

TIETOKONEET KÄYTTÖÖN – Muistisairaiden kognitiivinen
kuntoutus päivätoimintayksikkö Meripihkassa

Paula von Koch

Opinnäytetyö, kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumis-
vaihtoehto

Sosionomi (AMK) -diakoni

TIIVISTELMÄ

von Koch, Paula. Tietokoneet käyttöön. Muistisairaiden kognitiivinen kuntoutus Päivätoimintayksikkö Meripihkassa. Helsinki, kevät 2016, 72 s., 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) -diakoni.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka ikääntyneet muistisairaavat suhtautuvat tietokoneen käyttöön viriketoiminnassa ja tukeeko tietokoneen käyttö kognitiivista kuntoutusta. Opinnäytetyö toteutettiin internetopastuksin. Yhteiskunta digitalisoituu ja kansalaisten odotetaan siirtyvän sähköisten palveluiden käyttäjiksi. Halusin tarjota muistisairaille mahdollisuuden tutustua tietokoneen käyttöön ja positiivisen käyttökokemuksen muodostumiseen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kustaankartanon palvelukeskuksen päivätoimintayksikkö Meripihkan ja Munkkiniemen seurakunnan kanssa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa tutkimusaineisto kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla. Tutkimukseen osallistui kuusi päivätoimintayksikkö Meripihkan asiakasta. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla ja tyypittelemällä.

Tuloksista selvisi, että muistisairaavat suhtautuvat tietokoneen käyttöön innostuneesti päästyään yli uuden asian edessä koetusta epävarmuudesta. Kahdenkeskisessä opastuksessa osallistujien toimijuus vahvistui ja tunteista esiin tuli iloa ja innostusta. Onnistumisen kokemukset edistivät myönteistä suhtautumista uuteen viriketoiminnan muotoon. Internetopastus tuki kognitiivista kuntoutusta runsaan muistelun ja uuden oppimisen muodossa.

Yhteenvetona muistisairaavat suhtautuvat tietokoneen käyttöön myönteisesti, kun aiheet lähtivät heidän omista kiinnostuksenkohteistaan. Opastajan tulee luoda hetkestä rauhallinen sekä olla kannustava ja kiinnostunut osallistujan esiin tuomista aiheista.

Asiasanat: muistisairaudet, ikääntyneet, digitalisaatio, kognitiivinen kuntoutus, päivätoiminta, tietokone.

ABSTRACT

von Koch, Paula. Let's use computers. Cognitive rehabilitation of memory loss diseases in day activity center Meripihka. Helsinki, Spring 2016, 72 p., 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to find out how senior citizens with memory loss diseases react to using computer as activity and whether it supports their cognitive rehabilitation. The thesis was carried out by internet guidance. Digitalisation involves the whole society and citizens are expected to use digital services. I wanted to offer an opportunity to the senior citizens to get familiar with computers and get positive experience about it. Thesis was carried out in collaboration with Kustaankartano service centre's day activity center Meripihka and Munkkiniemi parish.

The thesis is qualitative research. The material was collected by participant observation among six guests at Meripihka. The research material was analyzed by using thematic analysis and typification.

The observation results showed that seniors with memory loss diseases were keen to use computer after they get over their insecurity. In private sessions their human agency improved and they seemed joyful and devoted. Experiences of success supported positive feelings towards new form of activity. Effects of cognitive rehabilitation came out as reminiscing and by learning new skills.

Based on the results of the study, seniors with memory loss diseases used computer willingly when the topics based on their own interests. The guide should create a calm atmosphere to the sessions. The guide should encourage and show interest towards participants topics.

Key words: memory loss diseases, senior citizens, digitalisation, cognitive rehabilitation, day activities, computer.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 DIGITALISAATIO.....	10
2.1 Mikä digitalisaatio?.....	10
2.2 Hallituksen linjaus digitalisaatiosta	11
2.3 Digitalisaatio Munkkiniemen seurakunnan vanhustyön projektissa.....	13
2.4 Aiempia tutkimuksia	14
3 OSALLISTUJINA IKÄÄNTYNEET	18
3.1 Ikääntyneet yhteiskunnassa.....	18
3.2 Muistisairaudet.....	20
4 KOGNITIIVINEN KUNTOOUTUS	22
4.1 Kustaankartanon palvelukeskuksen päivätoimintayksikkö Meripihka.....	22
4.2 Kuntouttava työote	22
4.3 Kognitiivinen harjoittelu	23
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄNÄ INTERNETOPASTUS	26
5.1 Ikääntyneiden opastus	26
5.2 Toimiva tietokonepiste.....	26
5.3 Tutkimuskysymys	28
5.4 Osallistuva havainnointi.....	28
5.5 Aineistonkeruu ja analyysi.....	30
6 TULOKSET	34
6.1 Vastustus uuden edessä.....	34
6.2 Orastava kiinnostus	36
6.3 Hyväksyntä.....	38
6.4 Muistin tueksi.....	40
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	43
7.1 Pelko ja epävarmuus tietotekniikkaa kohtaan	43
7.2 Kiinnostusta kohteliaisuudesta.....	45
7.3 Iloinen osallistuja	46

7.4 Innostunut muistelijä.....	49
7.5 Yhteenveto	51
8 POHDINTA	53
8.1 Tietotekniikan käyttö ikääntyneiden kanssa työskenneltäessä	53
8.2 Tulosten tarkastelua	56
8.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia.....	58
8.4 Luotettavuus ja eettisyys	60
8.5 Tulevaisuuden käyttömahdollisuuksia.....	62
LÄHTEET.....	65
LIITE 1 Saatekirje.....	71
LIITE 2 Suostumuslomake	72

1 JOHDANTO

Vanhusten tulisi nyky-yhteiskunnassa selviytyä itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Onnistuuko tämä täysivaltaisesti ilman tarvittavaa tietoteknistä ymmärrystä, tietoa ja taitoa? Tunne oman elämän hallinnasta, siihen vaikuttamisesta sekä yhteiskunnassa kiinni pysyminen ovat mielekkään elämän perusasioita. Millainen kokemus on, jos ympäröivää yhteiskuntaa ei enää ymmärrä eikä kukaan siitä kerro?

Minna Lindgrenin romaani *Kuolema Ehtoolehdossa* herätti kiinnostukseni vanhusten elämänhallintaan. Kuinka hallita tai päättää omista asioistaan, kun kukaan ei kerro, mitä yhteiskunnassa tapahtuu ja mitä käytetyt termit tarkoittavat? Millaista on, kun toiset päättävät omasta puolesta, vaikka itsekin siihen vielä pystyisi? Miltä tuntuu, kun asianosainen ohitetaan häntä koskevissa asioissa? Tietämättömyys aiheuttaa epäluuloja ja turhautumista. Arjen hallinta voi alkaa tuntua hankalalta, jopa pelottavalta.

Aiheeni on erittäin ajankohtainen. Ajankohtaiseksi sen tekee hallituksen kärkihankkeena oleva palveluiden digitalisaatio ja oletus ikääntyneiden ihmisten kehityksessä mukana pysymisestä. Muistisairaiden määrä lisääntyy koko ajan ja he käyttävät yhä enemmän tarjolla olevia palveluja. Palveluntarjoajien on sähköisiä palveluja kehittäessään otettava huomioon monenlaiset ikääntyneet ihmiset. Aiheessa minua kiinnostaa myös ristiriita vanhusten ja digitalisaation välillä. Ristiriitaa aiheuttaa oletus vanhusten itsenäisestä asumisesta ja omien asioidensa hoitamisesta sekä yhteiskunnan läpileikkaava digitalisaatio, jossa vanhusten osallisuutta ja tietoteknisten taitojen puutetta ei välttämättä ole huomioitu.

Ikääntyneiden tietotason ylläpito ei kuulu kenellekään. Järjestöt ja vapaaehtoiset ovat ottaneet kantaakseen tätä vastuuta. Ikääntyneiden fyysisistä tarpeista huolehditaan, mutta kansalaistaidot, joihin tietotekniikka nykyään lukeutuu, eivät yleensä päivitty ilman sukulaisia tai omaa kiinnostusta. Millainen on mahdollinen kokemus ulkopuolisuudesta, jos ihmisten puhetta, termejä, uutisia ja mainoksia ei enää ymmärrä? Alkavatko yhteiskunnan tapahtumat jäädä vieraisiksi ja ikääntynyt itse yhteiskunnan ulkopuolelle?

Monessa palvelutalossa asiakkailla on mahdollisuus käyttää tietokonetta, mutta sitä käytetään harvoin. Yleinen toteamus onkin, että tietokonetta voisi hyödyntää enemmän, mutta usein sen käyttö jää muun tekemisen jalkoihin. Ikäihmiset, jotka eivät ole käyttäneet tietokoneita eivätkä tiedä, mitä sen käyttämisestä hyötyisivät, eivät osaa siitä myöskään innostua. Oikeanlainen markkinointi sekä uteliaisuuden, innon ja motivaation herättäminen kutakin käyttäjää kiinnostavilla asioilla, toimivat varmimmin. (Forsberg 2013, 3, 13.)

Geriatrisen ennaltaehkäisyn tavoitteena on iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään. Vanhemmiten päivittäiset toiminnot vaikeutuvat, jolloin fyysisen toimintakyvyn ylläpidon merkitys kasvaa. Psykkinen hyvinvointi ja sosiaalinen aktiivisuus estävät eristäytymistä. Ikääntyneen terveyden tasapaino on herkästi horjuvaa ja pienikin häiriötekijä, fyysinen, psykkinen tai sosiaalinen, voi horjuttaa tasapainon niin, että ikääntynyt voi menettää itsenäisen toimintakykynsä. (Strandberg & Tilvis 2010, 435.)

Ikäihmisten elämä keskittyy kotiin. Kotia halutaan hallita itsenäisesti ja kotona halutaan asua mahdollisimman pitkään. Teknologia mahdollistaa uusien ovien avautumisen kotoa käsin. Tietotekniikan avulla voi pitää yhteyttä ihmisiin ja harrastaa. Tietokonetta voi käyttää tiedonhakuun ja sen avulla voi ylläpitää tietotasoaan. Tietokone voi tuoda ulkomaailman sisätiloihin. (Alastalo 2014, 7.)

Opinnäytetyössä taustatukena on toiminut Vanhustyön Keskusliitto ry:n Seniorsurf-hankkeen projektisuunnittelija Tiina Etelämäki, jolta olen saanut opastusta ja keskusteluapua työn edetessä. Vanhustyön keskusliitto (VTKL) on maan laajin valtakunnallinen vanhustyön keskusjärjestö ja asiantuntijaorganisaatio. Liiton tarkoituksena on edistää ikääntyvien hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Liitto on alansa johtava asiantuntija sekä mielipidevaikuttaja. (Vanhustyön keskusliitto 2015.)

VTKL järjestää muun muassa kansallista Vanhustenpäivää ja Vanhustenviikkoa, ikääntyviä tietokoneen ja internetin pariin kannustavaa SeniorSurf-hanketta sekä koordinoi ikäihmisten arkea parantavaa Eloisa ikä -hanketta. (Vanhustyön keskusliitto 2015.)

VTKL:lla on ollut aiempia ikääntyviin ja teknologiaan liittyviä projekteja muun muassa KÄKÄTE (Käyttäjälle kätevä teknologia) -projekti yhdessä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton kanssa. Tietotekniikkaan ja ikäteknologiaan liittyvät aiheet ovat ajankohtaisia vanhustyössä. (Vanhustyön keskusliitto 2015.) Opinnäytetyöni suhteen VTKL:lla oli toiveena keskittyminen myös etsivään vanhustyöhön, jonka tavoitteena olisi löytää ne ikääntyneet, joilla ei ole syystä tai toisesta mahdollisuutta tai halua tietotekniikan käyttöön. Prosessin edetessä etsivän vanhustyön näkökulma jäi pois keskeisistä käsitteistä tutkimusasetelman muokkauksessa. Omassa ympäristössään opinnäytetyöni kuitenkin tavoittaa osaltaan etsivän vanhustyön kohderyhmää, sillä osallistujista suurin osa ei ollut koskaan käyttänyt tietokonetta.

Diakonisen näkökulman toteuttamisessa yhteistyötahonani on toiminut Helsingin Munkkiniemen seurakunta. Seurakunnassa on käynnissä kolmevuotinen vanhustyön projekti, jonka tarkoituksena on yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen erityisesti mielenterveyskuntoutujat ja ikääntyneet huomioiden. Munkkiniemen seurakunnan alueella asuu runsaasti yksinäisiä ikääntyneitä, joiden kontaktit kodin ulkopuoliseen maailmaan ovat vähäiset. Diakonian perustyö ei riittävästi saavuta yksinasuvia ikääntyneitä. Projektin tarkoituksena on kartoittaa ja tukea näiden seurakuntalaisten sielunhoidollisia tarpeita ja seurakuntayhteyttä sekä vahvistaa yksinasuvien ikääntyneiden osallisuutta. (Munkkiniemen seurakunnan seurakuntaneuvosto 2015.)

Seurakunnan projektin tarkoituksena on myös saada seurakunnassa toimivat vapaaehtoiset mukaan vanhustyöhön ja järjestää heille ohjausta sekä koulutusta seurakunnan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa. Yhteistyötä on tarkoitus tiivistää omaisten, alan opiskelijoiden ja alueen muiden vanhus- ja vapaaehtoistyötä tekevien tahojen kanssa. (Munkkiniemen seurakunnan seurakuntaneuvosto 2015.)

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutin yhteistyössä Kustaankartanon palvelukeskuksen päivätoimintayksikkö Meripihkan kanssa. Järjestin internetopastusta muistisairaille ikääntyneille. Tavoitteena oli havainnoida heitä opastustilanteissa ja saada tietokoneen käyttö osaksi ikääntyneiden muistisairaiden aktivointia ja kuntoutusta.

Opinnäytetyössä pyrin myös helpottamaan tietokonepisteen perustamista Päivätoimintayksikkö Meripihkan tiloihin antamalla konkreettisia tietoja hyvin

järjestetystä tietokonepisteestä ja muistisairaiden opastamisesta. Tietokonetta hyödyntäen on mahdollista löytää uusia aktivointikeinoja ja tukea kuntouttavaa työtettä nykyaikaisin keinoin.

Järjestin Kustaankartanoon palvelukeskukseen myös kaikille avoimen internetopastustapahtuman, jossa opastajina toimivat Enter ry:n vertaisopastajat. Enter ry on pääkaupunkiseudulla toimiva tietotekniikan vertaistukea ja opastusta antava yhdistys, jossa opastus tapahtuu seniorilta seniorille. Vapaaehtoiset opastajat antavat maksutonta opastusta esimerkiksi kirjastoissa ja palvelutaloissa. (Enter ry. i.a.) Järjestämäni tapahtuman ajatuksena oli käynnistää pysyvä opastus Kustaankartanon palvelukeskuksessa ja saada heidän omia vapaaehtoisia mukaan opastajiksi.

2 DIGITALISAATIO

2.1 Mikä digitalisaatio?

Julkisten palveluiden digitalisointia ajavien toimien taustalla on Euroopan unionin digitaalistrategia, jonka päätavoitteena on digitaalisten yhtenäismarkkinoiden kehittäminen Eurooppaan vuoteen 2020 mennessä. (Röyskö 2016, 5.) Digitalisaatio-termiä on alettu käyttää viime vuosina, mutta sille ei ole virallista määritelmää. Digitalisaation taustalla on digitalisoituminen, joka tarkoittaa asioiden, esineiden tai prosessien digitalisoimista konkreettisesta fyysisestä muodosta. Esimerkiksi verkkokaupat ovat digitalisoituneita tavarataloja. Digitalisaatiota tapahtuu, kun digitalisoituminen muuttaa ihmisten käyttäytymistä sekä markkinoiden ja yritysten toimintaa. (Ilmarinen & Koskela 2015, 22–23.) Digitalisaatiossa älytekniikkaa hyödynnetään helpottamaan ihmisten elämää. Digitaalitekniikka on vihdoinkin niin halpaa, että se on käytännössä kaikkien kuluttajien saatavilla. Digitalisoituminen tarkoittaa myös palveluiden automatisointia ja robotiikkaa sekä älyteknologian hyödyntämistä parhaimmillaan yhä täsmällisemmässä terveydenhoidossa. (Röyskö 2016, 5.)

Digitalisaatio on muuttanut maailmaa peruuttamattomasti. Fyysinen ja digitaalinen maailma kulkevat yhä lähempänä toisiaan. Niiden raja-aidat ovat katoamassa, digitalisaatio vaikuttaa meihin jokaiseen. Osin muutos tapahtuu pienin askelin, osin harppauksin, jolloin uusi tapa toimia on aivan erilainen kuin mihin on totuttu. Monella toimialalla pitää samanaikaisesti aktiivisesti luopua vanhasta sekä rakentaa ja oppia täysin uutta. Vanhat toimintamallit, ajattelutavat ja käytännöt pitää korvata uusilla. Meillä on kaksi vaihtoehtoa, joko tarttua digitalisaation tarjoamiin mahdollisuuksiin tai olla tekemättä mitään, jolloin digitaalisuudesta tulee este. (Ilmarinen & Koskela 2015, 9, 51.) Internetin sähköiset palvelut lisäävät mahdollisuuksia käyttää palveluja ajasta ja paikasta riippumatta. Automaatio kuitenkin vie kehityksen vasta puolitiehen, palveluita on kehitettävä asiakkaan tarpeesta käsin. Älylaite yhdistettynä toimivaan palveluun vasta muodostaa toimivan kokonaisuuden. (Röyskö 2016, 5.)

Digitalisaatiota voi tarkastella yksittäisen ihmisen, markkinoiden tai yhteiskunnan tasoilla, jolloin se voi tarkoittaa yhteiskunnan, talouden rakenteiden, markkinoiden ja

ihmisten käyttäytymismallien muuttumista. Ilmiötä tarkastellessa yksittäisen toimijan kannalta vaikutukset näkyvät ansainnan mekanismien, tuotteiden, palvelujen, toimintamallien ja osaamisen muuttumisena. (Ilmarinen & Koskela 2015, 23.)

Digitalisaatiossa on alkamassa ”uusien toimintalogiikoiden” aikakausi. Sille näyttää olevan tyypillistä, että pelkän myymisen, palveluiden ja markkinoinnin lisäksi muuttuu itse arvontuotannon ydin. Tähän vaikuttavat älyn lisääntyminen laitteissa ja niiden kyky kommunikoida keskenään sekä automaatio ja robotiikka. Varsinkin sosiaali- ja terveysalalla avustavat robotit saattavat olla merkittäviä toimialojen muokkaajina. Digitalisaatio läpäisee kaikki elämän alueet niin yrityksissä kuin yhteiskunnassa. Se vaikuttaa viihdeteollisuuteen, politiikkaan, talouteen, terveydenhuoltoon ja julkisiin palveluihin sekä ihmisten väliseen kommunikointiin ja ajankäyttöön laajemmin ja syvemmin kuin osaamme arvatakaan. On sanottu, että digitalisaatio muokkaa yritysmaailmaa enemmän kuin mikään muu muutos teollisen vallankumouksen jälkeen. (Ilmarinen & Koskela 2015, 29, 52.)

Digitalisaatio on liiketoiminnan uudistamisen väline. Kasvu, kannattavuus ja kilpailukyky ovat liiketoiminnan keskeisiä tavoitteita. Digitalisaation avulla yritykset ja palveluntarjoajat voivat vauhdittaa kasvua, karsia kuluja, parantaa toiminnan laatua ja tarjota mahdollisesti parempaa asiakaskokemusta. (Ilmarinen & Koskela 2015, 31.) Julkisten palvelujen ja hallinnon digitalisaatiolla ei paranneta yhteiskunnan kaikkein huono-osaisempien asemaa, vaan siihen tarvitaan muita sosiaali- ja terveyspolitiikan toimia (Moisio 2015). Varsinkin sosiaali- ja terveysalalla paine digitalisaatioon on kova, kun kuluja pyritään karsimaan. On kuitenkin ymmärrettävä, ettei kaikkia palveluita pystytä digitalisoimaan.

2.2 Hallituksen linjaus digitalisaatiosta

Digitalisaatio on hallituksen strategian läpileikkaava teema. Suomen hallituksen hallituskauden 2015–2018 kärkihankkeisiin kuuluu julkisten palveluiden digitalisoiminen. Hankkeen tavoitteena on kehittää käyttäjälähtöiset, tuottavuutta ja tuloksellisuutta parantavat yhden luukun digitaaliset julkiset palvelut. Tarkoituksena on näin toimimalla parantaa julkisen talouden tuottavuutta. Ikääntyneiden kotiin saatavia

palveluja painotetaan ja terveysteknologian mahdollisuudet halutaan hyödyntää paremmin. Sähköisten palvelujen hyödyntämistä tehostetaan myös omahoidossa ja neuvontapalveluissa. Hallitusohjelmaan on kirjattu, että niitä kansalaisia autetaan, jotka eivät ole tottuneet tai eivät kykene käyttämään digitaalisia palveluita. Hallituskauden tavoitteena on digitalisaatiolla tukea kansalaisten osallisuutta kannustavilla toimintatapoilla. (Hallitusohjelma 2015, 18, 24.)

