither endorses nor disendorses any responsibility for any use of the information contained in this brochure.

Liite 4. Valmis esite (jatkuu), sivu 3/4.

**TEETILÄÄ UUSILLE IDEOILLE TERVEYDESI JA HYVINVOINTITSI LITTYEN**

HASIC-projektissa näemme, että yksilöllinen elämäntapaasi henkilökohtainne kokemuksineen on saatettoman arvokas. Kokemuksesi ovat perusta tämänhetkelle toiminnallesi ja uusille ideoille, jolta voit ottaa käyttöön tulevaisuudessa.

Omien hyvinvointiin liittyvien ajatusten, uskonnusten ja asetettujen tunteiden ja niistä lähtöisesti tuottamien ovat ensimmäiset askheet kohti terveellisempää elämäntapaa.

**Mitä sinä ajattelet terveellisestä ruokavaliosta, kohtuullisesta alkoholinäytävistä ja liikunnasta?**

**MIKSI TEEMME HASIC-PROJEKTIN?**

- suunnitella terveellisen elämäntavan yhdessä ikäihmisten kanssa
- voimaistua ikäihmisten vertaismentoreiksi sekä sosiaalisesti ja terveysalalla ammattilaisia tukemaan vertaismentoreita
- järjestämme ikäihmisten vertaisryhmiä
- kehittämme yhdessä ikäihmisten kanssa HASIC-kasikulan mentorivertaismentoreiden tontteja ja vertaisryhmäjohtajille
- kehittämme HASIC-veikkosoveluksen
- kehitämme ehdotuksia ikäihmistä palveluntuntajille ja järjestäjille ikäihmisten lämpimien palveluiden kehittämiseksi

**YHDESSÄ OLO JA SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS AIDEN VOIMAVÄHTEINÄ**

Sosiaalinen kanssakäymisen on terveydellisen elämäntavan avainosa. Myönteisten asioiden ja kokemusten jakaminen tuo merkitystä elämään.

Uuden on helpompi jakaa asioita saman ikäisten tai samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Vertaisryhmäsi juttelun erilaisista elämäntilanteista sekä ollen ja ehdoista asioita yhdessä. Vertaiset voivat tukea toinen toistaan, oppia yhdessä ja toimia toisistaan.

Harjoitellaan uusia taitoja yhdessä muiden kanssa ja saadaksesi myös uusia ideoita tärkeisiin asioihin kuten terveydelliseen ruokailuun, fyysiseen aktiivisuuteen, kohtuulliseen alkoholinäytävään ja sosiaaliseen osallisuuteen.

**hasic**  
Helsinki Area Senior Center  
Helsingin alueen seniorikeskus

(jatkuu)

## Liite 4. Valmis esite (jatkuu), sivu 4/4.

**HASIC-VERKKOSOVELLUS TIETOKONEILLE JA MOBILIILAITTEILLE**

- oman elämäntavan arvioimista itsearviointivälineillä
- terveellisen elämäntavan edistämistä verkkoratkaisujen avulla
- tutustu osoitteessa [www.hasicplus.eu](http://www.hasicplus.eu)

**HASIC-KÄSIKIRJA:  
ILOA, VOIMAA JA YHDESSÄOLOA ELÄKEIKKÄÄN**

- vapaaehtoisten ikäihmisten mentorivalmennukseen ja vertaisryhmätöihin
- asioiden käsittelyn ja harjoittelun avuksi vertaisryhmätöinnässä
- tieto-osa terveellisestä ruokavaliosta, fyysisestä aktiivisuudesta, kohtuullisesta alkoholin käytöstä ja sosiaalisesta osallisuudesta ja näihin liittyviä harjoituksia
- lataa käsikirja osoitteesta [www.hasicproject.eu/fi](http://www.hasicproject.eu/fi)

**Seuraavassa harjoituksessa yhdistyvät  
fyysinen aktiivisuus ja sosiaalinen osallisuus:**

Kutsu tuttavasi kävelylenkille ja suunnittele kohteeksi sellainen paikka, jonka haluat näyttää hänelle. Kerro, miksi valitsit juuri tämän paikan. Kysy, minne hän haluaisi viedä sinut ja miksi. Voitte suunnitella seuraavan kävelylenkin kohteen yhdessä.

## Liite 5. Arviointikysely.

Kysely: HASIC Layman's version -esite

Hei,

ohessa löydät Webropol-kyselyn, jonka tarkoituksena on kartoittaa HASIC-projektin Suomen tiimiläisten mielipiteitä keväällä 2016 painetusta HASIC Layman's version -esitteestä. Kysely on osa opinnäytetyötäni Turun ammattikorkeakoulussa.

Vastaamalla annat tarpeellista tietoa opinnäytetyötäni varten. Sinun mielipiteesi ovat tärkeitä.

Kysely koostuu nopeasti täytettävistä kysymyksistä: seitsemän monivalintakysymystä ja yksi avoin kysymys. Kyselyyn vastaamiseen on hyvä varata viisi minuuttia.

Vastaathan mahdollisimman pian, viimeistään perjantaina 27.1.2017. Kyselyyn vastataan anonyymisti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Arvioitavan esitteen löydät PowerPoint-esityksenä tämän viestin liitteenä. Liite: "HASIC Layman's version -esite". Valitse diaesitys ja paina näppäimistön + -merkkiä suuretaaksesi esitteen sivuja.

Tässä linkki Webropol-kyselyyn:

Kiitokset vastauksistasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Salla Anteroinen

Sosionomiopiskelija,

Turun ammattikorkeakoulu

(jatkuu)

## Liite 5. Arviointikysely (jatkuu).

Kysely: HASIC Layman's version –esite

**1. Osallistuin esitteen tekemiseen. \***

- Kyllä  En

**2. Esitteestä saa helposti selville, mikä HASIC-projekti on ja mitä siinä tehtiin. \***

- Täysin samaa mieltä  
 Samaa mieltä  
 En samaa enkä eri mieltä  
 Eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

**3. Esitteen kuvallinen, kehittyvä idea on onnistunut: 1) ikäihminen pohtii asioita yksin, 2) ratkaisuja löytyy yhdessä keskustellen \***

- Täysin samaa mieltä  
 Samaa mieltä  
 En samaa enkä eri mieltä  
 Eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

**4. Esitteen ulkoasu on onnistunut. \***

- Täysin samaa mieltä  
 Samaa mieltä  
 En samaa enkä eri mieltä  
 Eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

**5. Esitteen ulkoasu on linjassa HASIC-projektissa tuotetun muun materiaalin, esim. HASIC-käsikirjan kanssa. \***

- Täysin samaa mieltä  
 Samaa mieltä  
 En samaa enkä eri mieltä  
 Eri mieltä  
  
 Täysin eri mieltä

**6. Esitteen tekstiosuudet ovat selkeät. \***

- Täysin samaa mieltä  
 Samaa mieltä  
 En samaa enkä eri mieltä  
 Eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

(jatkuu)



## Liite 5. Arviointikysely (jatkuu).

7. Kokonaisuutena esitteestä välittyy hyvin HASIC-projektin päätavoite: ikäihmisten (65+) voimaantumisen ja terveellisen elämäntavan omaksumisen tukeminen. \*

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En samaa enkä eri mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

8. Mitä muita kommentteja sinulla on esitteeseen liittyen? Ole hyvä ja kirjaa kommenttisi tähän.