

HANNELE TIITTANEN (TOIM.)

Ikääntyneiden hyvinvointia rakentamassa



Esimerkkejä
ammattikorkeakoulutoiminnasta
ja työelämäyhteistyöstä

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 9

LAMK

Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

HANNELE TIITTANEN (TOIM.)

Ikääntyneiden hyvinvointia rakentamassa

Esimerkkejä
ammattikorkeakoulutoiminnasta
ja työelämäyhteistyöstä

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 9

Vastaava toimittaja: Ilkka Väänänen

Taitto: Juha Kortelainen

ISSN 2342-7507

ISBN 978-951-827-234-5

Lahti 2015

Sisältö

5

Johdanto

6

Kirjoittajat

7

Hannele Tiittanen

Ikääntyvien hyvinvointi ammattikorkeakouluopetuksen ja aluevaikuttavuuden näkökulmista

10

Raija Hirvonen, Kirsi Hämäläinen, Sari Lappalainen

Kummitoiminta - yhteiskuntavastuuta ja ammatillisia vuorovaikutustaitoja

14

Eveliina Kivinen, Jukka Karjalainen

Tulevaisuuden oppimisympäristöä rakentamassa - ikääntyneen kotiympäristön suunnitteleminen simulaatiokeskukseen

17

Heli Oksanen, Sanna Hakala

Linkulla lisää ikääntyvien hyvinvointia

19

Hannele Tiittanen, Sariseelia Sore

Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet - innovointia ikääntyneiden tueksi

28

Mirja Kälviäinen

Ikäihmisten hyvinvoinnin kehittäminen käyttäjistä käsin

38

Pirjo Knuuttila, Terttu Leivo, Annamaija Id-Korhonen

Ikäihmisten palvelukeskusten asukkaat liikkeelle - Toimintakyvyn tukeminen fysioterapiaopiskelijoiden ja Lahden kaupungin palvelukeskusten henkilökunnan yhteistyönä

43

Pilvi Nieminen, Päivikki Lahtinen

Hoitohenkilökunnan liikuntaneuvontaosaamisen edistäminen osana ikäihmisten hyvinvointia

48

Leena Nietosvuori, Helena Hatakka

Sosionomi ikääntyneen hyvinvointia tukemassa

Johdanto

Tämän julkaisun tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakoulun roolia ikääntyvän väestön hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta Päijät-Hämeen alueella. Julkaisun keskeisenä teemana on työelämälähtöisyys ja työelämän kanssa yhteistyössä tehtävä kehittäminen, jolla edistetään alueen ikääntyneiden hyvinvointia monin tavoin.

Ikääntyvän väestön määrän kasvu Päijät-Hämeessä on varsin nopeaa. Vuonna 2013 yli 65 vuotiaita oli Päijät-Hämeen väestöstä 21% ja vuoteen 2025 mennessä tämä luku on jo 26%. Ennusteiden mukaan ikääntyvien määrä tulee olemaan Päijät-Hämeessä suurempi kuin keskimäärin muualla Suomessa. Vaikka ikääntyneiden terveys on kohentunut viimeisen 10 vuoden aikana huomattavasti, niin siitä huolimatta kasvava ikääntyneiden määrä aiheuttaa haasteita terveyspalvelujen järjestämiselle. Uusia palvelumuotoja on otettava käyttöön ja ikääntyneiden toimintakykyä ja omatoimisuutta on tuettava kaikin tavoin, esimerkiksi ikääntyneille suunnattuja ohjaus- ja neuvontapalveluja on tarpeen lisätä ja monipuolisia kotiin vietäviä palveluita tulee kehittää entisestään, myös erilaiset teknologiset ratkaisut on otettava aktiiviseen käyttöön tukemaan ikääntyneiden kotona asumista.

Tässä julkaisussa tuodaan esille niitä mahdollisuuksia, joita ammattikorkeakoulu voi tarjota työelämätahoille tukemaan ikääntyneitä asumaan kotonaan ja selviytymään itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Tässä olevat tekstit kuvaavat toivottavasti monipuolisesti niitä toiminnan tapoja ja tasoja millä työelämäkumppaneiden kanssa yhteistyötä tehdään. Kumitoiminnalla tuodaan iloa ja vaihtelua ikääntyneiden arkeen, sosionomikoulutuksen osallistavat ja toiminnalliset menetelmät tukevat ikääntyneiden sosiaalista selviytymistä, tablettikoulussa opiskelijat ohjaavat ikääntyneitä sähköisten palvelujen pariin. Linkku Älybussilla viedään palvelut ikäihmisten luokse ja ikääntyneiden hyvinvointipalveluja innovoidaan ja rakennetaan käyttäjäkokemuksia hyödyntämällä. Ammattikorkeakoulun täydennyskoulutusmahdollisuudet tukevat alueen ammattihenkilöiden kehittymistä ja simulaatiotoimintaympäristö tarjoaa hyvät puitteet osaamisen kriittiselle tarkastelulle.