Digitaalisessa ajassa eläminen vaatii asiakkailta uusia taitoja ja valmiuksia. Yleinen suhtautuminen digitalisaatioon ja uusiin palveluihin sekä osaaminen ja tottumukset jakavat asiakkaita. Jako ei ole täysin ikäsidonainen joskin se mukaillee ikäjakaumaa. Asiakkaiden monimuotoisuuden ymmärtäminen on hyödyllistä ja melkein pakollista monelle yritykselle, julkisten palveluiden tuottajista puhumattakaan. (Ilmarinen & Koskela 2015, 57–58.) Sähköisistä palveluista saadaan toimivia ikääntyneille, kun heidän tarpeitaan kuunnellaan jo suunnitteluvaiheessa. Sähköisten palvelujen heikot kohdat paljastuvat, kun ikääntyneet käyttäjät testaavat palveluja ennen niiden käyttöönottoa. Verkkopalvelujen tulee olla selkeitä ja helppokäyttöisiä myös kieleltään. Selkokieli auttaa myös muistisairaita, joilla sanasto on supistunut ja lukemisen kanssa on vaikeuksia. Selkokieli madaltaa kynnystä käyttää sähköisiä palveluja. (Röyskö 2016, 8–9.)

Suuri joukko suomalaisista on vielä sitä ikäpolvea, joka on tutustunut tietokoneen käyttöön vasta aikuisiällä. Heistä, jotka ovat jääneet tai jättäytyneet digitalisaation ulkopuolelle osittain tai kokonaan, käytetään nimitystä ”digitaaliset orvot”. Syynä ulkopuolelle jäämiseen on usein osaamisen puute, terveydelliset syyt tai oma aktiivinen päätös pysyä poissa tietokoneiden maailmasta. Palvelun tarjoajille asiakaskunnan erilaistuminen tuo haasteita. Miten yksillä ja samoilla palveluilla voi tavoittaa eri asiakasryhmät? Onko varaa räätälöidä tai kohdentaa palveluja eri ryhmille? Onko varaa pitää yllä rinnakkaisia palvelukanavia ja onko toisaalta varaa olla ylläpitämättä niitä? (Ilmarinen & Koskela 2015, 57–58.) Valtiovarainministeriön Digitalisoinnin yhdeksässä periaatteessa (2016) asiakaslähtöisyys ja palvelujen helppokäyttöisyys on nostettu toimintatavan ytimeen. Periaatteet toimivat yhteisinä toimintatapoina kaikkialla julkishallinnossa korostaen palvelujen ensisijaista digitaalisuutta. Sähköiset järjestelmät ovat tähän asti olleet tukipalveluita, nyt niistä on tulossa ydinpalveluita. (Kopponen 2016.)

2.3 Digitalisaatio Munkkiniemen seurakunnan vanhustyön projektissa

Munkkiniemen seurakunnan vanhustyön projektin yhtenä tarkoituksena on hyödyntää digitaalisia mahdollisuuksia. Tavoitteena on testata uudenlaisia digitaalisia sovelluksia seurakuntalaisten ja seurakunnan yhteydenpidossa. Näin voitaisiin löytää uusia toimintatapoja myös tulevaisuuden ikääntyneitä silmälläpitäen sekä kehittää seurakunnan tavoitettavuutta. Seurakunnan pitää olla itse valmis tarjoamaan uusia menetelmiä, joista on oltava tarjolla valmis malli asiakkaitten käyttöön. (Erkkilä 2016.)

Vanhustyön projektissa pyritään tavoittamaan alueen ikääntyneitä mahdollisimman kattavasti. Munkkiniemen seurakunnassa etsivää vanhustyötä toteutetaan muun muassa syntymäpäiväjuhlien merkeissä. Keväisin juhlitaan 80 ja 90 vuotta täyttäviä ja syksyisin 75 ja 85 vuotta täyttäviä seurakuntalaisia. Juhlilla tavoitetaan iso osa ikäluokista. Etsivää työtä toteutetaan myös retkillä, kerhoissa, invakuljetuksissa ja kotiehtoollisilla sekä ruokailujen ja lähimmäispalvelutyön parissa. Vanhustyön projektissa pyritään tavoittamaan alueen vanhuksia myös ikäryhmäsoitoin. Diakoniatyöntekijä soittaa 91-vuotiaista ylöspäin heidän syntymäpäiviensä jälkeen ja tarjoaa kotikäyntiä. Soitettavien ikäryhmää on laajennettu 86–89-vuotiaisiin yksin asuviin miehiin, joita pyritään tavoittamaan myös syntymäpäivien ulkopuolella. Palaute soitoista on ollut positiivista, vaikka kotikäyntiä ei haluttaisikaan. Munkkiniemen alueen asukkaista iso osa on ikääntyneitä. Tutustuakseen seurakuntalaisiinsa on seurakunnan pyrittävä tavoittamaan heidät useampaa kanavaa pitkin. (Erkkilä 2016.) Soiton tai kotikäynnin pohjalta voi mahdollisuuksien mukaan suunnitella digitaalisia osallistumistapoja seurakunnan toimintaan. Esimerkiksi sunnuntaimessujen seurannan mahdollistaa Virtuaalikirkko (www.virtuaalikirkko.fi). Myös Munkkiniemen seurakunnan omien tai seurakuntien yhteisten sosiaalisten medioiden kautta voi tutustua seurakuntien toimintaan. Tulevaisuuden vanhuksilla on käytössään useita yhteydenpitokanavia, joita seurakuntatyössä kannattaa huomioida jo etukäteen.

Projektissa on tarkoitus myös aktivoida vapaaehtoisia vanhustyön pariin. Vapaaehtoistyön mahdollisuuksia voi laajentaa tietotekniseen osaamiseen. Seurakunnan omista vapaaehtoisista löytyy varmasti tekniikkaa taitavia. Myös uudet toimintatavat voivat innostaa uusia vapaaehtoisia mukaan. Vapaaehtoiset voivat opettaa halukkaita tietokoneen käyttöön sekä olla tukena kun tietokonetta käytetään. Ikääntyneiden

erilaisuus on otettava huomioon ja varauduttava myös ideoiden toteutumattomuuteen. Teknologiaaitoja ei myöskään saa käyttää vallanvälineenä. Opastuksen toimintatapoihin ei kuulu opastajan omien taitojen korostaminen.

Vanhustyön projekti kestää kolme vuotta. Joten on riski, että projektin myötä kehittyneet toimintatavat eivät juurru osaksi vanhustyötä. Vanhustyön kehittäminen on kuitenkin tärkeää vanhusten määrän lisääntyessä ja eliniän noustessa. Projektin tarkoituksena on myös vahvistaa viestiä vanhustyön tärkeydestä seurakuntayhtymän suuntaan. Myös työntekijöille on tarjottava tietoteknisten taitojen opetusta sekä painotettava positiivista asennetta uusien toimintatapojen omaksumiseen.

2.4 Aiempia tutkimuksia

Väitöskirjassaan Blazun (2013, 106–108, 110.) on tutkinut ikääntyneiden yksinäisyyden lieventymistä tietotekniikan avulla. Ikääntyneiden ihmisten motivoituminen tietotekniikan pariin alkaa heidän tunnistaessaan teknologian hyödyt. Motivaatiota on pidettävä yllä myös harjoiteltaessa tietotekniikan käyttöä. Vaikka ikääntyneet eivät olisi muuten kovin aktiivisia eikä heillä olisi aiempaa kokemusta tietotekniikan käytöstä, heillä voi olla motivaatiota ja halua oppia tietotekniikkataitoja. Myönteinen asenne ja katsantokanta ylläpitävät motivaatiota, jolloin oppiminen onnistuu. Ikääntyneiden motivaatio tietotekniikan opettelemiseen lähtee heidän omista toiveistaan ja tarpeistaan. Väitöskirjassa sosiaalisten verkostojen ylläpito ja uusien luominen nousi tärkeimmäksi motivaatiotekijäksi. Ikääntyneille suunnitellut käyttöohjeet edesauttoivat oppimista ja vaikuttivat myönteisesti tietotekniikkaan suhtautumiseen. Henkilökohtainen opastus oli osoittautunut tärkeäksi kannustettaessa ikääntyneitä tietokoneen käyttöön. Ikääntyneet saattoivat tuntea olonsa epämukavaksi nuorten tietokoneen käyttäjien joukossa, joten vertaisopastus oli havaittu luonnollisimmaksi oppimistavaksi. Väitöskirjassa todettiin ikääntyneiden olevan halukkaita käyttämään tietokoneita, kun he huomasivat sen tuomat hyödyt kuten yksinäisyyden lievittymisen, voimaantumisen, itsetunnon vahvistumisen ja virikkeiden lisääntymisen. Tietokoneen käytöllä on pitkän ajan kuluessa hyödyllisiä vaikutuksia myös elämän laatuun.

Vuohelaisen (2011, 6–8, 33.) selvityksessä Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry:n julkaisussa on tutkittu vapaaehtoisen vertaisohjauksen hyviä käytäntöjä seniorikansalaisten opastuksessa. Esteeksi seniorien sähköisten palvelujen käyttöön on nähty valmiuksien puute. Seniorien osallistuminen edellyttää heiltä uusia taitoja, jotka lisäävät itsenäisyyden tunnetta ja vähentävät syrjäytymisriskiä. Tekniikan hallinnalla lisätään mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja asioiden hoitoon verkon välityksellä. Vertaisohjaus on todettu toimivaksi ja helposti lähestyttäväksi tietotekniikkaan tutustuttajaksi. Selvityksessä todettiin vertaisohjauksen tarjoavan onnistumisen kokemuksia ohjaajalle ja osallistujalle, ohjauksen ollessa samalla myös sosiaalista toimintaa. Vertaisohjaukseen jäätiin kaipaamaan selkeää oppimateriaalia alkeisopastuksen tueksi.

Rolig, Kurki ja Ojanen (2011, 6–7, 12, 19, 21) kertovat raportissaan hankkeen ”Muista Pääasia – Ikääntyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen” tuloksista, jossa ikääntyneiden kognitiivisia kykyjä harjoitettiin hankkeessa kehitetyllä valmennusmallilla. Tutkimuksessa osallistujat käyttivät älypuhelimeen asennettua kognitiivisten kykyjen muutoksia mittaavaa ohjelmaa, jolla tehtiin muistikyselyitä, elämänlaatumittausta ja reaktioaikamittauksia. Tekniikan käyttö koettiin kiinnostavaksi, kun siihen oli perehdytetty asianmukaisesti. Tuloksista ilmenee kognitiivisten kykyjen parantuneen mitatuilla osa-alueilla. Osallistujien mielestä älypuhelimien mittaristo oli mielenkiintoinen ja innostava. Harjoitukset koettiin hyödyllisiksi ja tietoinen keskittyminen auttoi muistamaan. Osallistujien oma kokemus terveydestään parani. Esiin nostettiin myös ikääntyneille tarkoitettujen teknologian helppokäyttöisyys ja viitattiin tuleviin vanheneviin sukupolviin, joille teknisten välineiden käyttö on tutumpaa.

Sirkka, Merilampi ja Leino (2014, 4, 9, 11, 22, 24) kirjoittavat Satakunnan ammattikorkeakoulun raportissa peliteknologian hyödyntämisestä ikääntyneiden miesten muistihäiriöiden kuntoutuksessa. Tavoitteena on ollut selvittää peliteknologian hyötyjä muistihäiriöiden etenemisen ehkäisyssä ja huomio- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä kehittää mobiilipelejä omaehtoisen aktivoitumisen välineeksi. Peliteknologiasta koottiin käyttäjäkokemuksia. Tutkimuksessa miehet pelasivat huomio- ja reagointikykyyn perustuvia pelejä, joiden tuloksia ja subjektiivisia kokemuksia kerättiin. Tulokset paranivat jakson edetessä. Pelaajat kokivat pelit innostaviksi, pelien ympärille muodostui luonnollista sosiaa-

lisuutta hoitohenkilökunnan ja omaisten kanssa. Mieli pysyi virkeänä ja pelaaminen vähensi yksinäisyyden tunnetta. Toiminnan mielekkyys, motivaatio ja virkistysarvo olivat merkittäviä tekijöitä, joita tulee hyödyntää ikääntyneiden aktivointiin ja kuntoutukseen kehitettävissä välineissä ja toimintamalleissa. Mobiilipelien myönteinen vaikutus näkyi erityisesti osallistujien henkisen hyvinvoinnin lisääntymisenä.

Kallio ym. (2015, 9, 42, 44) kertoo loppuraportissaan Yhteinen sävel -hankkeen tavoitteena olleen edistää muistisairaiden hyvinvointia, päivittäistä vuorovaikutusta ja kognitiivista toimintakykyä, jotta he selviytyisivät kotona mahdollisimman pitkään. Myös läheisten tukemiseen ja jaksamiseen tähdättiin. Hankkeessa käytettiin tablet-tietokoneita, joille kehitettiin musiikkiin ja yleistietoon perustuvia muisteluharjoituksia ja yksilöllinen hyvinvointisuunnitelma. Kuvapuhelinta käytettiin asiantuntijoiden kotiohjauksessa ja yhteydenpidossa osallistujien välillä. Teknologiaa hyödyntämällä voidaan kehittää etäkuntoutusta, jossa harjoittelu voidaan toteuttaa itselle sopivana aikana omassa kodissa. Muistisairaot ja läheiset osallistuivat hankkeeseen yhdessä, jolloin päivittäistä elämää voitiin tukea. Hanke selvitti tieto- ja viestintäteknologian soveltuvuutta ja käyttökelpoisuutta kuntoutuksessa. Suurin osa osallistujista olikin kiinnostunut käyttämään tablettia ja sen sovelluksia monipuolisesti. Muutoksia havaittiin varsinkin musiikkipainotteisissa ryhmissä hyvinvoinnin, vuorovaikutuksen ja kognitiivisen toimintakyvyn alueilla. Myös muistisairaiden ja läheisten arjessa selviytyminen näytti vahvistuneen. Teknologian toimimattomuus häiritsi laitteiden käyttöä. Teknistä taustatukea tarvitaan itsenäisen harjoittelun tueksi.

Riihinen (2014, 1, 19–20) on ylemmän ammattikorkeakoulun kirjallisuuskatsausmenetelmällä tehdyssä opinnäytetyössään kartoittanut muistisairaiden hyväksi havaittuja kuntoutusmuotoja päivätoiminnassa. Tarkoituksena on ollut löytää muistisairaiden päivätoimintaan mahdollisimman hyvin toimintakykyä tukevaa tekemistä. Opinnäytetyöstä ilmenee, että aivoja pitää käyttää monipuolisesti muistelusta tietokonepeleihin. Vaikka muistisairas ei olisi aikaisemmin käyttänyt tietokonetta, kognitiota kehittäviä ohjelmia kannattaa käyttää. Uudenlainen harjoitustapa pitää mielenkiintoa yllä pitempään, onnistumisesta sekä uuden oppimisesta ollaan ylpeitä. Oikealla tekniikalla ja tavoitteiden asettamisella muistisairaskin oppii uutta.

Erkkilä (2015, 1–2, 66, 75) on tutkinut pro gradu -tutkimuksessaan ikäihmisten kokemuksia tietotekniikan vasta-alkajina. Tavoitteena on ollut selvittää, mitkä taustavaikuttajat saavat ikäihmisen käyttämään tietotekniikkaa. Motivaatiotekijöinä olivat arjen helpottaminen, yhteydenpito ja ajanviete. Merkityksellisiä oppimiselle olivat myös vertaistuki, lähipiirin tuki ja oppimisympäristö. Myös aiemmat kokemukset auttoivat opettelussa. Onnistumisen tunteet kannustivat eteenpäin, varsinkin kun alkuvaiheen pelot olivat väistyneet. Yhteiskunnassa tapahtunut tietotekninen muutos on kannustanut ikääntyneitä opettelemaan tietokoneen käyttöä. Tietotekniikkaa käyttämättöminä heille oli jäänyt mieleen tunne ulkopuolisuudesta. Alkuvaiheen käyttäjälle tietokoneen käyttö saattoi tuntua pakolta ja vaati tahtoa selviytyä. Peruskäytön rutinoituttua tietokoneen käyttö tuli palkitsevaksi. Tärkeimmiksi motivaattoreiksi nousivat oma tahto ja halu oppia käyttämään tietokonetta.

3 OSALLISTUJINA IKÄÄNTYNEET

3.1 Ikääntyneet yhteiskunnassa

Vanhuudelle ei ole olemassa yhtä määritelmää. Ikääntyminen on yksilöllistä, eikä kalenteri-ikä mukainen kategorisointi päde. Ikärajoja kuitenkin käytetään tehtäessä tilastoja tai määriteltäessä eläkeikää. Ikääntymisen normaalin kulun määrittäminen onkin yksi vanhuustutkimuksen haasteista. Ikääntyessä kaikissa tapahtuu pysyviä fysiologisia muutoksia, elintoiminnot muuttuvat ja krooniset sairaudet lisääntyvät. Ikääntymisen vaikutus henkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn vaihtelee kuten myös oma kokemus sairauksista ja arjessa selviytymisestä. Suurin osa ikääntyneistä on pitkään hyväkuntoisia, omin avuin arjessa selviytyviä yhteisönsä aktiivisia jäseniä. Toimintakyvyn heiketessä toisten apua tarvitaan kuitenkin yhä enemmän. (Vanhuus ja hoidon etiikka 2008, 6.)

Kivelä (2012) kertoo ikääntymisen eri vaiheista puhuttavan kolmantena ja neljäntenä ikä kautena. Kolmas ikä alkaa eläkkeelle jäännistä, jolloin edessä on toimintakykyisiä vuosia. Neljättä ikää määrittää toimintakyvyn jonkinasteinen heikentyminen. Kolmas ikä ajoittuu karkeasti 65–90-vuotiaisiin ja neljäs ikä tulee tämän jälkeen.

Yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa länsimaissa koko ajan. Eliniän pidentyminen merkitsee yleensä väestön parempaa hyvinvointia, useampia terveitä elinvuosia sekä aktiivista osallistumista työuran päätyttyä. Ikävuosien karttuessa riski sairastua tai vammautua kasvaa ja henkinen sekä fyysinen toimintakyky heikkenee, jolloin hoidon tarve lisääntyy. (Vanhuus ja hoidon etiikka 2008, 5.)

Senioreiden oma toiminta on ratkaisevaa terveydentilan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpidossa. Fyysisen kunnon lisäksi on huolehdittava muistin ja älyllisten kykyjen säilymisestä. Kykyjen ylläpito vaatii pulmatilanteiden ratkaisua, uusien tietojen ja taitojen opetteluja ja harjoittelemista. On päätettävä osallistua ja löytää tarmoa toteuttaa näitä päätöksiä. Turvallisessa vuorovaikutuksessa ihminen voi luottaa läheisiinsä, ystäviinsä ja auttajiinsa. Myös julkiset palvelut on järjestettävä turvallisesti ja laadukkaasti, palveluiden eettisyydestä huolehtien. Turvallisessa yhteiskunnassa

ikäntyvät voivat luottaa siihen, että heidän ihmisarvonsa ja oikeutensa turvaavia säädöksiä noudatetaan palvelujen käytännön toiminnassa. (Kivelä 2012, 16, 18–19.)

Tasa-arvoisessa yhteiskunnassa kaikki ovat yhtä arvokkaita. Jokaiselle kansalaiselle turvataan lainsäädännön avulla samanlaiset oikeudet ja samanlainen turvallisuus. Lakeihin perustuvien säädösten toteutuminen tasa-arvoisesti on osa turvallisuutta. Iäkkäiden näkökulmasta turvallisuuteen kuuluu erityispiirteitä. Kyky huolehtia itsestään ja omaisuudestaan voi olla puutteellista, jolloin avunantajan on noudatettava korkeatasoisia eettisiä periaatteita iäkkäiden kanssa työskennellessään. Palveluiden turvallisuus sisältää tasa-arvoisen kohtelun sekä toisen ihmisarvon ja omaisuuden kunnioituksen. (Kivelä 2012, 14–15.)

Ikääntyneiden oikeuksia käsitellään muun muassa laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista ja yhdenvertaisuuslaissa. Tavoitteena laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2012/980) on varmistaa, että jokainen ikääntynyt saa yksilöllistä hoitoa ja huolenpitoa koko maassa yhdenvertaisesti. Kotiin annettavat palvelut ovat ensisijaisia ja kuntien on suunniteltava toimintansa turvaamaan mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. Iäkkäiden on saatava osallistua heitä koskevien päätösten ja palvelujen kehittämiseen. Ikääntyneiden tukemisesta ja sosiaali- ja terveyspalvelujen saannista on oltava kuntakohtainen suunnitelma, jossa on osoitettava riittävät voimavarat hyvinvoinnin ylläpitoon ja palvelujen järjestämiseen. (Finlex 2013.) Lain tarkoituksena on myös tukea itsenäistä suoriutumista ja parantaa mahdollisuutta laadukkaiden sosiaali- ja terveyspalvelujen saamiseen sekä tarjota ohjausta muiden palvelujen käyttöön (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisestä sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980).

Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää. Laissa kielletään syrjintä muun muassa iän perusteella. Viranomaisilla on velvollisuus edistää yhdenvertaisuutta ja yhdenvertaisuuden toteutumisen edistämiseksi on ryhdyttävä tarvittaviin toimenpiteisiin. Edistämistoimenpiteiden tulee olla tehokkaita, tarkoituksenmukaisia ja oikeasuhtaisia viranomaisen voimavarat huomioon ottaen. Viranomaisilla on oltava suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä yhdenvertaisuuden edistämiseksi. (Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325.)

3.2 Muistisairaudet

Esittelen tässä kappaleessa lyhyesti kognitiivista heikentymistä aiheuttavia eteneviä muistisairauksia, jotka edetessään johtavat dementiaan. Dementia on oireyhtymä, ei erillinen sairaus. Eteneviin muistisairauksiin ja dementiaan liittyviä yleisiä oireita ovat muistin, päättelyn ja toiminnanohjauksen häiriöt. Myös häiriöt puheessa, hahmottamisessa ja kätevyudessa kuuluvat oireisiin. Dementiaan johtavien kognitiivisten häiriöiden yleisyys lisääntyy nopeasti iän myötä, joten väestön vanhetessa dementiapotilaiden määrä kasvaa tulevaisuudessa huomattavasti (Sulkava 2010, 120–121, 123.)

Kolme yleisintä etenevää muistisairautta ovat Alzheimerin tauti (60–70 %), verisuoniperäiset muistisairaudet (15–20 %) sekä Lewyn kappale -tauti (15 %) (Sulkava 2010, 128; Muistiliitto 2015).

Alzheimerin tauti diagnosoidaan, jos potilaalla on hiljalleen etenevä lähimuistin häiriö, johon liittyy sanojen hakua, hahmottamisen vaikeutta sekä myöhemmin laaja-alaista kognitiivista heikentymistä, eikä oireille löydy muuta aiheuttajaa (Sulkava 2010, 123). Oireet aiheutuvat tiettyjen aivoalueiden vaurioista. Tauti on hieman yleisempi naisilla ja lisääntyy iän myötä. Sairauden perimmäistä syytä ei kuitenkaan tunneta. (Muistiliitto 2015.) Tauti etenee hitaasti ja tasaisesti vaikuttaen lähimuistiin, ajan ja paikan tajuun sekä sanojen ja tavaroiden katoamiseen (Sulkava 2010, 123). Motoriset toiminnot ja yleinen toimintakyky heikkenevät ja sairudentunto häviää. Sairastunut tarvitsee yhä enemmän apua arjessaan. Huomattavista käytännön elämää haittaavista häiriöistä huolimatta sairastunut saattaa vakuuttaa tulevansa toimeen itsenäisesti. Sairastuneen persoonallisuus ja sosiaalisen keskustelun taidot säilyvät pitkään. (Muistiliitto 2015.)

Verisuoniperäiset muistisairaudet johtuvat aivojen pienten tai suurten valtimoiden tukoksista ja erityyppisistä aivoverenkiertohäiriöistä. Oireyhtymän taustalla on useita eri syitä. Oireet vaihtelevat henkilön ja vaurioituneen osion mukaan. Potilailla voi olla häiriöitä hahmottamisessa ja puheen tuottamisessa. He voivat olla kömpelöitä ja asioiden suunnitelmallinen suorittaminen voi olla vaikeaa. (Sulkava 2010, 126–127.) Muisti voi säilyä parempana kuin Alzheimerin taudissa ja sairastuneen tila saattaa ajoittain kohentua. Oireet saattavat alkaa nopeasti ja vaihdella kausittain. Sairastuneet voivat olla

myös erityisen tunneherkkiä. (Muistiliitto 2015.) Alzheimerin taudista ja verisuoniperäisistä muistisairauksista on olemassa myös yhdistelmämuoto (Sulkava 2010, 123; Muistiliitto 2015).

Lewyn kappale -tauti on saanut nimensä aivokuorelle ja -runkoon kertyvistä löydöksistä. Taudin ennuste vaihtelee eikä sairaus aina johda dementiaan. Muistihäiriö voi olla lievä mutta kognitiiviset kyvyt heikkenevät. Vireystila voi vaihdella runsaasti. Puhe ja liikkuminen vaikeutuvat ja taudin edetessä ilmenee usein voimakkaita näköharjoja. (Sulkava 2010, 128–129.) Taudin alkuvaiheessa muistihäiriöitä ei välttämättä ilmene, mutta sairauden edetessä muistikin heikkenee (Muistiliitto 2015).

Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus surkastuttaa otsa- ja ohimolohkoja. Tauti voidaan jakaa puhehäiriöihin ja otsalohkodementiaan, jonka yleinen oire on impulssien kontrolloimattomuus. Pitkäjänteinen toiminta ja aloitteellisuus heikentyvät. (Sulkava 2010, 131.)

Parkinsonin tautiin liittyy dementiaa taudin loppuvaiheessa. Oireisiin kuuluvat muistihäiriöt, aloitteettomuus, hidastuminen ja toiminnan ohjauksen häiriöt. Tautiin usein liittyvä matala verenpaine aiheuttaa väsymystä, joka pahentaa oireita. (Sulkava 2010,132.)

Alkoholidementia aiheutuu alkoholin käytön ohessa tulleista aivovammoista tai puutteellisesta ruokavaliosta. Pelkkä alkoholin runsas käyttö harvoin johtaa dementiaan, mutta heikentää kylläkin kognitiivisia kykyjä. Alkoholidementikolla on vaikeuksia toiminnanohjauksessa ja aloitekyvyssä. Lähimuisti on heikentynyt kuten myös sanasujuvuus. Heidän verbaaliset taitonsa säilyvät kuitenkin suhteellisen hyvinä. Raitistumisen myötä myös henkiset kyvyt palaavat usein osittain ja jopa aivojen surkastuminen saattaa vähentyä. (Sulkava 2010, 132–133.)

4 KOGNITIIVINEN KUNTOUTUS

4.1 Kustaankartanon palvelukeskuksen päivätoimintayksikkö Meripihka

Kustaankartanon monipuolisessa palvelukeskuksessa toimiva päivätoimintayksikkö Meripihka tarjoaa päivätoimintaa Pohjois-Helsingin alueella kotona asuville yli 65-vuotiaille muistisairaille. Toiminta on kuntouttavaa ja tavoitteellista. Tavoitteena on, että asiakkaat voivat päivätoiminnan ja muiden tukitoimien avulla asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan. Yhteistyötä tehdään asiakkaan läheisten ja muiden hoitavien tahojen kanssa. (Päivätoiminta Meripihka – esite i.a.)

Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa. Tarkoituksena on edistää ikääntyneiden toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita. Pääasiallisena asiakasryhmänä ovat kotona asuvat, ensisijaisesti muistihäiriöiset ja/tai omaishoidossa olevat ikäihmiset. (Helsingin kaupunki 2014.)

Toiminta sisältää kuljetuksen, ateriat, yksilö- ja ryhmäliikuntaa, ravitsemusohjausta, sosiaalisten kontaktien ylläpitoa sekä hoivaa ja huolenpitoa. Päivätoimintayksikkö Meripihkan toiminta pohjautuu erityisesti laitoshoidon ennakointien riskitekijöiden tunnistamiseen ja niihin vaikuttamiseen. Meripihkassa työntekijät muodostavat moniammatillisen työryhmän, johon kuuluu kaksi lähihoitajaa, sairaanhoitaja, fysioterapeutti ja sosiaaliohjaaja. (Päivätoiminta Meripihka – esite i.a.)

4.2 Kuntouttava työote

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä jokapäiväisestä elämästään. Toiminnan vajuus määritellään vaikeudeksi tai avun tarpeeksi päivittäisissä toiminnoissa, joita tarvitaan itsenäiseen elämään. Psykkisen toimintakyvyn vajuus voi ilmetä esimerkiksi masennuksena tai ahdistuksena. Sosiaalisen toimintakyvyn vajuus taas yksinäisyytenä ja sosiaalisena eristyneisyytenä. (Pitkälä, Valvanne & Huusko 2010, 438–439.)

Geriatrinen kuntoutus jaetaan koviin ja pehmeisiin tekniikoihin. Kova kuntoutus on terapiahenkilöstön pitämää kuntoutusta. Pehmeitä muotoja ovat kuuntelu, neuvonta, ohjaaminen ja rohkaisu. Kuntoutuksen avulla voidaan tukea ja edistää terveyttä sekä tuoda voimavaroja oman elämän hallintaan. Toiminta on pitkäjänteistä ja suunnitelmallista moniammatillista yhteistyötä, joka tukee ikääntyneen yhteiskuntaan osallistumista ja arjessa selviytymistä. Kuntouttava työote on monialaista, joka perustuu toiminnalliseen lähestymistapaan. (Pitkälä, Valvanne & Huusko 2010, 438, 448.)

Päivätoimintayksikkö Meripihkan asiakkaiden pääsääntöinen syy päivätoimintaan tulon on yksinäisyyden lievitys ja sosiaalisten kontaktien ylläpito. Syinä ovat myös liikuntakyvyn ylläpito sekä oikeanlainen ravitsemus. Kaikki kuntoutuksen osa-alueet ovat edustettuina päivätoiminnan asiakkaissa. Sosiaalisuuden tukeminen on usein tärkeintä ja yleensä siinä onnistutaan. Ryhmässä olo ja yhdessä tekeminen tukevat kuntoutumista.

4.3 Kognitiivinen harjoittelu

Kuntouttavassa työotteessa asiakkaan oma osallisuus ja sen tukeminen ovat ydinasioita. Toimintakykyyn ja sen vajauksiin vaikuttavat yksilö itse, hänen elämäntapansa, sosiaalinen ja kulttuurinen järjestelmä sekä sosiaaliset suhteet ja ympäristö. (Pitkälä, Valvanne & Huusko 2010, 439–440.) Kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelytoiminnot ovat ajattelutoimintoja, joihin kuuluvat näönvarainen hahmottaminen, kielelliset kyvyt, tahdonalaiset liikkeet, oppiminen, muistaminen, tarkkaavuuden säätely ja päättelykyky. Muistisairaiden kognitiivisten toimintojen ylläpidon lähtökohtana on aivojen muovautumiskyvyn säilyminen ja hermoyhteyksien aktivointi. (Paajanen & Hänninen 2014, 98.)

Kognitiivinen harjoittelu edesauttaa yleistä suoriutumista ja auttaa päivittäisissä askareissa. Harjoittelu pitää yllä tapahtumamuistia ja työmuistia sekä vaikuttaa ajattelun joustavuuteen ja kontrollointiin. Lievästä kognitiivisesta heikentymisestä kärsivät henkilöt kokevat usein myös itse kognitiivisen kuntoutuksen ja aktivoinnin hyödylliseksi. (Paajanen & Hänninen 2014, 99.)

Aivot muotoutuvat läpi elämän. Kognitiivisissa harjoitteissa tärkeää on toistuvuus, jolloin hermoverkon toiminta tehostuu ja järjestyy uudelleen. Toistot ovat kuntoutuksen edellytys. Harjoittelun tulee sisältää tiedonkäsittelyä, jolloin harjoittelua voi tehdä kohdennetusti esimerkiksi tiettyä muistin osa-aluetta tukien tai se voi olla useampaa tiedonkäsittelyn aluetta koskevaa. Ennen kaikkea harjoitteiden tulee olla mielekkäitä ja motivoivia. Sopivan haastavat tehtävät, jotka ylläpitävät mielenkiintoa, edistävät kuntoutusta. (Paajanen & Hänninen 2014, 100.)

Kognitiivisen harjoittelun taustalla on ajatus harjoiteltujen taitojen yleistämisestä arkipäivän toimintoihin. Monet arkipäivän toiminnot kuten lukeminen, kirjoittaminen ja opiskelu edellyttävät monimutkaisia taitoja. Kuntoutuksessa huomiota kannattaa kiinnittää erityisesti niihin käytännön toimintoihin, joissa hankaluuksia on havaittu. Aivoja tehokkaasti aktivoivia harjoitteita ovat muun muassa musiikin kuuntelu, soittaminen ja laulaminen, tanssiminen, lukeminen ja opiskelu, vieraitten kielten harjoittelu ja käyttäminen, seura- ja muistipelit, sanaristikot sekä sudokut. (Paajanen & Hänninen 2014, 100.)

Muistelun tukena internetiä voi käyttää monipuolisesti. Ohjatussa toimintatuokiassa ohjaaja voi toimia kuuntelijana ja tehdä muistelusta aktiivista myönteisessä ilmapiirissä. Muistella voi esimerkiksi työuraa, tärkeitä elämäntapahtumia, muistelijalle merkityksellisiä paikkoja, harrastuksia tai muita tärkeiksi koettuja asioita. Muistelun tueksi internetistä löytyy sivuja melkein pä millä tahansa hakusanalla. Harjoitteen lopuksi voi kerrata läpikäytyt asiat, tarkistaa tosiasiat ja palata aiheeseen myöhemmin uudestaan. Kertaaminen ja toistot ovat hyvä muistin apu. Toiminnanohjaajaa tarvitaan tekemisen aloittamiseen ja sen loppuun saattamiseen suunnitelman mukaan. Vireystila vaikuttaa muistamiseen ja tarkkaavaisuuteen. Harjoitteet on hyvä tehdä vireään vuorokauden aikaan. (Nukari, 2014, 153.)

Toimintakyvyn muuttuessa muistisairas voi löytää itsestään myös uusia kykyjä ja ominaisuuksia, jotka ovat aiemmin jääneet piileviksi. Uusien toimintojen opettelu tai mahdollisen aiemman osaamisen ylläpito antavat erityistä haastetta aivoille. Uusista laitteista voi löytää uuden harrastuksen ja mahdollista yhteistä tekemistä yli sukupolvien. (Nukari, 2014, 154–155.)

Vaikka nuorempana olisi käyttänyt tietokonetta, ei se enää vanhemmiten välttämättä onnistu. Asioiden hoitaminen verkossa ei ole vielä kaikille arkipäivää. Tulevaisuudessa verkkoasiointi ikääntyneiden keskuudessa kasvaa. (Alastalo 2014, 9.) Tietokoneen käytön aloittaminen ikääntyneiden päivätoiminnassa tähtää myös tuleviin asiakkaisiin. Yhteiskunnan palvelut digitalisoituvat. Ilman sähköisten palveluiden käyttötaitoa päivittäisasioiden hoito hankaloituu, tai on jo hankaloitunut. Tulevaisuuden asiakkaita voi auttaa myös päivittäisten asioiden hoidossa verkossa, kun työntekijät ovat omaksuneet tietokoneen käytön monipuoliset käyttötavat osaksi kuntouttavaa työtettä. Jos kotona ei ole tietokonetta, voi palveluja käyttää päivätoiminnassa avustettuna. Moniosaaminen ja palvelujen yhden luukun periaate yhdistyvät myös tässä työtavassa. Hallinnan tunne omien asioiden hoitamisessa tukee ihmisen itsenäisyyden tunnetta ja osallisuutta yhteiskuntaan. Tietokoneen käytön vakiintuminen päivätoiminnassa tukee myös asiakkaiden mahdollisuutta elämänhallintaan.

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄNÄ INTERNETOPASTUS

5.1 Ikääntyneiden opastus

Ikääntyvät ihmiset toivovat teknologian olevan helppokäyttöistä, yksinkertaista ja selkeää. Erityisesti muistisairaiden kohdalla tämä on oleellista. Teknologian on oltava käytettävyydeltään hyvää, jotta oppiminen ja osaaminen mahdollistuvat. Tämä tukee onnistumisen kokemuksia. Laitteiden rikkoontuminen voi pelottaa ja ikääntynyt voi olla epävarma omasta osaamisestaan. Näitä epävarmuuksia voi helpottaa tieto avun saamisesta tarvittaessa. Harvalla ikääntyneellä on ollut mahdollisuutta kokeilla tietotekniikkaa. Mahdollisuus kokeilla ja oppia kaikessa rauhassa sekä tutustua teknologiaan muuttaa asenteita myönteisimmiksi. Tietokoneen käytön tulee olla houkuttelevaa, hauskaa ja hyödyllistä. (Alastalo 2014, 9–13.)

Ohjaajan ei tarvitse olla tietotekniikan ammattilainen, mutta peruskäyttö tulee osata. Ohjaajan tulee osata ottaa huomioon ikäihmisten ohjaamisen erityispiirteet. Ikääntyneen halutessa käyttää konetta itsenäisesti, hänen tulee antaa niin tehdä. Ohjaajan ei tule tehdä asioita osallistujan puolesta. Ikääntyneen tulee antaa käyttää tietokonetta itsenäisesti hänen niin halutessaan. Ohjaajan tulee myös hälventää pelkoja ja luoda uskoa ikääntyneen omiin taitoihin. Opastuksen lähtökohtana tulee pitää ikääntyneen toiveita ja tarpeita, jos hän niitä ilmaisee. (Forsberg 2013, 15.)

Internetopastus lähtee siis aina ikääntyneen omista toiveista ja kiinnostuksen kohteista. Opastuksen edetessä ideoita usein syntyy lisää. Aluksi opastuksessa voi käyttää teemoja, kuten maailman ympäri matkustusta internetin avulla, sukututkimusta, presidenttejä tai lempilaulujen kuuntelua. Hyödyllistä voi olla tutustua myös virastojen ja kaupungin palveluihin.

5.2 Toimiva tietokonepiste

Monesti tietotekniikkaa käyttämättömät ikäihmiset pitävät opetteluun vaivaa suurempana kuin sen mahdollinen hyöty voisi olla. Ikääntyvät käyttävät teknologiaa silloin, kun se

vastaa todelliseen tarpeeseen ja siitä saa hyötyä. Teknologia on apuväline, ei itsetarkoitus. (Alastalo 2014, 13.)

Ikäihmisten käyttöön suunniteltavassa tietokonepisteessä tulee ottaa huomioon kehon ikääntymismuutokset. Ennen kaikkea näön heikkeneminen tulee huomioida. Iso näyttö ja oletusasetuksena oleva suuri tekstikoko on yksinkertainen tapa helpottaa tietokoneen käyttöä. Näppäimistön merkit voivat olla suuremmat kuin tavallisessa näppäimistöissä. Markkinoilla on myös suurempinäppäimisiä näppäimistöjä, joista ikääntyneet hyötyisivät. Tietokoneen muut säätimet, kuten käynnistysnappi tai näytön kirkkauden säädin tulee olla tarpeeksi isoja, jotta ne huomataan. Painikkeiden tulee näkyä ja tuntua. Myös äänet kannattaa säätää tarpeeksi lujalle. (Alastalo 2014, 7–9.)

Tietokonepisteen sijainnin on oltava helposti saavutettavissa ja kulkureitin sekä tilan oltava esteettömiä. Kalusteiden sekä valaistuksen on oltava käyttötarkoitukseen sopivia ja laitteiden tulee toimia moitteetta. Yleisvalon lisäksi koneella olisi hyvä olla kohdevalaisin. Tietokoneen sijoittamisessa on otettava huomioon myös ikkunasta tuleva valo, ettei näyttö tai käyttäjä häikäisty. Tila ei saa olla liian hälyinen eikä liian ahdas. Tietokoneen luokse on päästävä rollaattorilla ja pyörätuolilla. Tietokoneella tulee olla tilaa myös ohjaajalle. Ergonomiaan tulee kiinnittää huomiota, vaikka tietokoneella oltaisiinkin vain lyhyitä aikoja kerrallaan. Tuolin tai pöydän korkeuden tulisi olla säädettävissä ja tuoleja voisi olla tarjolla useammanlaisia. Laitteiden toimiva sijoittelu on tärkeää, etenkin kun monella ikääntyneellä on tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Laitteen johdot ja liittimet olisi hyvä merkata vaikka erivärisin teipein. Jos joku johto lähtee irti, merkinnät auttavat liittämään johdot takaisin laitteeseen. (Forsberg 2013,15, 17.)

Mahdollisuus tietokoneen käyttöön on pidettävä esillä ja aktiiviset opastukset mukana viikoittaisessa ohjelmassa. Tietokoneen käyttöön on oltava saatavilla järjestettyä neuvontaa ja ohjausta. (Forsberg 2013, 4.) Käyttöohjeet on usein hyvä olla paperille painettuna selkokielellä, varsinkin jos tietokoneita käytetään itsenäisesti. Ymmärrettävää teknologiaa uskalletaan lähestyä ja selkeä viestintä rohkaisee luottamaan omiin kykyihin. (Alastalo 2014, 7-9.)

Mielestäni tietokoneelle olisi hyvä nimetä vastuuhenkilö, joka huolehtii sen toimivuudesta ja käytöstä. Kun tietokone on hankittu, olisi harmi, jos sitä ei

käytettäisikään. Tabletit ja älypuhelimet on myös hyvä huomioida ikääntyneiden opastuksissa. Perinteinen tietokonepiste on ehkä jo vanhanaikainen mutta toimiva järjestettäessä tietokonehetkiä esimerkiksi tutkimusympäristön kaltaisessa päivätoimintayksikössä. Tabletit ja kannettavat tietokoneet ovat enemmän tätä päivää. Laitteet on helppo ottaa mukaan opastustilanteisiin. Tällöin asiakkaan liikunta- tai muu rajoite ei muodostu opastuksen esteeksi.

5.3 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, kuinka muistisairaat suhtautuvat tietokoneen käyttöön kognitiivista kuntoutusta tukevana toimintamuotona. Selvitän, miten muistisairaat suhtautuvat tietokoneen käyttöön viriketoiminnassa ja onko se kognitiivisen kuntoutuksen näkökulmasta hyödyllistä.

Lisäksi tarjoan osallistujille tutustumismahdollisuuden tietotekniikkaan ja mahdollisuuden positiivisen käyttökokemuksen muodostumiseen.

Tutkimuskysymyksinäni ovat:

- Miten muistisairaat suhtautuvat tietokoneen käyttöön viriketoiminnassa?
- Miten tietokoneen käyttö tukee kognitiivista kuntoutumista?

5.4 Osallistuva havainnointi

Suunnittelin aluksi toteuttavani opinnäytetyöni toiminnallisena tutkimuksena. Ajatuksenani oli järjestää Kustaankartanoon yksi yleinen internetopastuspäivä, jossa havainnoisin osallistujia ja koostaisin raporttini siitä. Tulimme ohjaajani kanssa kuitenkin siihen tulokseen, että muistisairaat tarvitsevat yksilöllisempää internetopastusta. Totesimme yksilöllisen internetopastuksen ja tiedon keräämisen osallistuvalla havainnoinnilla luontevimmaksi aineistonkeruutavaksi. Tutkimusmenetelmänä osallistuva havainnointi on laadullinen eli kvalitatiivinen menetelmä. Osallistuvalla

havainnoinnilla tarkoitetaan aineistonkeruutapaa, jossa tutkija jollain tavalla osallistuu tutkittavan yhteisön toimintaan (Eskola & Suoranta 1998, 99).