Lahdessa 19.11.2015

Hannele Tiittanen
Yliopettaja

Kirjoittajat

Sanna Hakala, Tuntiopettaja, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Helena Hatakka, Yliopettaja, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Raija Hirvonen, Lehtori, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Kirsi Hämäläinen, Tuntiopettaja, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Annamaija Id-Korhonen, Yliopettaja, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Jukka Karjalainen, Simulaatio-ohjaaja, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Eveliina Kivinen, Lehtori, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Pirjo Knuuttila, Lehtori, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Mirja Kälviäinen, Yliopettaja, LAMK, Muotoilun ala
Päivi Lahtinen, Lehtori, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Sari Lappalainen, Lehtori, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Terttu Leivo, Asumispalvelupäällikkö, Vanhusten palvelut ja kuntoutus, Lahden kaupunki
Pilvi Nieminen, YAMK opiskelija
Leena Nietosvuori, Lehtori, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Heli Oksanen, Lehtori, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala
Sariseelia Sore, Lehtori, LAMK, Liiketalouden ala
Hannele Tiittanen, Yliopettaja, LAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden ala

Liiketalouden tietojenkäsittelyn opiskelijat: Mikko Snäll, Antti Virtanen, Mika Rissanen, Suvi Hirvonen, Mikko Puustinen, Esa Pitkänen

Ikääntyvien hyvinvointi ammattikorkeakoulu- opetuksen ja aluevaikuttavuuden näkökulmista

Ammattikorkeakoulujen perustehtävä on korkeakouluopetuksen antaminen, mutta sen lisäksi ammattikorkeakoulujen tehtäväksi on määritelty tutkimus- ja kehittämistoiminta ja aluekehittämistyö. Koulutuksen arjessa nämä toiminnot sulautuvat tiiviisti yhteen, opetusta toteutetaan entistä enemmän erilaisissa työelämätahojen kanssa tehtävissä kehittämishankkeissa, jolloin opiskelijat pääsevät jo heti yritysten perustoimintaan ja kehittämisprosesseihin mukaan.

Työelämätahojen kanssa tehtävä yhteistyö rakentuu ammattikorkeakoulun asiantuntijuusalueiden kautta, jotka ovat muotoilu, älykäs teollisuus, elinvoimainen ympäristö sekä hyvinvointi ja uudistava kasvu. Näillä alueilla toteutetaan erilaisia moniammatillisia hankkeita työelämän kehittämiseksi. Kaikilla näillä asiantuntijuusalueilla on annettavaa alueen ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa, mutta erityisesti hyvinvoinnin ja uudistavan kasvun alue vastaa tähän haasteeseen. Hyvinvoinnin ja uudistavan kasvun keskeisiä teemoja ovat muun muassa osallisuus, terveys ja työorganisaatioiden toiminnan kehittäminen. Ikääntyvän väestön näkökulmasta myös hyvinvointipalveluiden uudistaminen, joka perustuu käyttäjälähtöisyyteen, erilaisten osaamisten yhdistämiseen ja ohjauksellisuuteen on keskeinen teema. Hyvinvointipalveluiden uudistamista tuetaan johtamisella, hyvinvointiteknologian soveltamisella ja palvelumuotoilulla.

Kokeilut, demot, protot

Uusien työtapojen ja palveluiden kehittäminen vastaamaan ikääntyvän väestön tarpeita tapahtuu usein erilaisten kokeiluiden, protojen ja demojen kautta. Yksityisiltä ja julkisilta vanhustyön toimijoilta nousee kehittämiskohteita, joihin ammattikorkeakoulussa pyritään tarttumaan. Nämä kehittämiskohdeet tarjoavat opiskelijoille innostavia ja haasteellisia oppimiskokemuksia, jossa he joutuvat työstämään tulevaisuuden käytäntöjä ja ratkaisuja yhdessä työelämäkumppaneiden kanssa. Uusien toimintatapojen kehittäminen vaatii kriittistä ajattelua, luovuutta ja yhteisöllistä kehittämistä usein moniammatillisissa tiimeissä, joissa on mukana sosiaali- ja terveysalan, liiketalouden,

tekniikan ja muotoilun opiskelijat. Työelämäkumppaneiden kanssa tehtävät kokeilut vahvistavat yrittäjämäistä asennetta ja työtettä, jota tarvitaan työelämässä entistä enemmän. Yhteistyö mahdollistaa opiskelijoille myös oman osaamisen näyttämistä työelämätoimijoille, jolloin opiskelijoilla on myös mahdollisuus rekrytoitua organisaatioon jonka kanssa he tekevät yhteistyötä. Parhaimmillaan kokeilujen, protojen ja demojen kautta voi toteutua myös uusien tuote- ja palveluideoiden jalostaminen kaupallisiin tarkoituksiin.

Sosiaali- ja terveysalalla tehdään aktiivista yhteistyötä alueen vanhustyötä tekevien organisaatioiden kanssa. Yhteistyössä kehitetään asiakaslähtöisiä toimintatapoja ja edistetään innovatiivisten toimintatapojen käyttöönottoa kokeilemalla, testaamalla ja arvioimalla toimintaa. Lahden kaupungin kotihoidon kanssa on paneuduttu juuri asiakaslähtöisyyden kehittämiseen sekä virtuaalisten kotikäyntien sisällön tuotantoon. Sisällön tuotannossa tavoitteena on tarjota ikääntyneille heidän toiveisiinsa vastaavaa ohjelmaa, jota opiskelijat tuottavat. Lisäksi Lahden kaupungin vanhuspalveluista ja kuntoutukselta vastaavan toimialan kanssa yhteistyössä on tehty ikääntyneiden toimintakykykartoituksia palveluasumisen yksiköissä. Yhteistyöllä vastataan alueen ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin, tuetaan kotona-asumista ja toimintakykyisyyttä sekä edistetään uudenlaisen teknologian käyttöönottoa kotipalvelussa.