Laadullisen tutkimuksen tärkeä piirre on kokemuksellisuus, jota tuetaan teoriolla. Tutkittavien osallisuus tutkimuksen osana on myös keskeinen käsite. Laadullisessa tutkimuksessa suunnitelma elää hankkeen mukana, josta syntyy menetelmälle ominainen prosessiluonne. Raportissa tämä prosessi analysoidaan. (Eskola & Suoranta 1999, 16–17.) Tutkimustuloksiin vaikuttaa, millaisia merkityksiä tutkittavalla ilmiöllä on ja millainen yksilön käsitys tästä on. Tutkija päättää oman ymmärryksensä varassa tutkimusasetelmasta, jolloin tutkijan tulee myös tunnistaa omat ennakkokäsityksensä tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 19–20.) Tulosten tulkinta ja tulos riippuvat tutkijasta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että laadullisessa tutkimuksessa voitaisiin esittää vääriä tulkintoja. (Kananen 2012, 30.)

Laadullinen tutkimus on pyrkimystä ymmärtää ihmistä eläytymällä tutkimuskohteisiin liittyvään henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28). Tutkijana menin ympäristöön, joka oli kohderyhmälleni luonteva ja entuudestaan tuttu, vaikka havainnoimani toiminta oli uutta. Saadakseni tietoa tietotekniikan käytöstä muistisairaiden kognitiivisen kuntoutuksen välineenä oli tutkimuksen kohderyhmä oikea.

Tutkijan on hyödyllistä havahtua siihen, että tutkimuksen määrittelyyn vaikuttaa kaikki se, mitä jo tiedetään ja ennen kaikkea se, mitä ei vielä tiedetä. Ennestään tiedetty kannustaa etsimään tutkimukselle suuntaa tuntemattomasta, pyrkimykseen valaista tutkittavasta ilmiöstä jotain uutta. (Hakala 1996, 123.) Havaintojen teko on osa arkipäiväämme. Tarvitsemme kaikkia aistejamme informaation vastaanottamiseen. Hahmotamme ympäristöämme ja reagoimme siihen sekä pyrimme ymmärtämään näkemäämme havainnoiden. Tutkimuksessa pyritään havaintoja tekemällä saamaan aineistoa tietyn ilmiön eri tekijöistä. Aiemmin tehdyt havainnot tukevat uusia, poikkeavat havainnot kiinnittävät huomiota ja jäävät kaipaamaan vastausta. (Grönfors 2010, 154.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija tekee havaintoja oman roolinsa avulla. Tutkijalla on eräänlainen kaksoisrooli osana osallistumista: ihmisen ja tutkijan roolit, jotka usein pidetään erillään. Tutkijan oma persoona on yksi tutkimuksen tärkeimpiä välineitä.

Luontevuus luo varmuutta ja luottamusta tutkimusympäristössä. Toimimme parhaiten omana itsenämme. Kun kokemus havainnoitavasta yhteisöstä ja sen jäsenistä kasvaa, voi tutkija siirtyä osallistumiseen. Tavoitteena on tilanne, jossa tutkija voi luontevasti tehdä havainnoita ja osallistua ilman, että hänen läsnäolonsa saa liian suurta huomiota. (Grönfors 2010, 155–156, 164.) Etunani tutkijana oli tutkimuksen tekeminen samaan aikaan harjoitteluni kanssa, jolloin olin ennättänyt tutustua osallistujiin ja meillä oli luontevat välit. Olin saanut heidän luottamuksensa.

Kun tutkittavasta ilmiöstä tai tutkittavista tiedetään vasta vähän, on osallistuva havainnointi keino riittävän tiedon saamiseksi. Vähäisen ennakkotiedon pohjalta ei voi muodostaa kyselyä eikä teemoitella tietoa. (Grönfors 2010, 157.) Tutkimusryhmälläni ei ollut etukäteistietoa tietotekniikan käytöstä, joten kyselyn muodostaminen heille ymmärrettävin termein ja kysymyksin olisi ollut mahdotonta. Saadakseni riittävästi tietoa tutkimukseeni, jäi vaihtoehdoksi kerätä tieto osallistumalla ja havainnoimalla.

5.5 Aineistonkeruu ja analyysi

Opinnäytetyön aineisto kerättiin viidellä internetopastuskerralla. Ensimmäisessä opastuksessa mukana oli kaksi henkilöä ja neljällä kerralla osallistujana oli yksi henkilö kerrallaan. Yhteensä osallistujia oli kuusi. Tässä työssä käytän kohderyhmäläisistä nimitystä osallistuja ja internetopastuksesta nimitystä opastus. Opastusten yhteydessä havainnoin osallistujien reaktioita ja kirjasin ne ylös havaintopäiväkirjaan. Nämä huomiot litteroin heti opastusten jälkeen. Osallistujia aineistonkeruuta varten kysyttiin mukaan päivätoimintayksikkö Meripihkan työntekijöihin kuuluvan avainhenkilöni suositusten pohjalta, mutta kaikilta potentiaalisilta osallistujilta kysyttiin yleisesti kiinnostusta osallistumiseen. Potentiaalisina osallistujina pidettiin kognitioltaan ja orientaatioltaan hyvässä kunnossa olevia asiakkaita. Osallistujiksi ilmoittautui kuusi tutkimusluvan (Liite 1) antanutta päivätoimintayksikön asiakasta. Asiakkaiden ilmoitettua halukkuutensa osallistua opastukseen kerroin heille opastuksen olevan osa opinnäytetyötäni ja osallistumisen siihen olevan täysin vapaaehtoista. Kerroin heille suullisesti ja kirjallisesti (Liite 2) suorittamastani tutkimuksesta.

Opastuskertoja oli siis yhteensä viisi, joihin osallistui kuusi osallistujaa. Havainnointikerrat kestivät puolesta tunnista tuntiin. Aineistoa kertyi noin viideltä tunnilta kahden viikon ajalta. Tutkimusaineiston keräsin marraskuussa 2015, jolloin suoritin harjoittelua kyseisessä päivätoimintayksikössä. Jo ennen harjoittelun alkua olin tiedustellut mahdollisuutta toteuttaa opinnäytetyöni toiminnallinen osuus päivätoimintayksikössä. Työntekijät olivat erittäin myönteisiä ja sain heiltä hyviä vinkkejä opinnäytetyöni toteutukseen.

Järjestin opastuskerrat harjoitteluni loppupuolella, jolloin olin ennättänyt tutustua päivätoiminnan asiakkaisiin. Opastuksessa minulle oli hyötyä siitä, että olin työskennellyt opastettavieni kanssa ja minulla oli mutkaton puheyhteys heihin. Vaikka osallistujat olivat muistisairaita, he asuivat itsenäisesti ja olivat oikeustoimikelpoisia. Kukaan ei ollut holhouksenalainen. Opastuksen järjestämistä suunnitellessa tämä tuli ottaa myös huomioon.

Keräsin havaintoni, asiakkaiden kommentit ja reaktiot käsin kirjaamalla havaintopäiväkirjaani. Kirjasin ylös vain oleelliset ja tutkimukseen liittyvät asiat. Tutkijana pyrin tekemään havaintoni pienieleisesti ja kirjoittamaan tilanteessa ylös vain avainasiat. Opastustuokioiden jälkeen litteroin havainnot heti, jolloin tilanteet olivat vielä hyvin muistissani.

Tutkimukset pohjaavat aina ideoihin. Tutkimusprosessin aikana usein ilmenee, että tutkimustehtävän muotoileminen on vaativaa. Tehtävä täsmentyy prosessin aikana. (Hakala 1996, 123–124.) Osallistamiseen perustuvilla tutkimusmenetelmillä on olennaista osallistuvien henkilöiden tiedon arvostaminen ja näkemys siitä, että jokaiseen asiaan on olemassa useampi yhtä tärkeä näkökulma. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 83).

Opastukseen varatut kaksi yleisötietokonetta olivat toisessa rakennuksessa, jonne kertyi kävelymatkaa useampi sata metriä. Jo tämä oli haaste osalle mahdollisista osallistujista. Opastuskertoihin piti varata reilusti siirtymäaika. Tietokoneet olivat ruokalan aulassa, jossa oli lounasaikaan hälyisää ja ympärillä liikkui ihmisiä. Tietokoneet olivat ahtaassa nurkassa, joten vierekkäin yhden tietokoneen ääreen mahtuminen oli jo haastavaa. Tietokoneet itsessään olivat hyvin toimivia, näytöt suuria ja ohjelmapäivitykset ajan tasalla.

Ensimmäisellä opastuskerralla mukana oli kaksi osallistujaa, jolloin rauhallinen opastustilanne osoittautui mahdottomaksi. Kahden ihmisen istuessa tietokoneen ääressä opastajalle ei jäänyt enää tilaa. Tuolla kerralla myös luonnolla oli sanansa sanottavanaan. Aurinko paistoi näyttöön niin, ettei ruudulta välillä nähnyt mitään. Tästä viisastuneena valitsin seuraaville kerroille toisella seinällä olevan tietokoneen ja yhden osallistujan kerrallaan mukaan.

Olin ajatellut, että opastaisin asiakkaita käyttämään itse myös näppäimistöä ja hiirtä mutta koko tietokoneen käyttö oli lähes kaikille uutta ja luovuin ideasta heille liian haastavana. Ensimmäisellä kerralla kerroin hiirestä ja toinen opastettavista sitä kokeilikin. Kuitenkin osoittautui, että hienomotorisuutta vaativa klikkailu oli liian vaikeaa ja innostus uuteen oli loppua siihen. Tarkoitus oli tarjota miellyttävä ja mielenkiintoa herättävä kokemus, jonka liika vaativuus olisi saattanut pilata. Monella oli ennakkoluuloja tietokoneita kohtaan. Osallistujat vaikuttivat epävarmoilta, joten en halunnut ottaa sitä riskiä, että huono kokemus osaamattomuudesta muodostuisi esteeksi koko opastukselle. Käytin siis itse näppäimistöä ja hiirtä opastusten aikana.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 83) mukaan tutkija on paikalla oppiakseen. Tutkijan roolissa päällimmäisenä on kunnioitus tutkimukseen lupautuneita henkilöitä ja heidän tietämystään kohtaan. Tutkija kokoaa ja koordinoi osallistujilta tulevia ideoita, mutta ei itse toteuta niitä. Tutkimusprosessissa tärkeintä on osallistujien oppiminen ja tutkijan tehtävänä on mahdollistaa tämä oppiminen.

Olin etukäteen ajatellut, että osallistujilla olisi valmiita ajatuksia siitä, mihin he haluaisivat tutustua. Ymmärsin kuitenkin pian, että heidän on vaikea toivoa mitään, kun he eivät tiedä mistä on edes kysymys. Kysyin aina osallistujilta, olisiko heillä mielessä jo jotain, mihin he haluaisivat tutustua. Vain yhdellä asiakkaalla oli etukäteistoive. Yleensä aloitin opastukset kyselemällä osallistujilta heidän kiinnostuksen kohteistaan, harrastuksistaan tai asuinpaikoistaan. Näistä aiheista pääsi hyvin alkuun, jonka jälkeen oli helppo edetä osallistujan elämäntarinan pohjalta. Löydetyt sivustot herättivät uusia ajatuksia ja juoni opastuksiin muodostui. Oli luontevaa tarttua kiinni osallistujan puheista ilmi tuleviin aihepiireihin ja viedä opastusta eteenpäin näiden suuntaan. Konkreettisesti saatoimme etsiä osallistujan käyttämien sanontojen alkuperää, kotiseudun kansallispukua tai vaikkapa suunnistuskarttoja. Aiheet olivat yhtä moninaiset kuin osallistujatkin.

Tutkimusaineistoni koostuu opastustuokioiden aikana kerätyistä osallistujien kommenteista, puheesta, havainnoituista eleistä, vuorovaikutuksesta ja kehon kielestä. Opastustuokioissa keskityimme internetin tarjontaan. Keskustelua, kommentointia ja kertomista ilmeni opastusten aikana ja sen jälkeen. Osallistujat olivat persooniltaan erilaisia, joukkoon mahtui niin puheliaita ja eläväisiä kuin hiljaisempia ja pidättyväisiäkin. Havaintoja päiväkirjaan kertyi eri opastuskerroilta eri määrät.

Tutkimusmetodina osallistuva havainnointi on aineistolähtöistä, joten teorian on muodostuttava aineiston pohjalta. Aineistolähtöisessä analyysissä aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla merkitystä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. Teorian tulee koskea vain analyysin toteuttamista, ei itse analyysia tai sen lopputulosta. Analyysin tulee aina olla aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Tutkijana pelkässä aineistossa pitäytyminen oli haastavaa. Luettu teoria ja muu lähteenä käytetty kirjallisuus tuli sulkea analyysin ulkopuolelle eikä antaa vaikuttaa tuloksiin.

Litteroin havaintomateriaalin jokaisen havainnointikerran jälkeen. Litteroitua tekstiä kertyi yhdeksäntoista sivua. Kokosin tästä litteroinnista teemat, jotka toistuivat opastuksissa. Lukumäärillä ei ollut merkitystä, koska kyseessä oli laadullisen aineiston ryhmittelyä aihepiirien mukaan. Alustavan teemoittelun jälkeen päädyin tyypittelemään aineiston. Tyypittelyssä aineisto ryhmitetään tietyiksi tyypeiksi ja teemojen sisältä etsitään yhteisiä ominaisuuksia, joista muodostetaan yhteisten näkemysten perusteella eräänlainen yleistys, tyyppiesimerkki. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Hain aineistosta samanlaisuuksia, toiminnan logiikkaa ja tyyppillistä kertomusta, joista kirjoitan tuloksissa yhden tyyppillisen kertomuksen. Aineisto esitetään yhdistetyn tyyppin avulla, joka tiivistää ja tyyppillistää yksittäiset havainnot. Tyypit kuvaavat laajasti ja mielenkiintoisesti aineistoa. (Eskola & Suoranta 1998, 182.) Tyypittelyllä havainnoista voi rakentaa tyyppillisen tilanteen kuvauksen ja henkilökuvan. Esitän joukosta sitä edustavan yhden tyyppillisen tarinan kokonaisuudessaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Nostan esiin myös muutaman tyyppillisestä tarinasta poikkeavan havainnon, mutta en paneudu niihin tarkemmin. Tuon ne esiin mielenkiintoisena esimerkkinä tyyppiesimerkin rinnalle. Poikkeamiseen usein reagoidaan ja tämä tekee normin havaittavaksi ja antaa tutkijalle mahdollisuuden nähdä normi konkreettisesti (Grönfors 2010, 158).

6 TULOKSET

Havaintoaineistoa teemoitellessa esiin nousi kolme vaihetta, jotka toistuivat opastuksissa. Kaikkiin vaiheisiin sisältyi kognitiivisia piirteitä. Havaintojen perusteella tulkinta tietokoneen aiemmasta käytöstä oli haastavaa, sillä osallistujat saattoivat samassa lauseessa myöntää ja kieltää käyttäneensä konetta aiemmin. Tuloksien analysoinnille tällä seikalla ei kuitenkaan ole merkitystä, sillä yleistyyppin muodostuminen ei perustu aiemmille kokemuksille. Muutaman osallistujan kommentteista olen poistanut paikkakunnan tai muun tunnistettavissa olevan piirteen anonymiteetin säilymiseksi.

6.1 Vastustus uuden edessä

Jokainen osallistuja lähti mielellään mukaan opastukseen, mutta itse opastusta ja koneen käyttöä vastaan heillä oli ennakkoluuloja. Ennakkoluulot ilmenivät epävarmuutena ja jopa pelkona uutta kohtaan. Suurinta vastustusta aiheutti se, ettei osallistujilla ollut omia tietokoneita kotona. Tällä he perustelivat koko opastuksen olevan heille hyödytöntä.

Kotona ei ole nettiä, turhaa minä tällaista opettelen.
Mitä me tällaisella tehdään?

Enemmistö osallistujista piti tietokoneen käyttöä täysin erillisenä omasta elämästään ja itseään ulkopuolisena tietotekniikan käyttäjistä. Moni ilmaisi valinnan olla käyttämättä tietokonetta omaksi periaatepäätökseksen, jota ei muutettaisi.

Sanoin, että konetta ei minulle sitten tule!
Periaatepäätöksen tein, että en konetta opettele käyttämään.
Olen päätöksen työelämässä ollessa jo tehnyt, että tietokonetta en opettele käyttämään.

Suuri osa vetosi myös ikäänsä, ettei heidän ikäistensä enää kannata opetella uusia taitoja tai perehtyä uusiin asioihin. Moni ilmaisi, ettei heidän työelämässäkään ollut tarvinnut opetella tietokoneen käyttöä. Miksi siis nytkään?

Turha minun oli koneen käyttöä enää opetella.

En ole tähän ikään mennessä tarvinnut niin en tarvitse nytkään.
Eläkkeelle jäädessä oli koneet juuri tulossa, minä sanoin, että sovitaanko
että minä saan olla töissä loppuun asti ilman konetta.

Lähes kaikki vetosivat opastuksen loppumiseksi huonoon näköön tai näytön pieneen tekstiin. He kertoivat, etteivät silmälasit tulleet mukaan tai etteivät näe muutenkaan kunnolla, joten opastusta olisi turha jatkaa. Yksi opastettava ei päässyt yli ajatuksesta silmälasien puuttumisesta, jolloin hän antoi periksi koko opastukselle. Yhdellä opastettavalla oli silmäsairaus, eikä hän oikeasti nähnyt kunnolla. Hän ei tosin kertonut näkemättömyydestään minulle, joten en osannut ottaa sitä huomioon. Hän ei kuitenkaan antanut sen vaikuttaa mielenkiintoonsa opastusta kohtaan.

Näkö on huono.
Ei ole silmälasia mukana.
Emminä tuollaista näe.

Torjunta ja vastarinta ilmenivät myös elein ja ilmein. Pariopastuksessa toinen opastettavista ei halunnut istuutua ollenkaan, vaan jättäytyi konkreettisesti kauemmas tietokoneesta. Tilanteen väliaikaisuuden tuntu lisääntyi ja hänelle tuskin jäi opastuksesta mitään mieleen. Äännähdykset olivat negatiivisia ja lyhyitä. Ynähdykset olivat ideat tyrmääviä ja äänenpainot kertoivat tilanteen epämiellyttävyydestä. Äännähtelyissä oli myös turhautumista ja pettymystä. Epämiellyttävyyttä ilmaistiin myös tietokoneelta pois päin kääntymisellä. Kärsimättömyys näkyi ja liikehdintää oli koko ajan. Tilanteen tarpeellisuus haastettiin välinpitämättömällä asenteella. Osaamattomuutta ja mielenkiintoa peitettiin tekemisen väheksymisellä. Käytös pysyi hillittynä. Yleisesti ilmeni arkailua tilanteeseen tarttumisessa. Torjunta ilmeni myös hiljaisuutena ja lannistumisena. Monella oli kiire pois. Moni olikin lähdössä kesken opastuksen ja muun muassa vilkuili ovelle päin. Käsien liikkeet olivat torjuvia ja vähätteleviä huiskauksia näyttöä kohti.

Lähetään jo!
Eikö jo mennä?

Uudet asiat hämmensivät ja opastusta kohtaan oli vastarintaa. He käyttäytyivät epäluuloisesti, eivätkä uskaltaneet innostua tai antaneet lupaa itselleen innostua. Ympäristön häiriötekijät (aurionhäikäisy, ohikulkijat) olivat joillekin

ylitsepääsemättömiä. Tilanne oli kaikille uusi, eivätkä he tienneet, kuinka hetkessä tulisi käyttäytyä.

Kahta henkilöä opastettaessa ilmeni haasteita. Tällöin osallistujien reaktiot peilautuivat toinen toisiinsa. Toisen huomauttelut hyvästä tai huonosta osaamisesta latistivat tunnelmaa. Osallistujat eivät halunneet enää näyttää osaamistaan, vaan heidän piti olla osaamattomia, jos toinenkin oli. He vetäytyivät aktiivisesta roolista heti huomautusten jälkeen. Kun tilanne, jossa osallistujat olivat tehneet huomautuksia toisilleen, oli unohtunut, he kiinnittivät huomionsa taas opastukseen mutta keskittyminen oli mennyt. Jos toinen huomautti ikävään sävyyn toisen tekemisistä ja osaamisesta, he hillitsivät heti käytöstään ja mielenkiintoaan. Heillä ilmeni toistensa haastamista, esimerkiksi näkökyvyssä. Toisenkaan ei ollut hyvä nähdä kunnolla kun toinen ei nähnyt. He sulkiivat toisiltaan paljon mahdollisuuksia pois mukautumalla toisen käytökseen. Omat kotiseudut olivat tärkeitä näyttää karttapalvelusta ja niitä katsottaessa toinen ymmärsi osoittaa kiinnostusta oikealla hetkellä.

Opastustilanteet olivat tulenarkoja onnistumisessaan. Yhdellä opastettavalla mielenkiinto loppui ensimmäisen hiiren käyttökokeilun epäonnistuttua. Kun hiiren käyttö ei onnistunut ensi yrittämällä, ei hän halunnut yrittää enää toista kertaa. Tästä seurasi avuttomaksi ja osaamattomaksi heittäytymistä ja sanoutumista irti koko tekemisestä.