Myönteistä asennetta ja osaamista rakentamassa

Sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa on kiinnitetty huomiota ikääntyvään väestöön liittyviin kysymyksiin, niin yhteiskunnallisena kysymyksenä kuin palveluihin ja osaamiseen liittyvinä kysymyksinä. Koulutuksen keskeisenä tavoitteena on ollut lisätä moniammatillista osaamista etenkin ikäihmisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Erityisesti on kiinnitetty huomiota hoitotyön, sosiaalialan ja fysioterapiaopiskelijoiden myönteisen asenteen kehittämiseen ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä. Uudenlaista oivaltamista ja asiakaslähtöistä työtettä on harjoiteltu esimerkiksi moniammatillisena case -työskentelynä uudessa simulaatio -oppimisympäristössä, joka antaa opiskelijoille hyvät puitteet oman toiminnan kriittiseen tarkasteluun. Moniammatillisissa tiimeissä toimiminen vahvistaa oman alan asiantuntijuuteen kasvamista ja kykyä jakaa omaa asiantuntemustaan moniammatillisen tiimin päätöksenteossa. Moniammatillisessa toiminnassa opitaan oman ammattiroolin ja vastuualueen tunnistamista, muiden ammattiryhmien konsultointia ja osaamisen hyödyntämistä asiakkaan parhaaksi. Ikääntyvän väestön toimintakykyyn ja itsenäiseen selviytymiseen liittyvät haasteet ovat usein hyvinkin monimutkaisia, jolloin niihin pystytään vastaamaan parhaiten moniammatillisella työskentelyllä, jossa ikääntyneen kysymyksiä pystytään tarkastelemaan mahdollisimman laaja-alaisesti.

Alueellista ikääntymiseen liittyvää osaamista vahvistetaan myös erilaisten työelämän tarpeista nousseiden täydennyskoulutusten avulla. Sosiaali- ja terveysala on tarjonnut laajoja geriatriseen hoitoon liittyviä koulutuskokonaisuuksia, jotka ovat aiheiltaan liittyneet geriatriseen hoitotyöhön, akuuttigeriatriaan sekä ikääntyneen kuntoutukseseen. Näiden lisäksi sosiaali- ja terveysalan kouluttajat ovat olleet mukana työyhteisöjen kehittämis- ja muutosprosessien vetäjinä esimerkiksi Lahden kaupungin kotihoidon asiakaslähtöisen palvelutoiminnan kehittämishankkeessa ja Heinolan kaupungin muistisairaahan kohtaamisen ja hyvän arjen tukeminen hankkeessa.

Lopuksi

Ammattikorkeakoulun ja alueen yksityisten ja julkisten vanhuspalveluita tuottavien työelämätahojen kanssa pystytään yhteistyössä parhaiten vastaamaan ikääntyvän väestön tarpeisiin ja tuottamaan terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen liittyviä uusia palveluita ja toimintatapoja sekä näin uudistamaan työelämää. Ammattikorkeakoulun tavoitteena on tarjota käytännönläheistä, työelämäyhteistyössä tapahtuvaa korkeakouluopetusta, josta valmistuu vahvan ammatti-identiteetin ja asiantuntijuuden omaavia eri alojen osaajia. Alueen ikääntyneiden hyvinvointiin tukeviin ratkaisuihin on kaikilla Lahden ammattikorkeakoulun painoaloilla annettavaa. Muotoilun painoalan erityisosaamiseen kuuluu käyttäjäkeskeisiin ratkaisuihin perustuvat tuotteet, palvelut ja elämykset sekä uusien luovien ratkaisujen kehittämisprosessit. Älykkään teollisuuden painoala tarjoaa osaamista korkean teknologian ja esimerkiksi robotisaatioihin liittyvää sovellusosaamista, Elinvoimainen ympäristö painoala keskittyy älykkäiden materiaalien kehittämiseen, materiaali- ja energia- tehokkuuteen sekä kestäväen kaupunkiympäristön kehittämiseen. Hyvinvointi ja uudistava kasvu painoala keskittyy osallisuuteen, terveyteen ja osaamisen kehittämiseen. Monialaisessa painoalatyöskentelyssä yhdessä työelämäedustajien kanssa on loistavat mahdollisuudet kehittää ikääntyvän väestön hyvinvointiin liittyviä ratkaisuja.

Lähteet

Ammattikorkeakoululaki 932/2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö 14.11.2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>

Lahden kaupunki 2015. Lahden Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2015-2020.

LAMKin strategia 2020. Lahden ammattikorkeakoulu. <http://www.lamk.fi/lamk-oy/strategiat/Documents/lamk-strategia.pdf>

Rissanen R. 2008. Tutkimus- ja kehitystyön ja opetuksen liitto. Näkökulmia ammattikorkeakoulun perustehtävistä. Teoksessa Kotila H., Mutanen A. & Kakkonen M-L. (toim.) Opetuksen ja tutkimuksen kiasma. Edita. Helsinki.