6.2 Orastava kiinnostus

Kun opastuksessa päästiin suurimpien epäluulojen yli, alkoi osallistujien mielenkiinto herätä. Osalla kiinnostumisen osoittaminen vaikutti kohteliaalta käytökseltä tutkijaa kohtaan. He halusivat olla kohteliaita kun tällainen tilaisuus oli järjestetty. Osallistujilla alkoi olla kohteliasta kiinnostusta, mutta ei suurta innostusta vielä tässä vaiheessa. Orastava mielenkiinto alkoi näkyä, kun lähestyttiin osallistujan omia kiinnostuksen kohteita. Mitä läheisempi aihe oli osallistujalle, sitä enemmän positiivisia reaktioita näkyi.

No tämä kauppahalli on tuttu!
Onpas siellä paljon liikkeitä.

Tuolla käveltiin paljon miehen kanssa.
Tuttu paikka on.

Muutamalla osallistujalla kiinnostusta herätti myös itse tietokone. Näppäimistöä kysyttiin lisätietoja ja orastavaa tuttuuden tunnetta näkyi. Kysyttäessä, ovatko he käyttäneet jonkinlaista tietokonetta työelämässä, suoranaista vastausta ei tullut keneltäkään. Sormien liikkeistä päätellen usealle saattoi tulla mieleen kirjoituskoneella kirjoittaminen. Jonkinlaisia muistoja tietokone kuitenkin toi pintaan.

Mitä nuo napit [näppäimistö] on?
Mitä näillä tehdään?
Samanlainen.

Osallistujat eivät tehneet kiinnostuksen heräämisestä sen suurempaa numeroa, eivätkä selitelleet sitä. Tämä oli minusta hienoa. Moni olisi voinut pitää kiinnostumattoman roolin yllä loppuun asti. Useimmat osallistujista pystyivät antamaan tietokonevastaisesta periaatteestaan periksi ja sallia itsensä kiinnostua. Yksi osallistuja antoi ymmärtää, ettei ole vastahankaan, mitä oli aluksi ollut. Hän ei kokenut vaikeaksi osoittaa omaa tietämättömyyttään tietokoneen eikä katsottujen sivustojen suhteen.

Mitä siitä sanotaan?
Ai tästä on kartta!
Onpa paljon kaikkea.

Konkreettisin mielenkiinnon heräämisen osoitus oli yhden osallistujan toteamus:

Pitääpä oikein laittaa silmälasit päähän.

Osallistujien kehonkielestä näkyi haettu kohteliaisuus tilannetta ja opastajaa kohtaan. Kiinnostus ilmeni yleisenä kohteliaana käytöksenä, joka käy mihin tahansa hyvää käytöstä vaativaan tilanteeseen. Käytös ei ollut vain tähän tilanteeseen muokkautunutta. Oli mahdoton havainnoida, mitkä reaktiot tulivat juuri tähän aiheeseen ja mikä oli kohteliaisuusnormien mukaista käytöstä. Kehonkieli osoitti kuitenkin mielenkiintoa ja moni terhakoitui. Moni sivusto aikaansai hämmästyntä huokailua ja naurahtelua. Pieniä naurahduksia ja jopa epäuskoa oli kuultavissa äänestä. Näytön osoittelua oli paljon ja hyräilyä. Kahden osallistujan opastuskerralla osallistujat loivat toisiinsa paljon katseita.

Tekstiä luettiin ääneen näytöltä ja nyökkäiltiin. Luku tapahtui useasti sormella rivejä seuraten. Hämmästys ilmeni huudahduksin ”*Oho*” ”*Hih*”. Nauru alkoi lisääntyä.

6.3 Hyväksyntä

Opastuksen muodostuttua mielenkiintoiseksi vilpitiön innostus kasvoi. Osallistujat unohtivat epäluulonsa ja hyväksyivät tilanteen itselleen mielekkäänä. Aikaisemmista negatiivisista tunteista ei näkynyt merkkiäkään. Moni osasi jo kertoa tarkemmin omista kiinnostuksen kohteistaan, joihin voisi tutustua opastuksessa. Asiaan sisälle päästyään he oivalsivat opastuksen idean ja halusivat tutustua uuteen. Osallistujat alkoivat hakea suoraa kontaktia opastajaan silmiin katsomalla ja kertomalla asioista suoraan opastajalle. Moni nautti kun sai johtaa tilannetta ja kertoa opastajalle uusia asioita.

Uskallus kasvoi opastuksen edetessä ja he uskalsivat toivoa mitä halusivat ja kertoa opastajalle katsotuista asioista. Osaamattomuuden myöntäminen mahdollisti avoimuuden uuden oppimiselle. Tilanteeseen heittäytyttiin ja toiveiden esittäminen lisääntyi. Moni havaitsi tietokoneen hyödyllisyyden ja alkoi ymmärtää sen rajattomia mahdollisuuksia. Tietokoneen käytön mahdollisuudet muistin tukena konkretisoitui ja mielenkiinto lisääntyi nähdyn myötä. Moni yllättyi, kun tietoa ja ennen kaikkea ajantasaista tietoa löytyi niin paljon. Ajantasainen tieto aiheista, jotka heitä kiinnostivat, yllätti ja hämmästytti kaikista eniten.

Olisiko jotain muistipelejä?

Että pysyisi muisti parempana kun tuntuu etten muista enää kaikkea.

Kun en muista aina mitä olen tekemässä.

On oltava virikkeitä aivoille.

Osa osallistujista tiedosti oman muistinsa heikkenemisen ja muistin mahdollisen tukemisen tietokoneen avulla. He havaitsivat myös tietokoneen viihteellisen puolen ajanviettona ja seurana. Yksinäisyys ja toimettomuus kuului monen äänestä, tekemistä kaivattiin. Moni kaipasi lisää virikkeitä kotiin.

Saisi uutta sisältöä elämään.

Muuten olen yksin siellä kotona.

Tuosta talon ympäri minä aina kuljen, löytää sitten oikealle ovelle.

Siihen on oikein polku tallaantunut, en uskalla lähteä enää kauemmas kävelyille kun jos ei osaa takaisin.

Joillain heräsi kiinnostus tietokoneen hankintaan ja sen itsenäiseen käyttöön kotona. Yksi osallistuja jopa tiedusteli tietokoneiden hintoja.

Paljonko tällaiset tietokoneet maksaa?
Ettei se sitten niin kallis ole.

Meillä oli yhdessä hauskaa. Opastustuokiot sisälsivät paljon naurua, mikä kevensi tilannetta entisestään. Varsinkin pelaaminen aiheutti spontaania naurua sekä osallistujissa että opastajassa. Yhdessä nauroimme epäselvyyksille ja onnistumisille ja jos emme ymmärtäneet luettua. Nauroimme asioille, joille elämässä nauretaan.

Lähestulkoon kaikki kiittivät opastustuokion päätyttyä. He tuntuivat yllättyneiltä, että olivat viihtyneet. He suhtautuivat opastukseen asiallisesti ja kiinnostuneesti. Moni oli halukas lähtemään uudestaan.

Tämähän oli ihan mukavaa.
Kiitos sinulle tästä.
Ihan kiva oli käydä.

Monen äänestä kuuli ilahtuneisuutta ja aitoa, jopa tyttömäistä ja poikamaista iloa. He lukivat paljon ääneen näyttöltä ja muistelivat luettuun vastauksia. Moni veti tuolia lähemmäs näyttöä nähdäkseen paremmin. Sivustoja ohjattiin näyttämällä kädellä mihin suuntaan sivua piti rullata ja sormella osoitettiin mihin suuntaan sivulla toivottiin edettävän. He käyttivät laajoja käsiliikkeitä kuvailuissaan ja piirsivät näyttöön. Varsinkin ruoanlaitto ja reseptit aikaansaivat runsasta käsin kuvailua. Pelattaessa esimerkiksi muistipelejä moni osoitteli iloissaan sormella muistipelin käännettäviä kortteja ja siirreltäviä palikoita. Ilmeni yleistä ihastelua ja hymyilyä. Päätä pyöriteltiin ja hymähdeltiin huvittuneesti. Monen olemus oli avoin ja rauhallinen. He nauttivat tilanteesta.

6.4 Muistin tueksi

Lähes kaikilla osallistujilla muistelu alkoi orastavan kiinnostuksen ja hyväksynnän aikana. Muistelu yltyi sitä mukaa, mitä henkilökohtaisempia asioita katsottiin. Katsotut aiheet tukivat jatkumona osallistujan elämäntarinaa, kun opastuksessa oli päästy vauhtiin. Lähes kaikki unohtivat tietokoneen käytön uutuuden ja uppoutuivat aiheisiin.

Jos osallistuja ei osannut nimetä omia kiinnostuksen kohteitaan, muistelun aloittamisessa hyödyllisiä yleissivustoja olivat kartat. Karttojen avulla oli mahdollista tutustua lapsuuden kotiseutuun ja nykyiseen asuinalueeseen. Nämä löytyvät jokaiselta. Omiin asuinpaikkoihin reagoitiin voimakkaasti ja niistä kerrottiin mielellään. Osallistujat ikään kuin heräsivät eloon saadessaan kertoa omaa tarinaansa. Usein asuinpaikkoihin tutustuminen toi mieleen muita asioita, joilla opastusta pystyi jatkamaan mielekkäästi.

Mitä tuossa tiessä lukee?
 Onko se tämä tie?
 Toi on se katu missä mä asun!
 Ai siellä asuu niin paljon väkeä!
 Tuo on meidän talo, tuo punainen.
 Ai missä sinä tässä kartalla asut?

Vierailimme myös lähes kaikkien osallistujien kotikaupungin tai kaupunginosan internetsivuilla. Menneen tai nykyisen kotipaikan asiat ja tapahtumat kiinnostivat, tuoden alueen asiat tähän hetkeen. Moni palasi puheissaan lapsuuden ja nuoruuden maisemiin. Lapsuudenkaupunkien nykytilasta monellakaan ei ollut tietoa, mutta tutut paikat tai tapahtumat aiheuttivat ihastusta. Osatessaan vastata kotiseutuunsa liittyviin kysymyksiin, joita joidenkin kaupunkien internetsivuilla oli, heistä aisti tyytyväisyyden. He kertoivat kaupunkien asioista siltä ajalta kun olivat siellä asuneet ottaen kuitenkin huomioon internetsivujen kertomat tuoreet tiedot. Kaupunkien nykytila kiinnosti.

Joulutori.
 Juhlakekkerit.
 Millonka ne on?
 Onko tuo se nuorisotalo
 Missähän tuollainen talo on?
 Kylläpä tällä alueella tapahtuu.
 Tuo on kotikaupungin kirkko.
 Se [vaivaisukko] on kirkon edustalla, aina on siinä ollut.

Osallistujat uppoutuivat aiheisiin ja kertoivat vuolaasti näkemästään. Hiljaisemmilta kysyin lisäkysymyksiä aiheista ja kysyttäessä he kertoivat mielellään lisää. Omista harrastuksista, kuten käsitöistä ja suunnistuksesta, löytyvistä tiedoista he olivat positiivisesti yllättyneitä. Esimerkiksi samanlaisen kansallispuvun ja nopeimman suunnistusajan löytämisestä tuli tärkeä tehtävä.

Tuollainen tasku minunkin puvussa oli!
Iltarastit.
Maali sulkeutuu.

Tärkeä yhteys kotiseutuun ja lapsuuteen oli ruoka. Ruoasta keskustelimme monen osallistujan kanssa. Oman alueen perinneruoka toi mieleen reseptejä ulkomuistista. Yksi osallistujista alkoi vuolaasti kertoa kotikuntansa perinneruoasta ja kannustin häntä jatkamaan muistelua kyselemällä lisää aiheesta. Kysymysten esittäminen vapautti heitä kertomaan lisää, ikään kuin varmuutena siitä, että toinen jaksaa kuunnella.

Voi kuinka herkullista se [perinneruoka] on, voin kanssa sitä syödään.
En ole vuosiin sitä syönyt.

Ajankohtaiset asiat saivat myös huomiota. Keskustelimme ajankohtaisista aiheista kuten päivän politiikasta, lumitilanteesta ja kaupungin remonttikohteista. Ajankohtaisuuksiin pääsimme käsiksi uutissivustojen ja kaupunginosien omien sivujen kautta. Moni jäi ajatuksissaan pohtimaan katsottua. Uutisten ajantasaisuus aiheutti hämmästystä. Erään osallistujan kanssa katsoimme tarkasti uutisten päivitettyt kellonajat. Tämän jälkeen hän katsoi uutisten päivitysaikoja ja mumisi kellonaikoja puoliääneen. Ajantasaisuus tuntui tekevän vaikutuksen ja nettiuutiset muuttuivat varteenotettaviksi lehtiuutisten rinnalla.

No, näytä nyt vielä niitä uutisia niin osaan verrata lehteen.
Tuleeko nämä [uutiset] tänne noin niin kun kerran kuussa tai kerran viikossa?
Sinne sitä [Lappiin] lunta toivottaisiin kun etelän ihmiset menee sinne.
Tänne länsipuolelle saisi tulla enemmän lunta.
Pitäisi mennä sinne oikeaan Lappiin.
Siellä on hienoa hiihtää.

Moni osallistujista tiedosti lähimuistinsa heikkenevän ja halusi treenata sitä. He tiedostivat tarvitsevansa lisää virikkeitä kotiin ja uuden tekniikan käytön opetteluun edesauttavan muistin toimintaa.

Muistelun viedessä mukanaan osallistujien ryhti parani ja silmiin syttyi kirkas loiste. He elehtivät innostuneesti ja olivat malttamattomia kiinnostuksen kohteen edessä. Moni oikein heräsi eloon ja sai puhetulvia. He uppoutuivat tilanteeseen kokonaisvaltaisesti ja olivat lapsenomaisen innostuneita. He jäivät miettimään katsottua ja olivat oman asiansa asiantuntijoita. He ottivat tilanteen haltuun. Moni muisti ulkomuistista monimutkaisia reseptejä ja pelien sääntöjä. Pohdimme yhdessä sanontojen ja murre sanojen alkuperää sekä päivitimme näistä tietojamme tähän päivään. Osallistajat olivat ylpeitä uuden oppimisesta ja he omaksuivat uutta tietoa kuten pelisivujen toiminnot. Jotkut ottivat uudet tiedot käyttöön saman tien ja johtivat opastusten loppuajan tekemistämme.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella suhtautuminen tietokoneen käyttöön uutena toimintamuotona viriketoiminnassa ja kognition tukena jakaantui kolmeen eri vaiheeseen. Aluksi osallistujissa näkyi epävarmuutta ja pelkoa, joka vaihtui orastavaan kiinnostukseen ja lopulta kiinnostuneeseen osallistumiseen. Jokaiseen vaiheeseen liittyi kognitiivisen kuntoutuksen piirteitä muistelun ja uuden oppimisen muodoissa. Kognition tukeminen lisääntyi opastusten edetessä vaiheesta toiseen.

7.1 Pelko ja epävarmuus tietotekniikkaa kohtaan

Ensimmäiseen vaiheeseen kuului vastustusta ja epävarmuutta. Epäily liittyi omiin taitoihin, tietokoneen toimivuuteen ja uuden toimintatavan järkevyyteen. Uusi toimintatapa aiheutti vastustusta, mikä näkyi kiinnostumattomuutena, vähättelynä ja pelokkuutena.

Osallistujat lähtivät mielellään mukaan opastukseen ja useimpien kanssa menosta oli sovittu jo aiemmin. Osasyynä osallistumishalukkuuteen oli pois pääsy normaaleista päivätoiminnan tiloista. Tavanomaisesta poikkeava tapahtuma, liikunta ja ulkona olo sekä mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun houkuttelivat osallistumaan.

Opastusten aikana ilmeni ristiriitaista informaatiota osallistujien tietokoneen käyttökokemuksista. Moni kertoi, että on käyttänyt tietokonetta, mutta sitten ettei kuitenkaan osaa tietokonetta käyttää. Samaan aikaan tietokoneen käyttö ei kiinnostanut, mutta kuitenkin kiinnosti. Samassa lauseessa osallistuja saattoi myöntää ja kieltää aikaisemman tietokoneen käytön, taitonsa ja kiinnostuksensa. Osallistujat eivät osanneet kertoa sanomastaan enempää, vaan jäivät toistamaan samaa lausetta tai vaihtoivat sanomansa päinvastaiseksi. Näkökulma vaihtui kuin kokeilumielessä, milloin vastaus tyydyttäisi opastajaa.

Ikääntyneiden henkilöiden kielteinen suhtautuminen tietotekniikan käyttöön lisääntyy vaikeakäyttöisyyden ja vähäisen opastuksen myötä. Ikääntyneiden arvostukset ja asenteet

vaikuttavat käyttöhalukkuuteen. Iäkkäimpien ihmisten sukupolvissa vaikuttavat vielä virhesuoritusten voimakas pelko ja niiden aiheuttama ahdistuneisuuden tunne. Alkuvaikeuksien jälkeen oppiminen onnistuu, mutta vaatii vähän enemmän aikaa ja toistoja kuin nuoremmilla. Palvelujen digitalisaatio kuitenkin käytännössä pakottaa vastahakoisetkin käyttäjät opettelemaan tietotekniikan käyttöä. (Ruoppila 2014, 44–45.) Iäkkäät sukupolvet ovat niitä, jotka ovat yhteiskunnassa kokeneet suurimmat teknologiset murrokset. Vanhimmat sukupolvet ovat omaksuneet käyttöönsä eri teknologiaa jo vuosikymmeniä. (Röyskö 2016, 16.)

Kielteinen, usein pessimistinen, ajattelu johtaa periksiantamiseen ja luovuttamiseen. Tällöin ei synny onnistumisen kokemuksia. Positiivisesti suuntautuneet pyrkivät tulkitsemaan tilanteen myönteisesti, käyttävät huumoria ja etsivät tilanteista myönteisiä puolia. Elämään kielteisesti suhtautuvat luovuttavat ja vetäytyvät tilanteesta. He välttelevät tilanteen kohtaamista ja jumiutuvat kielteiseen tulkintaan ja pahaan oloonsa. (Ruoppila 2014, 51.) Varsinkin ensimmäisillä käyttökerroilla positiivisten käyttökokemusten syntyminen on ensiarvoisen tärkeää ikääntyneitä opastettaessa. Muistisairaille positiivinen tunne jää mieleen paremmin kuin asian sisältö, joten opastajan myönteinen asenne heidän kanssaan toimiessa korostuu.

Jyväskylän ikääntyvien yliopiston järjestämän ikääntyvien tietotekniikkakurssin osallistujien kokemuksista ilmenee, että ikääntyneet uskoivat oppivansa tietotekniikkaa nuorempia hitaammin. Kurssilaiset kokivat ennalta ahdistusta tietokoneen käytön opiskelusta. He kokivat vahvaa epävarmuutta ja avuttomuutta kohdatessaan tietokoneen. Kurssin päätyttyä ahdistuneisuuden ja pelon tunteet sekä koettu avuttomuus olivat vähentyneet. Käsitys omasta pätevyydestä muuttui myönteiseksi. (Ruoppila 2014, 44.)

Pelon ja ahdistuneisuuden tunteet uuden ja vieraan teknologian edessä ovat luonnollisia. Toisten ikäihmisten toimimisen opastajina on huomattu lieventävän teknologian edessä koettuja kielteisiä tunteita. Miellyttävän ympäristön avulla lievennetään vieraiden asioiden käytön opetteluun aiheuttamaa ahdistusta. (Ruoppila 2014, 44–45.) Ympäristön rauhattomuus vaikutti opastustilanteisiin negatiivisesti. Opastajana pyrin olemaan mahdollisimman rento ja rauhoitteleva, mikä vapautti osallistujia. Tässä tutkimuksessa vertaisopastukselle ei ollut mahdollisuutta, mutta monessa aiemmassa tutkimuksessa vertaisopastuksen on huomattu hyödyttävän ikääntyneitä eniten.

Toimintakyvyn tukemisen lähtökohtina ovat yksilöllisyys, voimavaralähtöisyys ja oikeanlaiset sekä oikeaan aikaan tehtävät harjoitteet. Muistisairaana puolesta tekemistä tulee välttää, jotta toiminnasta olisi hyötyä. (Nukari, 2014, 153.) Osaaminen, kykeneminen, täytyminen, voiminen, haluaminen ja tunteminen vaihtelevat elämässä iästä riippumatta. Uusi asia edellyttää osaamista ja kykenemistä sekä erilaista, joko positiivista tai negatiivista haluamista. Täytyminen on tilannekohtaista ja tunteminen henkilökohtaista. Ihmiset kokoavat eri tilanteissa erilaiset yhdistelmät voimavaroistaan. (Jyrämä 2007, 208.) Monen opastukseen osallistuneen yhdistelmä oli: ´haluan ja kykenen, mutta en osaa´. Ennen opastustilanteeseen asettumista kaikilla osallistujilla oli halua ja kykyä täysivaltaiseen osallistumiseen. Osaaminen vain puuttui. Tilanteen alettua monella epävarmuus ja pelko ylittivät muut kyvyt ja haluaminen muuttui negatiiviseksi.

7.2 Kiinnostusta kohteliaisuudesta

Toisessa vaiheessa osallistujat eivät itse vielä olleet kiinnostuneita aiheesta vaan he ennemminkin halusivat olla opastajalle mieliksi ja olla kohteliaan kiinnostuneita. Monesta heijastui opittujen käytössääntöjen mukainen kohteliaisuus järjestettyä tilaisuutta kohtaan. Negatiivisuus alkoi kuitenkin murtua.

Ikääntyneet vierastavat internetin hyödyntämistä, sen käyttö koetaan vaikeaksi ja sen tarjoama sisältö toisarvoiseksi. Tietokoneen ruudun näkymä voi tuntua sekavalta ja tarjolla olevasta tietomäärästä on hankala erottaa oleellista. Verkkosovellusten käytön pelätään myös olevan kallista. (Leikas 2014, 203.)