STM 2012. Koulutuksella osaamista Asiakaskeskeisiin ja moniammatillisiin palveluihin. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2012:7. Helsinki.

STM 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Helsinki.

Kummitoiminta - yhteiskuntavastuuta ja ammatillisia vuorovaikutustaitoja

Vanhukset ja vammaiset kokevat paljon yksinäisyyttä. Yksinäisyys vaikuttaa elämänlaatua heikentävästi ja vähentää toimintakykyä. Yksinäisyyden kokemus heikentää myös terveyttä. Useimmin yksinäisyydestä kärsivät naiset, lesket, yksin tai palvelutalossa asuvat ikäihmiset. Vanhuspalvelulain mukaan sosiaali- ja terveydenhuollossa tulee tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Siten yksinäisyyden lievittäminen niin vanhuksilla kuin eri-ikäisillä vammaisilla on hyvin tärkeää.

Psyykkisen toimintakyvyn käsite liittyy ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Itsearvostus, mieliala, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviäminen kuuluvat psyykkisen toimintakyvyn kokonaisuuteen. Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Muun muassa suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Pahinta vanhuksen ja vammaisen arjessa on tyhjyys ja tarpeettomuus. Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen tukee fyysisistä toimintakykyä.

Sosiaalinen eristäytyminen voi vahvistaa kielteistä yksinäisyyden kokemusta vanhuksilla ja vammaisilla. Mikäli vanhus tai vammainen ei pysty alentuneen toimintakykynsä vuoksi pitämään yllä sosiaalisia kontaktejaan hän saattaa eristäytyä. Näin heidän mahdollisuutensa pitää yllä olemassa olevia ihmissuhteita ja luoda uusia ihmissuhteita muodostuvat heikoiksi. Yksinäisyydestä huolimatta moni vanhus ja vammainen haluaa asua kotona. Myös yhteiskunnalle kotona asuminen mahdollisimman pitkään tulee laitospaikkaa edullisemmaksi. Vanhusten ja vammaisten yksinäisyyttä voidaan lievittää mahdollistamalla heille sosiaalisia kontakteja ja lisäämällä mahdollisuuksia osallistua erilaisiin harrastuksiin. Sosiokulttuurinen lähestymistapa kotona asuvan ikäihmisen ja vammaisen elämään avaa uusia mahdollisuuksia tarkastella vanhuksen ja vammaisen ihmisen toimintakyvyn tukemista kotiolosuhteissa. Voimme innostaa vanhusta ja vammaista toimintaan vuorovaikutuksen keinoin auttamalla heitä suoriutumaan itse päivittäisistä toiminnoistaan toimimalla yhdessä. Voidaan myös lähteä yhdessä ulos kodista kävelylle, ostoksille, kirjastoon, kerhoon, teatteriin, konserttiin, museoon sekä tapaamaan ystäviä. Tässä artikkelissa kuvataan kuinka sosiaali- ja terveysalalla pyritään vastaamaan yksinäisyyden haasteeseen kumitoiminnan avulla. Ensimmäisen vuoden

sosionomi- ja sairaanhoitajaopiskelijat jalkautuvat vanhusten ja vammaisten luokse ja kulkevat hetken heidän rinnallaan arjessa.

Yhteistyötä alueen vanhus- ja vammaistoimijoiden kanssa

Kummitoiminta on otettu ilolla ja innostuneesti vastaan alueen vanhus- ja vammaistoimijoiden parissa. Keväällä 2014 kutsuttiin Lahden alueen julkisten vanhusten- ja vammaispalveluiden sekä ns. kolmannen sektorin että yksityisten palveluiden tuottajia kokoon ideoimaan, miten voitaisiin tarjota opiskelijoille mahdollisuus vierailta asiakkaiden kodeissa oppimassa kohtaamisen- ja vuorovaikutuksentaitoja sekä tuomaan sisältöä asiakkaan arkeen. Kaikkien palveluntuottajien mielestä idea vanhuksen tai vammaisen kotona tapahtuvasta opiskelijan harjoittelusta, oli hyvä. Vanhukset ja vammaiset tarvitsevat kotiin tuotuja virikkeitä ja piristystä arkeen ja toiminnan katsottiin tukevan vanhusten ja vammaisten toimintakykyä ja vähentävän yksinäisyyttä. Yhteistyötahot sitoutuivat hankkimaan asiakkaat ja toimimaan yhteishenkilöinä asiakkaan ja oppilaitoksen välillä.

Syksyllä 2014 toiminnan käynnistyttyä mukana oli 90 asiakkaasta, sen jälkeen halukkaiden asiakkaiden määrä on vain kasvanut ja kaikkiin asiakastoiveisiin ei ole valitettavasti voitu vastata, moni tyytyväinen asiakas on ollut lisäksi mukana jo useamman kerran. Alueen yksityisiä ja julkisia palvelutuottajia on mukana jo 15, lisäksi omaiset ovat myös ottaneet yhteyttä sosiaali- ja terveysallalle ja tiedustelleet miten toimintaan pääsee mukaan. Yhteistyötahot ovat olleet vakuuttuneita toiminnan tarpeellisuudesta ja ovat halunneet olla mukana suunnittelemassa ja kehittämässä toimintaa.

Kummitoiminnan arki

Opiskelijat vierailevat asiakkaiden luona noin 10 kertaa kolmen kuukauden aikana. Aikatauluista opiskelijat ja asiakkaat sopivat yhdessä heille parhaiten sopivat tapaamisajat. Vierailuja ennen opiskelijoiden kanssa käydään läpi asiakkaan hyvään kohtaamiseen liittyviä asioita sekä haasteellisia kohtaamistilanteita. Lisäksi opiskelijat tapaavat etukäteen vanhus- ja vammaisasiakkaan sekä yhteistyötahon edustajan, jolloin on mahdollista kuulla asiakkaiden omia kokemuksia ja toiveita yhteistyöstä sekä esittää kysymyksiä asiakkaille. Tällä on pyritty tuomaan opiskelijoille jo heti alusta konkreettinen kokemus ikäihmisen ja vammaisen itsensä ilmaisemana. Kummitoiminnan aikana opiskelijoilla on pienryhmätapaamisia kolme kertaa. Näissä pienryhmissä jaetaan luottamuksellisesti kokemuksia vierailuista asiakkaiden luona ja pohditaan tutkimusten valossa vammaisten ja ikäihmisten arkea. Pienryhmätapaamisissa opiskelijat saavat myös tukea opettajalta ja toisiltaan asiakaskäynneistä nousseisiin kysymyksiin ja haasteisiin.

Kummitoiminta päättyy kummijuhlaan, jonne opiskelijat järjestävät ohjelman. Opiskelijat myös avustavat asiakkaitaan juhlaan saapumisessa ja juhlan aikana. Juhlan tavoitteena on päättää kummisuhte yhdessä. Juhla on osoittautunut tarpeelliseksi yhteisen matkan päätöstilaisuudeksi. Juhlassa ollut liikuttavaa nähdä, miten alun jännityksen jälkeen kummisuhteista on muodostunut kummallekin osapuolelle luontevia vuorovaikutussuhteita. Yhteistyötahon edustaja totesikin, että asiakkaat ovat professorin roolissa opettamassa ja neuvomassa uutta sukupolvea ja luomassa näin siltaa nuorten ja vanhojen välillä.

Kummitoiminnan aikana opiskelijat ja asiakkaat ovat ulkoilleet yhdessä, käyneet kaupassa, seurustelleet muistellen tapahtumia vanhuksen elämän varrelta, pelanneet korttia tai opetelleet yhdessä tietokoneen käyttöä. Suositua on ollut myös yhdessä leipominen ja valokuvien katselu. Elämäkokemusten jakamista on tapahtunut puolin ja toisin. Opiskelijat ovat oppineet vuorovaikutustaitojen lisäksi kärsivällisyyttä, toimintakyvyn tukemista, motivointia, erilaisuuden kohtaamisia ja myös heidän itsetuntemuksensa on lisääntynyt. Isoja onnistumisen kokemuksia ovat olleet kerrat, jolloin kotihoidon asiakas on lähtenyt opiskelijan kanssa ulos, vaikka muutoin se ei ole onnistunut.

Opiskelijoiden kokemuksia toiminnasta

Kummitoiminnan aikana opiskelijat kokivat oppineensa eniten vuorovaikutustaitoja. Kuuntelutaito, keskustelu vieraan ihmisen kanssa sekä myös rohkeus kohdata vieras ihminen sisältyivät näihin vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Suurin osa opiskelijoista kuvasi jännittäneensä alussa kummiasiakkaan tapaamista ja erityisesti ensikohtaamista. Alun jännityksen jälkeen moni kuvasi saaneensa lisää itsevarmuutta ja jopa huomanneensa itsessään sellaista rohkeutta vieraan ihmisen kohtaamiseen, jota ei aiemmin ollut tiedostanut olevankaan. Tapaamisten aikana opiskelijat kertoivat oppineensa ymmärtämään kummiasiakkaan yksilöllisyyttä, elämän erilaisuutta sekä oppineensa kärsivällisyyttä yhteisen tekemisen kautta. Yhteiset pienryhmätapaamiset ovat lisänneet vanhus- ja vammaisasiakkaan arjen ymmärtämistä myös teoreettisella tasolla ja lisäksi yhteys palveluntuottajatahon nimettyyn yhteishenkilöön sekä toiminnan alussa että sen aikana on ollut tärkeä antamaan kuvaa palvelujärjestelmän toiminnasta. Kummitoiminnan palautetilaisuudessa opiskelijat ovat kuvanneet hyvin omia kokemuksiaan vanhusten ja vammaisten arjesta, kuvioon 1 opiskelijaryhmä on hyvin tiivistänyt vanhuksen arkeen ja kohtaamiseen liittyviä moninaisia elementtejä.