Tietotekniikan käyttöä opitellessa on hyvä painottaa etuja, joita sillä on. Internet tarjoaa mahdollisuuksia laajentaa sosiaalista vuorovaikutusta, saada ja tarkistaa tietoja sekä opiskella. Etsiä voi mitä mieleen muistuu. Internetin käyttötaito tuottaa kokemuksen oman elämän hallinnasta ja yhteisön toimintaan osallistumisesta. (Ruoppila 2014, 46.) Jotkut osallistujat eivät ymmärtäneet katsotun sisällön merkitystä. Sisältö ei auennut, jos aihe ei lähtenyt osallistujan omista mielenkiinnon kohteista. Esimerkiksi kirjaston sivut tuntuivat osallistujista turhilta. He eivät nähneet yhteyttä kirjastossa käymisen ja lukemisen sekä internetsivujen välillä. Sivut eivät tuoneet mitään uutta

kirjastokokemuksiin. Opastajan tulisikin osata kytkeä vierailut sivut osallistujan elämään ja herättää mielenkiintoa.

Otsa- ja ohimolohkorappeumalle on ominaista sanojen ja fraasien hokeminen (Muistiliitto i.a.). Joillain osallistujilla hokemat tuntuivat estävän opastuksessa eteenpäin pääsyn. Päivittely jatkui joillain koko opastuksen ajan. Osallistuja ei päässyt ajatuksessa eteenpäin. Fraasien toisto ja päivittely ovat kuitenkin tapoja kommunikoida, joilla pärjää sosiaalisissa tilanteissa.

Minkä tahansa uuden asian edessä ihmiset ovat hämillään. On vaikea ajatella oman tietämyksen ulkopuolelle, kun ei tiedä yhtään mistä on kyse. Mahdollisuudet ja ehdotukset voivat tuntua aivan käsittämättömiltä. Ehdotukset, jotka eivät tuntuneet järkeviltä tyrmättiin heti. Osallistujat eivät edes halunneet kuunnella perusteluja tai selitystä sille, mistä on kyse. Reaktiot olivat välillä hyvin ehdottomia.

Tunnetut paikat, kuten kauppahalli, ovat hyviä esimerkkejä internetopastuksen ensimmäisistä sivustoista. Lähtökohtaisesti paikat ovat tuttuja, mikä voi herättää kiinnostuksen. Ne voivat antaa esimerkin siitä, mitä kaikkea internetistä voi hakea. Ensimmäisten sivustojen tulee olla selkeitä ja houkuttelevia. Kuvat havainnollistavat aina enemmän kuin teksti. Mielenkiinnon herättämiseksi kannattaa hyödyntää kuvahakuja tai videoita. Liikkuva kuva varsinkin vangitsee katseen ja saa mielenkiinnon todennäköisemmin heräämään.

7.3 Iloinen osallistuja

Kolmannessa vaiheessa opastukseen tuli mukaan ilo ja huumori. Kun osallistujat huomasivat tietokoneen käytön voivan olla hauskaa ja mielenkiintoista, heidän vastarintansa viimeistään suli. He hyväksyivät tilanteen ja heittäytyivät mukaan.

Ikääntyneet näkevät ja tuntevat arvostamisen kohtaamisessa. Tunteiden kautta havaitsemme herkimmin ja suoraan. Muistisairailta minuu voi olla hukassa. Minuuden jatkuvuutta voimme tukea herkkyydellä ja eläytymällä tunnetiloihin. (Palomäki & Toikko 2007, 285.) Muistisairailta opastusten tunnekokemus korostui. Puhuttu ei jäänyt heille

välttämättä mieleen, mutta positiivinen kokemus tilanteesta jäi. Opastuksissa ilmeni tunteiden kaari vastustuksesta iloiseen osallistumiseen.

Ruokaan, varsinkin perinneruokaan, liittyy paljon tunteita ja muistoja. Ruokaan jää tiivis muistijälki, joka on samalla yhteys kotiseutuun. Kotiseudun perinneruokan löytyminen herätti osallistujassa iloa. Osallistuja vaikutti onnelliselta, kun jo unohduksiin jäänyt ruoka palautui mieleen ja toi muiston lapsuudesta. Kotiseutu oli monelle osallistujalle aiheena napakymppi. Joskus muistot voivat olla taakka ja aiheuttaa ahdistusta, mutta usein niistä puhuminen auttaa (Palomäki & Toikko 2007, 286). Ruokaan yhdistyi osallistujien lapsuusmuistoja ja oman perheen kanssa keittiössä vietettyjä hetkiä. Kotiseutuylopeus vahvistui oman seudun ruoista kerrottaessa. Osallistajat muistivat hämmästyttävän tarkasti reseptejä, joita he olivat tehneet tai syöneet viimeksi vuosikymmeniä sitten. Lähes kaikki osallistajat olivat kotoisin muualta kuin pääkaupunkiseudulta. Kotiseutua innokkaasti muistelleilla kotiseudun identiteetti nousi pintaan, aivan kuin se olisi ollut unohduksissa toisen minän takana.

Muistelua voidaan käyttää osallistujan voimistamiseen, psyykkisen hyvinvoinnin ja elämän merkityksen löytämiseen (Liikanen 2007, 79). Ideaali osallistuja on motivoitunut opastukseen ja aiheet kumpuavat hänestä itsestään. Hän on kiinnostunut ja orientoitunut. Hänellä on valmiina ajatuksia siitä, mistä on kiinnostunut ja mitä haluaisi tehdä. Tällaiset osallistajat hyötyvät eniten opastuksesta ja itsenäisestä koneen käytöstä. Tavoitteet kognition säilymiseksi ja kuntouttamiseksi toteutuvat.

Myös ikääntyvät ihmiset tekevät valintoja ja ratkaisuja pohtien ja tunnistaen itselleen mahdollisia vaihtoehtoja. Ihminen reflektoi elämäänsä – mennyttä, nykyistä ja tulevaa – arvioiden vaihtoehtojaan ja tehden valintoja niiden perusteella. Toimijuus näyttäytyy itsestänselvyytenä, olimmepa ikääntyneitä tai emme. Tunnistammeko kuitenkin toisiamme toimijoina ja kuinka otamme huomioon muistisairaiden toimijuuden? Arkiset toimintakäytännöt tulisi rakentaa toimijuuden pohjalta. Millaisella ihmiskuvalla varustettuna me toisemme kohtaamme eri ikävaiheissa ja eri tilanteissa? (Jyrkämä 2013, 94.) Oli tärkeää antaa muistisairaalle toimijan rooli opastuksissa. He saivat itse kykyjensä mukaan johtaa tilannetta ja päättää mitä internetistä katsotaan. Toimijuuden tukeminen mahdollistaa muistisairaana arjen päätöksien tekemisen mahdollisimman itsenäisesti.

Tunne pystyvyydestä tekniikan käytössä kannustaa arkielämän kokeiluihin. (Ruoppila 2014, 44). Teknologia tarjoaa mahdollisuuden onnistumisen tunteisiin ja iloa tuottaviin hetkiin ikääntyneiden kuntoutuksessa. Teknologia tarjoaa tien toimeliaisuuteen. Teknologiaan perustuvan toiminnan tarjoamisessa on kuitenkin otettava huomioon muistisairaahan aloitteellisuuden ja tavoitteellisen toiminnan heikentyminen. Muistisairaatt tarvitsevat apua teknologisten mahdollisuuksien käyttöön. On muistettava, että teknologia tarjoaa vain puitteet, käytön määrittelevät muistisairaahan ympärillä olevat ihmiset. Muistisairaus vaikeuttaa esimerkiksi viihde-elektroniikan käyttöä, mutta näille käyttäjille suunnitelluilla sovelluksilla ja heitä tukemalla voivat muistisairaattkin hyötyä teknologian ja viihde-elektroniikan kehityksestä. (Koivisto ym. 2013, 130–131.)

Menestys esimerkiksi elektronisia pelejä pelatessa innostaa ja nostaa itsetuntoa tarjoamalla onnistumisen tunteita. Ikääntyneet eivät ole niin haluttomia käyttämään teknologisia apuvälineitä tai pelaamaan virtuaalipelejä kuin usein luullaan. Helppokäyttöiset ja aktivoivat sovellukset tarjoavat kuntoutusmuodon myös kotiin, missä sovellus voi kerätä ja mitata tuloksia seuraten kehitystä. Uusi teknologia voi tarjota edullisen ja järkevän tavan aktivoida ihmisiä yksin tai pienryhmissä. (Koivisto ym. 2013, 130–131.) Yhdessä pelatessamme meillä oli hauskaa. Pelaaminen itsessään oli mielenkiintoista, mutta ilon siihen toi toisen kanssa yhdessä tekeminen. Tietotekniikkaa voi käyttää välineenä, mutta mielenvireyttä ja kognitiota tukevaa toimintaa siitä tulee, kun tehdään yhdessä.

Kun ikääntynyt ihminen saa jakaa elämänsä tarinoita, voi hän kokea iloa ja rauhaa. Kuunteleminen mahdollistaa erilaisen vuorovaikutuksen ja ymmärryksen tason. Tarina voi olla myös kuulijalle antoisa kokemus. (Palomäki & Toikko 2007, 285–286.) Muistisairaiden ja ikääntyneiden ihmisten elämä voi olla muiden sanelemaa ja aikatauluttamaa. Muistisairaatt virkistyvät muistelemaan oman elämänsä kiinnostavia aiheita ajattelun ja puhumisen prosessin myötä. Prosessi rakentaa identiteettiä, yhdistää menneisyyden nykyisyyteen ja tuo esiin eletyn elämän kirjon. Nykyisin muistelua pidetään psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä, josta voi ammentaa voimavaroja ja kulttuurista tietoa. (Liikanen 2007, 79.) Opastuksissa roolit vaihtuivat ja osallistujat saivat päättää mitä opastuksissa tehdään. Opastajan roolissa oli hyvä heittäytyä vähän tietämättömäksi ja kysellä osallistujilta lisäkysymyksiä. Näin kysellen ja mielenkiintoa

osoittaen osallistujat avautuivat ja ohjasivat tilannetta omilla tiedoillaan. Osallistujilla on paljon tietoa, jota he harvoin saavat jakaa.

Ikääntyneet eroavat sukupuolen, sosiaalisen ryhmän, työhistorian, perhesuhteiden, asuinympäristön ja terveydentilan mukaan. Usein ajatellaan, että ikääntyneet ihmiset ovat menettäneet merkittävän osan aikuisuuteen kuuluvasta subjektiviteetista ja yksilöllisyydestä. Ikääntyneiden ihmisten omat ajatukset ja näkökulmat kuuluu nousta esiin tutkimuksissa ja työkäytännöissä. (Kröger, Karisto & Seppänen 2007, 11.) Päivätoiminnassa kävijät saavat harvoin jakamatonta huomiota keneltäkään. Iso osa opastusten mielekkyyttä oli jakamaton huomio osallistujaan. Jokainen kertoo mielellään itsestään, varsinkin kun joku kysyy ja koko tilanne on tarkoitettu heidän tarinalleen. Kahdestaan ihmiset avautuvat enemmän kuin ryhmissä. Ryhmissä kovaäänisimmät saavat tilaa, mutta hiljaiset vaikenivat. Kahden kesken tai pienryhmissä huomiosta ei tarvitse kilpailla ja aremmatkin uskaltautuvat puhumaan. Opastusten jälkeen tarinointi jatkui kävelymatkalla takaisin päivätoimintayksikköön. Perillä monet kiittivät ja sen jälkeen sulautuivat taas asiakasmassaan ja kahdenkeskinen hetki oli ohi.

7.4 Innostunut muistelija

Neljäs vaihe opastuksissa sisältyi kolmeen edeltävään. Kognitiivista aktivoitumista tapahtui kaikissa vaiheissa, mutta se lisääntyi mielenkiinnon kasvaessa. Aktiivisen muistelun lisäksi myös uusia asioita omaksuttiin. Varsinkin pelit edistivät uuden oppimista. Muistelun tukena kotiseutu, omat harrastukset ja kartat virkistivät eniten muistia.

Yhdessä oppimalla syntyy sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisia siteitä samoja asioita opiskelevien kanssa. Yksilöt eroavat kuitenkin halussa oppia ja omaksua uusia taitoja. Oppimista voivat rajoittaa käsitykset omasta huonosta oppimisesta, johon heijastuvat ympäristön käsitykset, jotka virheellisinäkin vaikeuttavat ja hidastavat oppimista. (Ruoppila 2014, 43, 45.) Oppimista tapahtui, mutta jäädäkseen pitkäkestoiseen muistiin uudet taidot vaativat toistoja. Tietokoneen käytön vakiintuessa päivätoimintaan toistot mahdollistuvat.

Osallistujat olivat innokkaita muistelihoita, aivan kuin he olisivat muistaneet itselleen tärkeitä asioita pitkästä ajasta. Harvalla on mahdollisuutta muistella luvan kanssa, varsinkin jos kotona ei ole ketään kuuntelijaa. Innostuessaan he eivät olleet muistisairaita vaan innokkaita toimijoita, aktiivisia aikuisia. Rooli muuttui täysin ja oma persoona tuli esiin. Aivan kuin muistisairaus olisi unohtunut.

Vanhustyöhön yleistynyt toimijuuden käsite tarkoittaa ikääntyneen kyvykkyyttä ja mahdollisuutta käyttää jäljellä olevaa toimintakykyään arkielämässään ja tehdä itseään koskevia ratkaisuja ja valintoja. Näin hän elää toimintakyvyn heiketessäkin tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaista elämää. (Jyrkämä 2013, 89.) Opastuksissa edettiin jokaisen omien tarpeiden mukaan. Osa osallistujista halusi tutustua moneen eri aiheeseen kun taas osalle riitti vähempi. He itse määrittivät kiinnostuksensa ja halukkuutensa tason.

Kognitiivisten toimintojen näkökulmasta oppiminen ja muistaminen ovat saman asian kaksi puolta. Kehitettäessä teknologiaa ikääntyneen väestön käyttöön on tärkeää, että ikääntyneet pystyvät hyödyntämään aiempia tietojaan ja kokemustaan uuden teknologian käytössä. Tällöin uusi tieto on mahdollista yhdistää jo olemassa olevaan tietoon pitkäkestoisessa muistissa. (Saariluoma 2014, 135.) Väestön ikääntyessä ja muistisairauksien lisääntyessä on teknologia-avusteista kognitiivisen suorituskyvyn tukemista lisättävä. Itsenäistä suoriutumista tukevan teknologian kehittäminen kannattaa. (Saariluoma 2014, 129.) Osallistujina olleilla muistisairailta on käytössään vielä paljon kapasiteettia, jota he pystyvät hyödyntämään. Muistisairaus ei ole heidän koko persoonallisuutensa, vaan yksi osa sitä. Elämän varrelta kerätty tieto ja viisaus muokkaavat uutta tietoa ymmärrettäväksi. Aiempien tietojen muistelu auttaa myös uuden oppimisessa.

Pystyäksemme vastaamaan väestön ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin ja muistisairauksien lisääntymiseen, tulee sairauksien lisäksi hoitaa terveyttä. Aivojen haastaminen liikunnan ja terveellisten elämäntapojen lisäksi toimii mahdollisesti muistisairauksilta suojaavana tekijänä. Muistisairauksien ennaltaehkäisy on pitkäkestoista työtä. (Uusitalo 2013, 54–55.) Muistisairauden lievässä vaiheessa sairastunut tarvitsee sosiaalistavaa toimintaa. Tällaisen toiminnan järjestäminen on haastavaa ja sen toteuttaminen edellyttää laaja-alaista moniammatillista yhteistyötä. (Suhonen ym. 2008, 15.) Muistelutyö erityisryhmien kuten muistisairaiden kanssa vaatii

ohjaajalta huolellista valmistautumista (Liikanen 2007, 79). Ohjaajan on selvitettävä ennen opastuksia asiakkaan valmiudet niin näön, kuulon kuin orientaation suhteen. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, millainen kokemuksesta muodostuu. Jos opastuksista halutaan paras hyöty, on sillä oltava suotuisat olosuhteet. Palomäki ja Toikko (2007, 284) kertovat yksilön jäävän helposti yhteisön ohjatun toiminnan ja aikataulujen jalkoihin. Sen sijaan ikääntynyt saisi mieluummin saada tunteen itsestään toimijana, olevansa kertomansa tarinan subjekti, sen omistajana eikä vain toiminnan kohteena.

7.5 Yhteenveto

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten muistisairaat suhtautuvat tietokoneen käyttöön viriketoiminnassa ja tukeeko se kognitiivista kuntoutusta. Halusin myös tarjota heille myönteisen kokemuksen tietokoneen käytöstä. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että muistisairaat suhtautuivat tietokoneen käyttöön myönteisesti päästyään yli alkujännityksestä. Muistelu ja uuden oppiminen tukivat kognitiivista kuntoutusta.

Aikaisempien tutkimusten tulokset tukevat opinnäytetyöni tuloksia. Aikaisempien tutkimusten mukaan ikääntyneet ovat käyttäneet tietotekniikkaa innokkaasti, kun ovat saaneet siihen tarvittavaa opastusta. Tutkimuksista selvisi myös tekemisen ympärille muodostuvan sosiaalisuuden olleen yksi merkittävä tekijä tekniikan käytössä. Motivaattoreina ovat toimineet parhaiten aiheet, jotka lähtevät osallistujan omista mielenkiinnon kohteista. Onnistumisen kokemukset ja myönteinen ilmapiiri oli havaittu oppimisen kannalta edulliseksi. Vasta-alkajan pelko ja epävarmuus tuli ilmi myös muista tutkimuksista.

Tuloksista ilmenee, että kahdenkeskinen opastus tuki myönteistä suhtautumista tietokoneen käyttöön. Kahden kesken muistelusta tuli henkilökohtaisempaa ja uuden oppimiselle omaan tahtiin oli tilaa. Yksilöopastuksessa korostui osallistujan toimijuus, kun hänen tarinansa pääsi kuuluviin. Kahta henkilöä opastaessa huomio kiinnittyi liiaksi toisen osallistujan reaktioihin ja keskittyminen herpaantui.

Mielestäni ohjaajan on alussa parempi käyttää tietokonetta, ettei osallistujan osaamattomuus nouse kynnyskysymykseksi opastuksen etenemiselle. Kun tietokoneen

käyttöön on tutustuttu rauhassa, voivat osallistujat innostua käyttämään tietokonetta itsekin. Rauhallinen tahti, johon vertaisopastuskin pyrkii, on avainasemassa. Vertaisopastuksessa osallistujalle voi tulla suorituspaineita, jos toinen saman ikäinen osaa käyttää tietokonetta ja itse ei osaa. Tietoisuus omasta osaamattomuudesta teknologian käytössä voi olla turhauttavaa. Pahimmillaan se tuo viestiä osaamattomuudesta ja kykenemättömyydestä omien asioiden hoitoon heikentäen itsetuntoa. Parempikuntoiset ikääntyneet voivat verrata omia taitojaan opastajien taitoihin, joten tasavertainen opastus takaa arvostavan opastuskokemuksen. Vertaisopastukselle on paikkansa samaa kieltä ja samaa tahtia puhuttaessa. Kun ikätoveri käyttää konetta ja kokee sen mielekkääksi, on helpompi omaksua tapa itselleenkin. Opastettava voi ymmärtää paremmin omat mahdollisuutensa käyttää internetiä.

Jos opastusta pidetään ryhmämuotoisena, tulee opastajalla olla hyvät ryhmänohjaajataidot. Ryhmät eivät saa olla liian isoja ja osallistujien tulee olla kognitioltaan suurin piirtein saman tasoisia. Tuokiot eivät saa kestää liian kauan, puoli tuntia on usein riittävä aika. Kahdenkeskisissä opastuksissa aika voi olla pidempi kun hetki on rauhoitettu ja keskustelulle on tilaa.

Ikääntyneiden arkielämä voi olla yksinäistä, eristäytynyttä sekä henkisesti ja taloudellisesti köyhää. Jos liikuntakyky huononee, mahdollisuudet päästä ulos asunnosta ja tavata muita ihmisiä vähentyvät. Yhteiskunnan jäsenenä ikääntyneillä tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet osallistua ja harrastaa. Yhteydet ulkomaailmaan ovat merkityksellisiä, joita tulisi vaalia. (Tenkanen 2007, 183, 187, 192.) Muutamalla osallistujalla heräsi kiinnostus tietokoneen käyttöön kotonakin. Antamani opastus tuskin saa heitä hankkimaan tietokonetta kotiin, mutta päivätoiminnassa jatkuva opastus saattaa rohkaista oman tietokoneen hankintaan. Myös omaisia voi kannustaa käyttämään tietotekniikkaa yhdessä muistisairaansa kanssa.

8 POHDINTA

8.1 Tietotekniikan käyttö ikääntyneiden kanssa työskennellessä

Kustaankartanon palvelukeskuksen päivätoiminnassa ja Munkkiniemen seurakunnassa on molemmissa tarkoituksena lisätä teknologian käyttöä ikääntyneiden kanssa toimiessa. Kustaankartanon toiminnan tarkoituksena on tukea päivätoiminnassa käyvien muistisairaiden kuntoutusta ja tarjota viriketoimintaa. Munkkiniemen seurakunnan pääasiallisena kohderyhmänä ovat kotona asuvat, yksinäiset ikääntyneet, jossa teknologian käyttöönotto tähtää vuorovaikutteisuuteen.