Kuvio1. Vanhuksen arkeen ja kohtaamiseen liittyvän moninaisuuden kuvaus

Kummitoiminnan tulevaisuus

Kummitoiminnan avulla on avattu opiskelijoiden ymmärrystä vanhusten ja vammaisten arjesta, toimintakykyisyydestä ja selviytymisestä sekä samalla laajemmin yhteiskunnallisesta ikääntymiseen liittyvästä haasteesta, joka näkyy myös sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmässä. Yhä use-

amman vanhuksen toivotaan selviytyvän kotona mahdollisimman pitkään ja siitä syystä koulutuksessa tulee heti opintojen alussa tarjota opiskelijoille mahdollisuus tutustua vanhus- ja vammaisasiakkaiden arkeen heidän omassa ympäristössään. Kummitoiminta on mahdollistanut myös sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden moniammatillisen toiminnan, jolloin esimerkiksi asiakkaan toimintakykyisyyttä ja sen tukemista on voitu luontevasti tarkastella eri ammattien näkökulmista. Tavoitteena on kehittää toimintaa edelleen entistä monialaisemmaksi, toteutuksessa on ollut mukana jo myös ryhmä informaatiotekniikan opiskelijoita yhdessä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kanssa miettimässä millaisilla digitaalisilla sovelluksilla asiakkaan arkeen voidaan tuoda sisältöä. Kummitoiminnalla on osaltaan vastattu alueen vanhus- ja vammaistoiminnan haasteeseen, jossa useat asiakkaat ovat kodussaan enimmäkseen yksin ja kaipaavat seuraa ja sisältöä arkeensa. Samalla kummitoiminnalla on tuettu alueellisen ikäihmisten hyvinvointisuunnitelman tavoitteita, jossa painotetaan kotona asumista ja kuntoutumista tukevia toimenpiteitä. Kummitoimintaa on kehitetty tiiviissä yhteistyössä alueen sosiaali- ja terveysalan julkisten ja yksityisten palvelutarjoajien edustajien kanssa. Tässä yhteistyössä on voitu tarjota opiskelijoille uudenlaista näkökulmaa vanhustyöhön ja positiivista suhtautumista ikääntymiseen.

Lähteet

- Eilola H-M. & Kallio M. 2012. Kotona asuvan vanhuksen kokemuksia yksinäisyydestä.
- Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma, Oulainen Oulun seudun ammattikorkeakoulu.
- Katajamäki E. 2010. Moniammatillisuus ja sen oppiminen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. kasvatustieteiden tiedekunta.
- Kolb, D. 1984. *Experiential learning. Experience as the source of learning and development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kuikka A. 2015. Vanhusten yksinäisyys. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Etsivä mieli 2012-2016 –projekti. Saatavissa http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF
- Kurki Leena 2007. Sosiaalipedagogiikkaa ikäihmisten parissa. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007, vol. 8. 197-230.
- Lyyra T-M., Pikkarainen A. & Tiilikainen P. (toim.). 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer- Paino Oy
- Pohjolainen P. & Heimonen S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti. Saatavissa <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/379>
- Pursiainen H. & Seppälä T. 2013. Hoivakodissa vai kotihoivassa? Suurten ikäluokkien halukkuus maksaa vanhuspalveluista. VATT-tutkimuksia 173. Saatavissa http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/t173.pdf
- Räty R. (toim.) & Takkula T. 2012. Arjen unelmia toteuttamassa. VASPA –hankkeen raportti. Sarja B. Raportit ja selvitykset 7/2012. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.
- Savikko N. 2008. "Loneliness of Older People and Elements of an Intervention for its Alleviation" (Ikääntyneiden yksinäisyys ja intervention elementit sen lievittämisessä). Väitöskirja. Turun yliopisto. Saatavissa <http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/arkisto/f0a01912.html>.
- Vammaispalvelujen käsikirja 2015. Itsenäisen elämisen tuki. THL. Saatavissa <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/asuminen/palveluasuminen#oikeus>.
- Vanhuspalvelulaki 2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Finlex. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Vernereri 2014. Toimintakyvyn näkökulma. Saatavissa <http://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>

Eveliina Kivinen, Jukka Karjalainen

Tulevaisuuden oppimisympäristöä rakentamassa -Ikääntyneen kotiympäristön suunnittelemisen simulaatiokeskukseen

Ikääntyneet ihmiset muodostavat tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysalan merkittävän asiakasryhmän, 80 vuotta tai sitä vanhempien osuus lähes nelinkertaistuu vuoteen 2050 mennessä ja Suomi on yksi maailman nopeimmin ikääntyvistä maista. Valtakunnallisena tavoitteena on, että 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä yli 90 prosenttia asuu omassa kodissaan.

Sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristö ja työn vaatimukset ovat vahvassa muutoksessa ja koulutuksen tulee uudistua vastakseen paremmin tulevaisuuden työelämän tarpeita. Koulutuksen tulee valmistaa entistä paremmin opiskelijoita ikäihmisten kotona tehtävään itsenäiseen työhön. Yhtenä oivallisenä opetus- ja oppimismenetelmänä tässä voidaan hyödyntää simulaatiooppimista. Vuoteen 2018 mennessä Lahden ammattikorkeakoulun uudelle kampusalueelle rakentuu moniammatillinen simulaatio-oppimisympäristö, joka palvelee kaikkia Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoita, työelämää ja yhteistyökumppaneita.

Tämä artikkeli kuvaa tulevaisuuden simulaatio-oppimisympäristön suunnittelutyötä. Oppimisympäristön suunnittelu käynnistyi vuosien 2014-2015 aikana toteutuneessa GERinno- hankkeessa. Hankkeen rahoittajana toimi Päijät-Hämeen Liitto ja Euroopan aluekehitysrahasto ja hankkeen päätavoitteena oli luoda ikääntyneen kotiympäristö osaksi moniammatillisen simulaatiokeskuksen toimintaa.

Simulaatio-oppiminen Lahden ammattikorkeakoulussa

Lahden ammattikorkeakoulussa simulaatio-oppiminen käynnistyi vuonna 2013. Tällä hetkellä simulaatio-opetusta toteutetaan kaikilla sosiaali- ja terveysalan koulutusaloilla (hoitotyö, fysioterapia ja sosiaali) ja lisäksi simulaatio-oppimisesta on kokemuksia moniammatillisena yhteistyönä.

Simulaatio-oppiminen on menetelmä, joka mahdollistaa teoria- ja käytännön tiedon yhdistämisen sekä näyttöön perustuvan tiedon käyttämisen tavoitteellisessa harjoitustilanteessa. Opetusmenetelmänä simulaatio mahdollistaa teknisten ja ei-teknisten taitojen oppimista ja se on mielekäs ja turvallinen

tapa harjoitella työssä tarvittavia taitoja. Tutkitun tiedon mukaan simulaatioharjoituksilla on mahdollista vahvista ammatillista asiantuntijuutta ja simulaatiolla on keskeinen merkitys ammatillisen itseluottamuksen kehittymisessä. Simulaatiossa opitaan yhdessä uusia tietoja ja taitoja, jotka perustuvat ja täydentävät osallistujien aiempaa osaamista. Simulaatio-oppimisessä on tarkoituksena reflektoida omaa ja muiden toimintaa ja sen perusteita, antaa ja saada palautetta sekä tunnistaa asioita, jotka vaativat lisää harjaantumista. Oppimistilanteiden jälkeen opiskelijat ja opettajat refleктоivat oppimistilannetta ja siihen liittyvää päätöksentekoa ja toimintaa. Simulaatio motivoi ja aktivoi oppijaa ja opetuksessa korostuu opiskelijakeskeisyys ja ohjauksellisuus.

Ikääntyneen kotiympäristön suunnitteleminen simulaatiokeskukseen

GERinno -hanke käynnistyi kesäkuussa 2014 ja hanke toteutettiin monialaisessa työryhmässä, joka koostui hoitotyön, sosiaalialan, fysioterapian ja tekniikan alan opettajista ja opiskelijoista sekä työelämän ja yritysten edustajista. Hankkeen keskeisiä toimijoita olivat Lahden ammattikorkeakoulun opettajien ja opiskelijoiden lisäksi Lahden kaupungin kotihoito, Harjulan settlementti ry. ja Lahden kaupungin vanhusneuvosto.

Hankkeessa toteutettiin kolme erillistä työpajaa, joissa oli tarkoituksena kerätä tietoa ja kotiin tehtävän työn haasteista ammattilaisten näkökulmasta sekä ikäihmisten kokemuksia kotona asumisesta. Lisäksi työpajoihin osallistui paikallisten terveysalan ratkaisuja tarjoavien yritysten edustajia. Osallistujilta kerätty tieto toimi oppimisympäristön suunnittelemisen tukena.

Hankkeen keskeisenä tavoitteena oli laatia uuteen simulaatiokeskukseen sijoittuvan ikääntyneen kotiympäristön käyttö- ja toimintasuunnitelma, jonka pohjalta tuleva oppimisympäristön toimintaa tullaan toteuttamaan. Hankkeessa toteutui monialainen yhteistyö ja tämän lisäksi tekniikan alan opiskelijat suunnittelivat tablettitietokoneelle prototyypin sovellukselle, jonka tarkoituksena on tuottaa iäkkäille kotona asuville ihmisille iloa ja hyötyä heidän tarpeisiin suunniteltujen sovellusten avulla. Prototyyppi esiteltiin hankkeen kolmannessa työpajassa ikääntyneille henkilöille ja heiltä kysyttiin palautetta kehittämistyön eteenpäin viemiseksi.

Lahden ammattikorkeakoulun simulaatiokeskus 2018

Tulevaisuudessa monialainen ja monimuotoinen oppimisympäristö mahdollistaa opettajien, työelämän asiantuntijoiden ja opiskelijoiden keskinäisen yhteistyön ja yhteisen tiedon ja asiantuntijuuden jakamisen. Tulevaisuuden oppimisympäristöissä tärkeää on myös oikeiden työelämän ongelmien ratkaisemisen mahdollisuus, verkottuminen eri toimijoiden kanssa ja nykytekniikan hyödyntäminen.