Toimintaympäristöltään ja asiakasryhmältään päivätoiminta ja seurakunta eroavat toisistaan. Erot syntyvät myös toiminnan motiiveista. Päivätoiminnan tarkoitus on kuntouttaa, kun taas seurakunnan tavoitteena on seurakuntalaisten yksinäisyyden lievittäminen ja apu arkipäivän selviytymisessä. Tarkoituksena on myös vahvistaa seurakuntayhteyttä. Teknologia ja sen ympärille muodostuvat sosiaaliset vaikutukset ovat yhtenevät molemmissa paikoissa. Molemmat tahot tavoittavat tietotekniikkaa käyttämättömiä ikääntyneitä, jolloin myös etsivän työn näkökulma toteutuu

Diakoniaan kuuluu edistää ihmisten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa. Diakoniseen työotteeseen kuuluvat yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten tiivis seuraaminen ja työmenetelmien kehittäminen uusiin ilmiöihin ja tilanteisiin sopiviksi (Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet 2001, 2).

Seurakuntalaisissa on runsaasti sellaisia ihmisiä, joiden kotoa poistuminen on estynyt fyysisten rajoitteiden takia. Heidän yksinäisyyttään voi lieventää ja seurakuntayhteyttä vahvistaa esimerkiksi tablettihartauksien kautta. Hartaushetkeen esimerkiksi Skype-puhelun kautta voi osallistua useampi ikääntynyt, jolloin osallistujista muodostuisi myös virtuaalinen vanhuspiiri. Diakoniatyöntekijä pitäisi hartauden etänä ja osallistujat osallistuisivat siihen kotoaan. Kun kotoa ei enää pääsisi lähtemään, tulisi sosiaalisuus ja hengellisyys kotiin. Toimintatavan vakiintuessa vanhuspiiri voisi toimia itsenäisesti. Yksinäisyyden lievittäjänä tablettihartaus tai virtuaalipiiri itsenäisesti toimisi parhaiten, mutta koneen itsenäinen käyttö ei välttämättä onnistu. Jos vapaaehtoinen opastaja on

paikalla, osallistujan huomio häiriintyy ja hartaushetki saattaa kärsiä. Hartaushetki ja vapaaehtoisen vierailu erillisinä tapahtumina lievittäisi yksinäisyyttä varmimmin.

Opastajina seurakunnassa voisivat toimia vapaaehtoiset ja rippikoululaiset. Rippikoululaisten tietoteknistä osaamista kannattaa hyödyntää vanhustyön projektissa. Rippikoulun osana, diakoniatyöhön tutustumisessa, rippikoululaiset voivat vierailla ikääntyneiden luona ja toteuttaa yhdessä esimerkiksi tablettihartauden. Rippikoululaisilla on tekniikka hallussaan, joten he voisivat esitellä ikääntyneille muitakin seurakunnan ja kirkon digitaalisia palveluita. Vapaaehtoiset tai rippikoululaiset voisivat myös tehdä ikääntyneiden kanssa lyhyitä videoita. Ikääntyneet voisivat kertoa videoilla itselleen tärkeistä asioista, omasta tavallisesta päivästä, näyttää omia arjessa pärjäämisen niksejään tai mitä mieleen tulee. Lähes jokaisella nuorella ja vanhemmallakin on nykyään älypuhelin, jolla voi kuvata videoita, eli laitteet eivät muodostuisi ongelmaksi. Kuvatut videot voisi ladata Youtubeen tai seurakunnan sivuille. Ikääntyneet yksin asuvat saisivat äänensä kuuluviin, videot kertoisivat suoraan heidän elämästään. Vapaaehtoiset voisivat myös tehdä videoita omasta vapaaehtoistoiminnastaan. Näillä ”mainosvideoilla” voisi tavoittaa uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Iso osa diakoniatyöntekijöiden työajasta menee yhteydenpitoon eri tahojen kanssa. Yhteydenpitoa voi yrittää tiivistää. Vapaaehtoistyön ryhmiin yhteydenpitoa voi hoitaa esimerkiksi ryhmäkeskusteluin Facebookissa tai WhatsAppissa, jolloin viestintä on maksutonta ja se tavoittaa useita henkilöitä samalla kertaa. Vapaaehtoiset voisivat pitää esimerkiksi ”Vapaaehtoisena Munkassa” -blogia, jossa he voisivat kertoa ajankohtaisista tapahtumista, kuulumisia tai heitä mietityttäviä asioita. Vapaaehtoiset voisivat innostaa ikääntyneetkin mukaan kirjoittamaan, kertomaan elämästään. Blogilla voisi olla useampia kirjoittajia ja sitä voisi jakaa seurakuntien ja vanhustyön kotisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Projektin tavoitteissa on myös yhteistyön kehittäminen omaisten ja muiden vanhustyön toimijoiden kanssa. Blogikirjoitukset välittäisivät tietoa usealle taholla samalla kertaa eikä työntekijän tarvitsisi kohdentaa sitä joka ryhmälle erikseen. Näin säästyisi aikaa ja resursseja. Samoin videoita voisi katsoa kotihoidon tai palvelukeskuksen työntekijöiden palaverissa, jolloin ne voisivat toimia johdantona tiiviimpään yhteistyöhön.

Haasteeksi seurakunnan projektissa voi muodostua ikääntyneiden vastustus teknologian käyttöön. Käytännössä onnistunut ensikokemus tietotekniikasta voi olla vaikeaa toteuttaa ikääntyneen kotona. Tutustumiskerta tietotekniikkaan voisi mahdollisuuksien mukaan tapahtua seurakunnan tiloissa. Opastus voisi tapahtua samoin kun sitä toteutetaan nyt päivätoiminnassa. Tietokoneen käytön jatkuminen on epätodennäköistä, jos siihen ei ole saanut riittävää opastusta. Opinnäytetyöni tuloksista ilmenevät opastusten kolme vaihetta, (vastustus, kiinnostus ja hyväksyntä), kannattaa huomioida myös seurakunnan opastuksia suunniteltaessa. Jos opastuksissa ilmenee nämä vaiheet, on vapaaehtoisten opastajien rooli tärkeä tietokoneen käyttökokemuksen muodostumisessa positiiviseksi. Päivätoiminnan asiakkaista opinnäytetyöhöni osallistuneet olivat koeryhmä. Seurakuntaan voisi myös koota koeryhmän tietokoneopastukseen, jotta suunniteltuja toimintatapoja voisi testata.

Ongelmaksi voi muodostua myös tietokoneiden tai tablettien saanti ikääntyneiden kotikäyttöön. Seurakunnalla ei ole omia resursseja hankkia ikääntyneille kotiin lainattavia koneita tai tabletteja. Alueen yritysten kanssa voisi aloittaa yhteistyötä ja kysyä heiltä apua tietokoneiden hankintaan. Alueella toimii useampi suuryritys kuten Canon, IBM ja Helsingin OP pankki Oyj. Kirjastoista lainataan kannettavia tietokoneita, mutta laina-aika on rajallinen ja lainaus kuormittaisi liikaa työntekijöitä. Mahdollisuutena on myös vapaaehtoisten omat tietokoneet, jotka he voisivat mukanaan mennessään ikääntyneen luo hartaushetken alkaessa. Seurakuntalaisillakin voi olla vanhoja, ylimääräisiä tietokoneita, jotka he voisivat lahjoittaa seurakunnan käyttöön. Tietokoneiden lisäksi tulee huolehtia myös toimivasta internetyhteydestä. Helpoiten internetyhteyden ikääntyneen kotiin saa varmasti vapaaehtoisen mobiiliyhteydestä.

Seurakunnan projektissa teknologian käyttöönotto on vasta suunnitteilla. Suunnittelussa voisi ottaa huomioon tämän opinnäytetyön havainnot ikääntyneiden asenteista, kyvyistä ja opastuksen järjestämisestä. Toiminta on tehtävä miellyttäväksi ja kiinnostavaksi alusta alkaen. Tietotekniikka on muutakin kuin vain tietokone, mielenkiinto ja toiminta keskittyvät lähinnä internetin käyttöön. Laitteiden hankinnassa on mietittävä niiden käyttötarkoitusta. Onko pöytäkone enää ajanmukainen vai onko kosketusnäyttöistä tablettia helpompi käyttää? Laitteiden tulee olla helposti lähestyttäviä. Myös päivätoiminnassa voisi myös miettiä, hankitaanko asiakkaiden käyttöön tulevaisuudessa tabletteja. Ikääntyneiden fyysiset ominaisuudet ja heidän omat kiinnostuksensa tulee huomioida laitteiden hankinnassa.

Seurakunnan projektin tavoitteena on ikääntyneiden teknologian itsenäinen käyttö. Seurakunnan projektissa ikääntyneiltä edellytetään parempia käyttövalmiuksia tietotekniikkaan kuin päivätoiminnassa, jossa ohjaajia on aina paikalla. Korkeat käyttövaatimukset ja itsenäinen käyttö tukevat kuitenkin tulevaisuuden toimintatapoja. Tulevaisuudessa on mahdollista, että päivätoiminta saa jatkoa ja seurakunnan yhteisöt voivat kohdata verkossa.

8.2 Tulosten tarkastelua

Tutkimukseni tuloksista päätellen ikääntyneet muistisairaat muovautuvat helposti uusiin tilanteisiin kun heitä kuuntelee ja tukee. He ovat aikuisia ihmisiä, jotka tekevät itse päätöksensä. Uudet taidot vaativat aina harjoittelua. Järjestämäni internetopastus antoi kertakokemuksen uudesta toiminnallisesta menetelmästä. Muistelun avauksena opastustuokiot toimivat mainiosti, sillä keskustelut jatkuivat vielä itse opastustuokioiden päätyttyäkin. Tulosten perusteella toimintatapaa kannattaa jatkaa ja kehittää päivätoiminnassa.

Päivätoiminta on matalan kynnyksen paikka aloittaa tietokoneeseen tutustuminen. Päivätoiminnassa testattu tietokone saattaa kannustaa omaisia hankkimaan tietokoneen kotiinkin, jossa muistiharjoitteita voi harjoitella itsenäisesti tai omaisen kanssa. Tietotekniikan käytön juurtuminen osaksi päivätoimintaa jo nyt huomioi etukäteen tulevaisuuden ikääntyneiden tarpeet. Omaisille on tärkeää kertoa teknologian käyttömahdollisuuksista päivätoiminnassa. Koko ajan kehitteillä oleva ikäteknologia voi helpottaa omaisten ja muistisairaiden arkea. Päivätoiminta on väylä saada tietoa tarjolla olevista sovelluksista ja ajankohtaisista toimintatavoista.

On tärkeää, että käytettävät välineet ovat käyttötarkoitukseen sopivia ja toimivia. Uudet ja moitteetta toimivat laitteet kertovat myös asiakkaiden kunnioituksesta. Nyky-ajan työtavat on tuotava osaksi myös vanhustyötä. Tietokoneen käytössä mahdollisuudet ovat rajattomat. Toimintatilanteen voi muokata jokaiselle asiakkaalle omanlaiseksi. Usein ikääntyneen omien mielihalujen toteuttaminen voi olla toisen henkilön päätöksen varassa.

Moni osallistujista koki helpoimmaksi tehdä koko opastustilanteesta hyödytön ja turha. Epävarmuus uudessa tilanteessa ja oma osaamattomuus haluttiin näyttää mutta samalla myös peittää. Halu pysyä tietoisesti epäluuloisena säilyi. Aluksi moni sanoutui irti tilanteesta ja heittäytyi avuttomaksi, eikä halunnut edes ajatella osallistumista. Muistisairailla tilanteissa päällimmäisinä olivatkin tunteet. Kaikki tunteet olivat sallittuja ja tunteiden vaihtelu oli yllättävää. Heidän kanssaan tunnelmat vaihtuivat kuin lasten kanssa toimiessa. Jos opastusten alussa tunnelma oli negatiivinen, ei siitä ollut jäljellä aavistustakaan tilanteen edettyä mieleiseksi. Muistisairaavat eivät jääneet kiinni tunteisiinsa vaan antoivat tilanteen viedä. Tunnekokemuksen merkitys korostui työskentelyssä, mikä edellytti opastajalta herkkyyttä ohjaustaitoihin.

Jokainen haluaa tuntea itsensä tarpeelliseksi ja arvostetuksi. Monella ikääntyneellä miehellä ei ole työelämän jälkeen roolia, jossa hän kokisi itsensä hyödylliseksi. Tähän tarpeeseen vastaaminen on haastavaa. Fyysisen toimintakyvyn heiketessä moni jää istumaan television eteen, mikä on fyysisesti ja psyykkisesti passivoivaa. Kaupunkiolosuhteissa nikkarointi ja käden taitojen toteuttaminen on monesti mahdotonta tilanpuutteen takia eikä miehiä useinkaan kiinnosta askartelu tai muu ”näpertely”. Tietokoneet ovat teknisiä laitteita, joista miehet ovat usein naisia kiinnostuneempia. Varsinkin insinööriyypit voisivat innostua uuteen laitteeseen tutustumisesta. Tietokoneen käytössä saatava onnistumisen tunne tai muille opettaminen voisi tuoda kokemuksen tarpeellisuudesta ja näin kohottaa motivaatiota sekä positiivista minä-kuvaa. Kynnys uuden opettelemiseen saattaa olla korkea, jota voi madaltaa päivätoiminnassa saatavalla opastuksella.

Hallituksen linjaus digitalisaatiosta mukailee nyky maailman yleistä linjaa. Valitettavan usein ikääntyneet unohdetaan palvelujen kehittämisessä eikä heidän toiveitaan kuulla. Ikääntyneet eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan heissä on monenlaisia teknologian käyttäjiä. Muistisairaavat tarvitsevat selkeää ohjeistusta ja palveluja, eikä monimutkaisten laitteiden käyttö heiltä välttämättä onnistu. Sähköisiä palveluja kehitettäessä on huomioitava erityisryhmät, joiden toimintakyky on heikentynyt. Hallitusohjelmaan on kirjattu, että he, jotka eivät kykene käyttämään digitaalisia palveluita, saavat tähän apua. Tähän viittaa kolmannen sektorin ikääntyviä ja teknologiaa koskevien projektien runsas rahoitus. Nykypäivän 65–70-vuotiaissa on vielä runsaasti näitä ”digitaalisia orpoja”, jotka ovat palvelujen käyttäjinä parhaassa tapauksessa vielä 30 vuotta. Digitalisaatio etenee

koko ajan ja seuraavina vuosikymmeninä palvelujen muodot tulevat muuttumaan, emmekä osaa edes aavistaa, miten asiointi tuolloin tapahtuu. Nämä orvot tulisikin saada mukaan digitalisaatioon nyt, jotta he pysyvät itsenäisinä toimijoina mahdollisimman pitkään.

8.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Opinnäytetyöprosessin edetessä huomasin muistisairauden olevan vain yksi piirre osallistujien persoonaa. Ikääntyneiden kanssa työskentely oli rikasta. Mielestäni vanhustyöstä tekee mielenkiintoista ikääntyneiden elämänhistoria ja elämän varrelta kertynyt viisaus. Toiminnallisten menetelmien avulla voi tutustua asiakkaisiin paremmin. Ne auttavat ikääntyneiden tarinan hahmottamisessa ja kannustaa ikääntyneitä kertomaan elämäntarinaansa siitä kiinnostuneelle kuuntelijalle.

Olin iloinen voidessani tarjota ikääntyneille uuden kokemuksen tutussa ympäristössä. Itselle hienointa opastuksissa oli nähdä osallistujien asenteen muuttuminen ja tiedon lisääntyminen. Ikääntyneet eivät tiedä internetistä käytännössä mitään. Asiat, joita me pidämme itsestään selvinä, ei sitä heille ole. Tämä voi olla vaikea muistaa ja ottaa huomioon opastustilanteissa. Ei missään nimessä pidä antaa kuvaa, että heillä heräävät kysymykset olisivat yleisesti itsestäänselvyyksiä vaikka ne itsestä sellaisille tuntuisivat. Opastajan on pidettävät muut kuin kannustavat tunnereaktiot kurissa ja vastattava asianmukaisesti kysymyksiin, ettei osallistujalle tule tunnetta että hän kyselee tyhmiä. Asioista on kerrottava selkeästi ja havainnollisesti.

Aluksi etenin liian ohjaajalähtöisesti. Olin suunnitellut jo etukäteen, mitä sivuja katsoisimme opastettavien kanssa. Olin suunnitellut tilanteet mielessäni ja tehnyt ennakkokäsitykset opastusten etenemisestä. Suunnitelmat kuitenkin harvoin toteutuvat niin kuin on ajatellut. Tilanteet elivät osallistujien mukaan. Jokainen opastuskerta oli erilainen. Opastuksen kesto, mielenkiinnon säilyminen, vierailut sivustot ja asiakkaan reaktiot vaihtelivat. Olin ajatellut opastettavien olevan innostuneita ja orientoituneita uuden toimintatavan suhteen, mutta tässä oli suurta vaihtelua.

Koko päivätoimintaryhmää havainnoidessani huomioin, etteivät päivätoimintayksikön asiakkaat jaksa säilyttää mielenkiintoa asioihin, jotka eivät koske heitä. Pidemmissä yhteistukioissa vain omat asiat kiinnostivat. Piirre voi olla iän mukanaan tuomaa välinpitämättömyyttä, muistisairaudesta johtuvaa tai osa luonteenpiirteitä. Tämä havainto ei liity suoraan opinnäytetyöni aiheeseen mutta havainto oli yleisesti mielenkiintoinen piirre sosiaalisissa suhteissa. Tämä yleishavainto tukee myös opinnäytetyöni tuloksia yksilöllisen opastuksen tarkoituksenmukaisuudesta

Kustaankartanon palvelukeskus on ollut ikäteknologiaa käyttävä palvelukeskus. Heillä on aiemmin ollut yhteistyötä Ikäteknologiakeskuksen kanssa. Nyt toiminta oli kuitenkin laantunut eikä yleistä tietokoneopastustakaan ole ollut enää tarjolla. Päivätoimintayksikön asiakkaiden käyttöön hankittiin tietokone opinnäytetyöni innoittamana ja se on otettu käyttöön joulukuussa 2015.

Järjestämäni avoimen nettiopastustapahtuman myötä Enter ry:n vertaisopastajiksi ilmoittautui yksi uusi vapaaehtoinen Kustaankartanosta. Kaksi vanhoista Enter ry:n opastajista ilmaisi halukkuutensa jatkaa opastusta Kustaankartanon tiloissa. Prosessin jatko siirtyi Kustaankartanon vapaaehtoistyönkoordinaattorille. Ilokseni olen saanut kuulla, että opastus jatkuu ja Enter ry:n opastajat aloittivat vakituisen opastuksen helmikuussa 2016. Opastajia voi tarvittaessa pyytää myös Meripihkaan opastamaan.

Enter ry:n opastajia voi kysyä myös Munkkiniemen seurakunnan Keskiiviikkokahvilaan tai Olohuoneeseen kertomaan toiminnastaan ja opastuksesta sekä pitämään opastusta ainakin kokeiluluonteisesti. Näin vapaaehtoiset ja seurakuntalaiset voisivat tutustua tietotekniikkaan. Uudenlainen toiminta voisi innostaa uusia seurakuntalaisia tulemaan kuuntelemaan. Enter ry tekee yhteistyötä jo kirjastojen ja palvelukeskusten kanssa. Seurakunta olisi yhtäläillä avoin paikka tavoittaa tietotekniikassa apua tarvitsevia ikääntyneitä ihmisiä. Uusia yhteistyömuotoja kannattaa kokeilla. Seurakuntaa ei välttämättä ole osattu huomioida ikääntyneiden tavoittajana hallituksen linjaamassa palvelujen digitalisoinnissa.

8.4 Luotettavuus ja eettisyys

Kunnioittaminen on asenne, joka mahdollistaa jokaisen toimimisen subjektina. Ihmisarvon ja yksilöllisyyden ehdoton kunnioittaminen on ainoa mahdollinen perusta eettisesti ja moraalisesti kestäväälle toiminnalle. Sosiaalialan voidaan katsoa saaneen alkunsa etiikkaan ja ihmisoikeuksiin liittyvien kysymysten pohdinnasta. Sosiaalialalla on yhä erityinen suhde näihin kysymyksiin. Sosiaalialan tavoitteena on hyvän tekeminen, auttaminen, puutteen ja kärsimyksen vähentäminen sekä muutos ja kehitys. (Talentia 2013, 5–6.)

Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja anonymia. Osallistujien henkilöllisyys ei ilmene dokumenteissa eikä heistä kerätty tarkempia henkilötietoja. Tutkimukseen liittyvä materiaali ei ollut ulkopuolisten saatavilla ja materiaali hävitettiin asianmukaisesti sen analysoinnin jälkeen. Osallistujat saivat päättää opastuksissa läpikäytävät asiat, eikä kenenkään tarvinnut puhua aiheista, joista ei halunnut. Osallistujan oma tahto tulee huomioida ja sitä tulee noudattaa. Laitimani liitteet (Liitteet 1 ja 2) ovat vakuuttamassa tutkimukseni tarkoituksesta. Osallistujat pystyivät keskeyttämään osallistumisensa syytä ilmoittamatta eikä osallistuminen saanut vaikuttaa heidän hoitoonsa tai asiakassuhteeseensa.

Ennen opinnäytetyöprosessin alkua selvitin Helsingin kaupungin tutkimuslupakäytännöt avainhenkilöni kanssa. Anoin tutkimuslupaa kirjallisesti. Hakemuksen liitteeksi liitin opinnäytetyösuunnitelmani sekä osallistujille kohdistetut saatekirjeen ja suostumuslomakkeen. Ennen opastustilanteita jaoin jokaiselle osallistujalle saatekirjeen luettavaksi ja suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi. Osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkimuslupaa anottaessa tulee luvanantaja, tässä tapauksessa Helsingin kaupunki, vakuuttaa tutkimuksen eettisyydestä ja ennen kaikkea tutkittavien anonymiteetin säilyttämisestä (Grönfors 2010, 163). Näin toimien sitouduin noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia eettisiä periaatteita.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet koskevat kaikkia ihmistieteisiin luettavia tutkimuksia. Nämä periaatteet ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, yksityisyys ja tietosuojasta huolehtiminen. Tutkimukseen osallistumisen tulee aina olla vapaaehtoista ja

osallistujille tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta. Havainnointiin perustuvassa tutkimuksessa osallistujille kerrotaan tutkimuksen aihe, mitä osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja kauanko siihen menee aikaa. Osallistujia on kohdeltava kunnioittavasti tutkimuksen kirjoitustapaa myöten. Vuorovaikutusta sisältävissä tutkimuksissa, kuten osallistuvassa havainnoinnissa, tulee osallistujiin suhtautua kohteliaasti ja heidän ihmisarvoaan kunnioittaen. Yksityisyydensuoja on tutkimuseettisesti tärkeä periaate, niinpä tietosuojasta tulee huolehtia tutkimusaineiston keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen aikana. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4, 7–8.)

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa henkilön oikeutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon ja se kuuluu jokaiselle perusoikeutena osana henkilökohtaista vapautta ja koskemattomuutta (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992). Jokaisella on itsemääräämisoikeutensa ja muistisairaiden kanssa työskennellessä tätä tulee kunnioittaa. Erityisryhmiä ei pitäisi järjestelmällisesti jättää pois tutkimuksista, sillä ilman marginaalisia ryhmiä, kuten muistisairaita, ihmiselämästä jäisi tutkimatta monia puolia (Vilkkä 2007, 64).

Eettisyys tähtää hyvään elämään sekä oikean ja väärän erottamiseen. Eettisyyden vaatimusta tutkimuksen teossa lisää mahdollinen valta-asetelma ja mahdollisuus vaikuttaa osallistujan elämään ja koko yhteiskuntaan. (Talentia 2013, 5–6.) Luottamus tutkijan ja osallistujien välisessä työskentelyssä on onnistumisen lähtökohtia. Olin suorittanut harjoitteluani päivätoimintayksikkö Meripihkassa jo usean viikon ajan ennen tutkimukseni aloittamista, jolloin välillemme oli ennättänyt muodostua luottamuksellinen suhde. Opastustilanteiden onnistumisen edellytyksenä oli molemminpuolinen luottamus ja rehellisyys. Osallistujat halusivat osoittaa kiinnostusta kohteliaisuuttaan tutkijaa ja järjestettyjä opastustuokioita kohtaan. Mielenkiintoinen piirre kohteliaisuuden ilmenemisessä oli, että miellyttämisen tarve ilmeni vasta vastustusvaiheen jälkeen. Minulla tutkijana, ja työntekijöihin verrattavissa olevana harjoittelijana, oli valta-asema osallistujiin nähden. Vaikka osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistujat saivat itse toimijan roolin, tutkijana minulla oli valta päättää opastusten toteuttamisesta. Jos tutkimuksen tulokset olisivat jääneet orastavan kiinnostuksen asteelle, olisi kiinnostuminen tulkittavissa pelkästään kohteliaisuudesta kumpuavaksi. Opastukset

etenivät kuitenkin aitoon hyväksyntään ja innostumiseen, jolloin kohteliaisuusnormien mukainen käytös jäi pois.

Osallistuvana tutkijana olin myös toimija. Tutkijan ja toimijan roolissa rajaaminen on haastavaa. Ottaako kantaa toimintaan vai pysytellä ulkopuolella. Tutkijan asema tutkittaviin korostuu kun ilmiöstä saatava tieto on lähtöisin tutkittavista. Tutkija ei saa vaikuttaa tuotettuun tietoon itse. Samanaikaisessa toimijan ja tutkijan roolissa on huomioitava myös omaa objektiivisuutta ja subjektiivisuutta. Objektiivisuus edellyttää tutkijan katsovan tutkimuskohdetta puolueettomasti ulkoapäin. Täydellinen objektiivisuus ei kuitenkaan ole mahdollista, omaa persoonaa on mahdoton sulkea pois. Tarkoituksenmukaista on olla mahdollisimman objektiivinen ja tunnistaa omat oletuksensa ja arvonsa tutkimusmateriaalista. Objektiivisuus syntyy oman subjektiivisuuden tunnistamisesta. Tutkijan on pidettävä erillään havainnot ja omat tulkintansa. (Eskola & Suoranta 1998, 17.) Tutkija saattaa olemassaolollaan muuttaa tilanteita ja tutkijan läsnäolo voi muuttaa tutkittavien käyttäytymistä. Tilanteiden muuttumista voi vähentää totuttamalla tutkittavat tutkijan läsnäoloon ja havainnoinnin tapahtuvan vasta tämän jälkeen. (Hirsjärvi ym. 2004, 202–203.) Tutkijana minulle oli edullista havainnoinnin suorittaminen harjoitteluni aikana. Osallistujat olivat tottuneet minuun ja havainnoin heitä vasta harjoittelun loppupuolella. Tulosten analysoinnissa koin hyödylliseksi tulosten ja johtopäätösten auki kirjoittamisen välille jätetyn ajan, tämä mahdollisti paremmin materiaalin mahdollisimman objektiivisen tulkinnan.

Munkkiniemen seurakunnan vanhustyön projektissa ikääntyneiden seurakuntayhteys ei saa jäädä riippuvaiseksi tietotekniikan käytöstä. Ikääntyneitä on lähestyttävä hienovaraisesti ja kunnioittavasti uuden toimintatavan lanseerauksessa. Ikääntyneiden mielipiteitä tietotekniikan käytöstä tulee kuunnella. Vaikka he eivät olisi halukkaita osallistumaan tietotekniikan käyttöön, tulee heidän päätöstään kunnioittaa

8.5 Tulevaisuuden käyttömahdollisuuksia

Kotona asuvia muistisairaita kannattaa tukea monipuolisesti. Tukitoimilla ja kuntoutuksella voidaan vähentää kustannuksia, koska tällöin kotihoitoa voidaan jatkaa pitempään. Tällöin myös muistisairaana elämänlaatu paranee. Hoidon suuntaus on

muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ja avohoidossa. Ennaltaehkäisyssä huomioidaan keski-ikäisen valtimotautiriskitekijät, diagnostiikan hajauttaminen perusterveydenhuoltoon ja lääkityksen varhaisempi aloittaminen. Huomiota kiinnitetään myös kotona pidempään asumiseen ja kotiin tarjottavan avun sekä omaishoitajien taloudellisen tuen lisäämiseen. Tietotekniikan hyödyntäminen on myös nostettu yhdeksi tärkeistä tulevaisuuden visioista. (Suhonen ym. 2008, 19.) Päivätoimintayksikkö Meripihkassa on otettu tietokone käyttöön muistisairaiden kuntoutuksessa. Älylaitteille kehitetään jatkuvasti lisää ikääntyneille suunnattuja sovelluksia, jotka ovat helppokäyttöisiä myös päivätoiminnassa. Päivätoiminnassa kannattaa hyödyntää tarjolla olevia sovelluksia monipuolisesti. Yhteistyötä voisi kehittää myös tekniikan opiskelijoiden sekä ikääntyneitä ja teknologiaa yhdistävien hankkeiden kanssa. Päivätoiminnan asiakkaat olisivat hedelmällinen koeryhmä ikääntyneille suunnatun teknologian testauksessa. He asuvat kotona, joten he olisivat oikea ryhmä testaamaan kotona asumista tukevaa teknologiaa.

Tulevaisuuden päivätoiminnassa sosiaalistavaa toimintaa voi tarjota esimerkiksi muistikoordinaattorin tai palvelukeskuksen ylläpitämän Skype-ryhmäpuheluiden kautta, yhteisten blogipäiväkirjojen kirjoittamisena tai sosiaalisen median yhteisinä ryhminä. Tekniikan kehittyessä mahdollisuudet yhteydenpitoon monipuolistuvat koko ajan.

Suomalaisen ikäpolitiikan linjaus on hoitaa vanhukset kotiin. Kotiin annettavia palveluja on lisättävä ja niiden sisältöä kehitettävä. Menetelmien tulee soveltua ja kehittyä tukemaan gerontologisen sosiaalityön tavoitteita, joita ovat itsemääräämisoikeus, toimintakyvyn ylläpito ja kotona pärjääminen mahdollisimman pitkään (Liikanen 2007, 88). Ikääntyneistä on tunnistettava myös ne voimavarat, joiden avulla he voivat elää itsenäistä ja yhteiskunnalle mahdollisimman edullisesti (Tedre 2007, 102). Hallituksen iäkkäiden palveluihin keskittyvässä kärkihankkeessa on tarkoitus ottaa iäkkäät mukaan ideoimaan, suunnittelemaan ja kehittämään heille sopivia palvelumuotoja. Hallituskaudella 2015–2018 uudistetaan kotona toteutettavan hoidon ja palveluiden lisäksi perhe- ja omaishoitoa, jossa painotetaan myös digitalisaatiota ja teknologian käyttöä. Peruspalvelujen lisäksi hankkeessa mahdollistetaan myös uusi tapa tuoda virikkeitä kotiin. Ajanviete ja kuntoutus tulee myös huomioida tärkeänä sisällöntuojana ikääntyneiden ja mahdollisten omaishoitajien arjessa. Myös maaseudun vanhukset

hyötyvät internetin mahdollisuuksista kun palvelut karkaavat suurempiin kaupunkeihin ja asiointimatkat venyvät liian pitkiksi.

LÄHTEET

- Alastalo, Kirsi 2014. Viisi toivomusta teknologian tekijöille. Opaslehtinen. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Geronomin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Blazun, Helena 2013. Elderly People's Quality of Life with Information and Communication Technology (ICT): Toward a Model of Adaptation to ICT in Old Age. Itäsuomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Dissertations in Social Sciences and Business Studies, no 59. Kuopio: Publications of the University of Eastern Finland. Viitattu 22.3.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1164-3/urn_isbn_978-952-61-1164-3.pdf
- Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet 2001. Viitattu 26.1.2016. http://espoonhiippakunta.evl.fi/@Bin/79839/Diakoniatyntekijn_eettiset_ohjeet.pdf
- Enter ry i.a. Enter opastaa. Viitattu 27.11.2015. <http://www.entersenior.fi/enter-opastaa/>
- Erkkilä, Heli 2016. Diakoniatyöntekijä. Munkkiniemen seurakunta. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 16.2.
- Erkkilä, Johanna 2015. Ikäihmiset tietoteknisinä vasta-alkajina. Tampereen yliopisto. Informaatiotieteiden yksikkö. Pro-gradu -tutkielma. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98175/GRADU-1448377263.pdf?sequence=1>
- Eskola, Jari & Suoranta, Jukka 2009. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Finlex 2013. Vanhuspalvelulaki tuli voimaan 1.7.2013. Viitattu 31.7.2015. <https://www.finlex.fi/fi/uutiset/249>
- Forsberg, Kristina 2013. Tietokonepiste toimivaksi – Opas palvelutaloille ja yhteisöille. KÄKÄTE-oppaita 6/2013. 2. painos.
- Grönfors, Martti 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus, 154–172.
- Hakala, Juha T. 1996. Opinnäyte ja sen ohjaaminen. Johdatus tutkimusprosessin hallintaan. Helsinki: Gaudeamus.

- Helsingin kaupunki i.a. Päivätoiminta. Viitattu 16.11.2015.
<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneiden-palvelut/paivatoiminta/>
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ikäteknologiakeskus i.a. Vanhat ja teknologia. Viitattu 22.3.2016 <http://www.ikateknologiakeskus.fi/vanhat-teknologia/>
- Ilmarinen, Vesa & Koskela, Kai 2015. Digitalisaatio – yritysjohdon käsikirja. Helsinki: Talentum.
- Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Marjaana Seppänen; Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 195–219.
- Jyrkämä, Jyrki 2013. Muistisairaus, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Kaija Virjonen (toim.) Muistin ongelmat -toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-Kustannus, 87–117.
- Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kivelä, Sirkka-Liisa 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Koivisto, Antti; Merilampi, Sari; Kiili, Kristian; Sirkka, Andrew & Salli, Juho. 2013. Mobile Activation Games for Rehabilitation and Recreational Activities. Public Health Frontier. 2(3), 122–132. Viitattu 22.3.2016. <http://tutcris.tut.fi/portal/fi/publications/mobile-activation-games-for-rehabilitation-and-recreational-activities%28c55182d6-73ee-4206-af1a-ea426ca53990%29.html>
- Kopponen, Aleksi 2016. Digitalisoinnin periaatteet. Valtiovarainministeriö. Viitattu 22.3.2016. <http://vm.fi/digitalisoinnin-periaatteet>
- Kröger, Teppo; Karisto, Antti & Seppänen, Marjaana 2007. Sosiaalityö vanhuuden edessä. Teoksessa Marjaana Seppänen; Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 7–9.

- Kurki, Merja; Launiainen, Helena; Laitinen, Sari; Poutiainen, Erja; Vantanen, Pirjo; Eskelinen, Anne; Soikkeli, Eeva & Sarmas, Kristiina 2015. Yhteinen sävel -kotona asuvan muistisairaahan teknologia-avusteinen kuntoutus. Miina Sillanpää-säätiön julkaisusarja B:38. Helsinki: Miina Sillanpää-säätiö. Viitattu 18.3.2016. https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/11/MSS_YS_DIGITAL-Final.pdf
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012. Viitattu 31.7.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. Viitattu 27.1.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785#L2P6>
- Leikas, Jaana 2014. Tieto- ja viestintäteknologia. Teoksessa Jaana Leikas (toim.) Ikä-tekknologia. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimuksia 2. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 199–209.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Marjaana, Seppänen; Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 69–95.
- Moisio, Pasi 2015. Hallitusohjelman vaikutukset heikoimmassa asemassa oleviin. Seminarimateriaali. Sosiaalipolitiikan tutkimusyksikkö. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.
- Muistiliitto 2015. Muistisairaudet. Viitattu 2.3.2016. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/>
- Munkkiniemen seurakunnan seurakuntaneuvosto 2015. Diakonian vastuuryhmän diakoniaprojektihakemus 6.5.2015, pykälä 58§. Viitattu 14.3.2016. <http://hsrky01.hosting.documenta.fi/kokous/2015249836-12.HTM>
- Nukari, Toini 2014. Muistisairaahan hyvä arki. Teoksessa Merja Hallikainen; Riitta Mönkäre; Toini Nukari & Marjo Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 133–153.
- Paajanen, Teemu & Hänninen, Tuomo 2014. Muistisairaahan kognitiivinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Merja Hallikainen; Riitta Mönkäre; Toini Nukari & Marjo Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim. 98–104.

- Palomäki, Sirkka-Liisa & Toikko, Timo 2007. Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa Marjaana Seppänen; Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 271–289.
- Pitkälä, Kaisu; Valvanne, Jaakko & Huusko, Tiina 2010. Geriatriinen kuntoutus. Teoksessa Reijo Tilvis; Kaisu Pitkälä; Timo Strandberg, Raimo Sulkava & Matti Viitanen (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 439–456.
- Päivätoiminta Meripihka i.a. Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus. Helsingin kaupunki. Esite.
- Ratkaisujen Suomi 2015. Neuvottelutulos strategisesta hallitusohjelmasta 27.5.2015. Viitattu 14.8.2015. <https://www.keskusta.fi/loader.aspx?id=c3374414-88d8-4b64-87a4-27faab2880c5>
- Riihinen, Mirja 2014. Kaikki virkkaamaan? Muistisairaahan toimintakykyä tukeva päivätoiminta. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Kliininen asiantuntija. Opinnäytetyö. Viitattu 17.3.2016. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83837/Kaikki%20virkkaamaan.pdf?sequence=1>
- Rolig, Kaisa; Kurki, Merja & Ojanen, Ville 2011. Muista Pääasia – Ikääntyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Miina Sillanpään säätiön julkaisuja B:34. Helsinki: Miina Sillanpään säätiö. Viitattu 17.3.2016. http://www.miinasillanpaa.fi/wpcontent/uploads/2015/01/muista_paaasia_tutkimuksen_raportointi.pdf
- Ruoppila, Isto 2014. Ikääntyminen ja psyykinen toimintakyky. Teoksessa Jaana Leikas (toim.) Ikäteknologia. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimuksia 2. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 41–59.
- Röyskö, Heini 2016. Kohden vuotta 2020 – näkökulmia digitalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. Viitattu 31.3.2016. <http://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/Kohden%20vuotta%202020%20-naekoekulmia%20digitalisaation%20vaikutuksista%20ikaeaentyvien%20arkeen.pdf>
- Saariluoma, Pertti 2014. Ikäteknologian suunnittelun kognitiotieteelliset perusteet. Teoksessa Jaana Leikas (toim.) Ikäteknologia. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimuksia 2. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 129–143.

- Sillanpää, Pasi 2016. Digipalveluita ikääntyville. Viitattu 22.3.2016. <http://www.ite-wiki.fi/blog/2016/01/digipalveluita-ikaantyyville/>
- Sirkka, Andrew; Merilampi, Sari & Leino, Mirka 2014. Mobiilipelit uudentyyppisenä kuntoutusmuotona muistihäiriöissä. Sarja B, raportit 4/2014. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.3.2016.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73554/2014_B_4_GAME_R.pdf?sequence=2
- Strandberg, Timo & Tilvis, Reijo 2010. Ennaltaehkäisy geriatriassa. Teoksessa Reijo Tilvis; Kaisu Pitkälä; Timo Strandberg; Raimo Sulkava & Matti Viitanen (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 425–436.
- Suhonen, Jaana; Alhainen, Kari; Eloniemi-Sulkava, Ulla; Juhela, Pirjo; Juva, Kati; Löppönen, Minna; Makkonen, Markus; Mäkelä, Matti; Pirttilä, Tuula; Pitkälä, Kaisu; Remes, Anne; Sulkava, Raimo; Viramo, Petteri & Erkinjuntti, Timo 2008. Hyvät hoitokäytännöt etenevien muistisairauksien kaikissa vaiheissa. Suomen Lääkärilehti. 63(10), 9–22.
- Sulkava, Raimo 2010. Muistisairaudet. Teoksessa Reijo Tilvis; Kaisu Pitkälä; Timo strandberg; Raimo Sulkava & Matti Viitanen (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 120–139.
- Talentia 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki: Talentia.
- Tedre, Silva 2007. Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Marjaana Seppänen; Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 95–121.
- Tenkanen, Raija 2007. Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa Marjaana Seppänen; Antti, Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 181–195.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 1998. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 27.1.2016. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Uusitalo, Tarja 2013. Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen. Teoksessa Kaija Virjonen (toim.) Muistin ongelmat – toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-Kustannus, 37–59.
- Vanhustyön keskusliitto i.a. Toimimme. Viitattu 29.7.2015. <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/>
- Vanhuus ja hoidon etiikka 2008. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunnan (ETENE) raportti. ETENE-julkaisuja 20. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Vilka, Hanna 2007. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi
- Vuohelainen, Hanna 2011. Seniorit tieto- ja viestintäyhteiskunnan käyttäjiksi -vertaisohjauksen hyvät käytännöt. TIEKE Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry:n julkaisusarja, julkaisu 36. Helsinki: TIEKE Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry. Viitattu 17.3.2016. <http://www.tieke.fi/display/julkaisut/Julkaisusarja>
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Viitattu 31.7.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

LIITE 1 Saatekirje

Saatekirje opinnäytetyön tutkimukseen osallistuville.

Tietotekniikkaan tutustuminen asiakkaan kokemana.

Opinnäytetyöni tarkoitus on mahdollistaa päivätoiminnan asiakkaille tutustuminen tietotekniikkaan. Asiakkaiden kokemusten myötä on mahdollista selvittää tietotekniikan merkitystä vanhuksille ja kehittää toiminnallisia työmenetelmiä päivätoiminnassa.

Tutkimus toteutetaan pienryhmässä osallistuvalla havainnoinnilla. Ryhmä kokoontuu 4 kertaa marraskuussa 2015. Kerroilla tutustutaan tietokoneen käyttöön sekä internetiin.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja osallistumisesta voi luopua milloin tahansa. Kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään tutkimuksen loputtua. Osallistujien henkilöllisyys jää vain opinnäytetyön tekijän tietoon eikä raportista voida tunnistaa yksittäistä asiakasta.

Yhteistyöstä kiittäen

Paula von Koch

Diakonia-ammattikorkeakoulu

sosionomi-diakoniopiskelija

paula.vonkoch@student.diak.fi

LIITE 2 Suostumuslomake

Suostumus opinnäytetyön tutkimukseen osallistumisesta**Tietotekniikkaan tutustuminen asiakkaan kokemana.**

Opinnäytetyöni tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaiden tutustuminen tietotekniikkaan ja havainnoida heidän kokemuksiaan. Havaintojen perusteella voi kehittää tietotekniikan mahdollisuuksia päivätoiminnassa asiakaslähtöisesti. Tutkimus toteutetaan osallistuvalla havainnoinnilla.

Annan suostumukseni siihen, että Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija Paula von Koch saa havainnoida minua opinnäytetyönään tekemäänsä tutkimukseen liittyen. Minulle on selvitetty kyseisen opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät.

Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Minulla on mahdollisuus kieltäytyä sekä perua suostumukseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta, ilman että se vaikuttaa asiakassuhteeseeni.

Henkilöllisyyteni jää vain opinnäytetyön tekijän tietoon ja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Aineisto hävitetään tutkimuksen loputtua. Suostun, että minua havainnoidaan pienryhmässä ja materiaalia käytetään vain kyseisen tutkimuksen tarpeisiin.

Päiväys: _____

Tutkittavan allekirjoitus: _____

Tutkittavan puolesta: _____