Uudella monialaisella kampuksella simulaatio toiminnan tavoitteena on tarjota eri toimijoille yhteisiä monialaisia oivaltavia oppimiskokemuksia ja tutkimusmatkoja ammatillisen osaamisen kehittymiseen. Tuleva simulaatiokeskus rakentuu kolmesta simulaatiotilasta: sairaalatala, avoin virtuaalisimulaatiotila ja ikääntyneen kotiympäristö. Ikääntyneen kotiympäristö nähdään monipuolisena osaamisen kehittämistä tukevana oppimis-, toiminta- ja innovaatioympäristönä, joka kokoaa alueellista osaamista. Tarkoituksena on edistää ikäihmisten parissa toimivien osaamisen kehittämistä sekä lisätä yhteistyötä

opiskelijoiden, opettajien ja sosiaali- ja terveysalan eri toimijoiden välillä. Kotiympäristön toivotaan toimivan myös osana tuotekehitysprosessia ja kokeiluympäristönä erilaisille ikääntyneille suunnatuille tuotteille ja palveluille.

Lähteet

- European Commission. 2011. Demography Report 2010. Older, more numerous and diverse Europeans. Saatavilla: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=5936&furtherPubs=yes> [Viitattu 23.2.2015]
- Karjalainen, J. & Kivinen, E. 2015. GERinno -hanke edisti ikääntyneen hoidon tulevaisuuden oppimisympäristön rakentumista. Verkkolehti Lahtinen. Saatavilla: <http://lahtinen.lamk.fi/?p=538>. [Viitattu 28.9.2015]
- Keskitalo, T. 2015. Developing a pedagogical model for simulation-based healthcare education. Acta Universitatis Lapponiensis 299. Lapin yliopisto. Väitöskirja. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-812-1> [Viitattu 13.9.2015]
- Kivinen, E. & Karjalainen, J. 2015. Simulaatio tulevalla NiemiCampuksella. Meidän campus sanomat 1/2015. Lahden ammattikorkeakoulu.
- Kuusikorpi, M. 2012. Tulevaisuuden fyysinen oppimisympäristö, käyttäjä-lähtöinen muunneltava ja joustava opetustila. Turun yliopisto. Väitöskirja. Saatavilla: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76724/vaitoskirja-2012Kuusikorpi.pdf> [Viitattu 23.2.2015]
- Opetushallitus. 2014. Ammattipeda -sivusto. Saatavilla: <http://www10.edu.fi/ammattipeda/index.php> [Viitattu 23.2.2015]
- Pakkanen, J., Stolt, M. & Salminen, L. 2012. Potilassimulaatio sairaanhoitajaopiskelijoiden hoitotyön taitojen oppimisessa: kirjallisuuskatsaus. Hoitotiede 24 (2), 163-174.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 3:2008. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/113944> [Viitattu 30.9.2015]
- Silén-Lipponen, M. 2014. Simulaatio-oppiminen tuottaa osaamista motivoivasti ja oppijaa aktivoiden. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences 2. Saatavilla: <http://uasjournal.fi/index.php/uasj/article/view/1583/1507> [Viitattu 29.9.2015]
- World Health Organization. 2011. Global health and ageing. Saatavilla: <http://www.who.int/ageing/publications>

Heli Oksanen, Sanna Hakala

Linkkulla lisää ikääntyvien hyvinvointia



Tämän artikkelin tarkoituksena on esitellä Linkku Älybussihankkeen tuomia mahdollisuuksia vastata Päijät-Hämeen alueen ikääntyneiden hyvinvointihaasteeseen.

Päijät-Häme on etäisyyksiltään laaja alue, jossa harvaanasuttujen ja ikääntyvien kuntien on haastavaa ylläpitää asukkailleen riittäviä peruspalveluja, jotka olisivat helposti heidän saatavillaan. Kiinteitä palvelupisteitä lakkautetaan, jolloin palvelut etäännyvät niiden käyttäjistä. Entistä useammat palvelut ovat siirtyneet sähköisiksi, mutta varsinkin iäkkäät henkilöt eivät ole valmiita siirtymään sähköiseen asiointiin koska heiltä puuttuu usein sekä tarvittavat laitteet että osaaminen niiden käyttämiseen. Tähän tilanteeseen on lähdetty etsimään ratkaisua uusilla tavoilla viedä palveluja kuntien asukkaille.

Linkku on linja-auton alustalle rakennettu liikkuva palveluympäristö, jonka tarkoituksena on tuottaa uudentyyppinen, joustava ja monipuolinen tapa tuottaa ja viedä palveluita sellaisille alueille, joilta palvelut ovat kadonneet tai ovat katoamassa. Linkussa yhdistyvät moderni tekniikka, muunneltavat tilaratkaisut ja liikuteltavuus. Linkku Älybussihankkeessa suunnitellaan ja testataan sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä tieto- ja kirjastopalvelujen tuottamista Päijät-Hämeen alueella uudella tavalla, mutta myös muiden palvelujen tuottaminen on mahdollista. Linkun ideana on pitää huolta hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti tuottamalla hyvää mieltä ja tarjoamalla palveluja monipuolisesti. Tavoitteena on vastata asiakkaiden tarpeisiin synnyttämällä uudenlaisia palvelukokonaisuuksia kasvukeskustelun ulkopuolelle, esimerkiksi tarjota ikääntyneille liikkuvia terveystioskipalveluita ja erilaista palveluohjausta. Linkku vie tällä hetkellä palveluja Sysmään, Hartolaan, Padasjoelle, Asikkalaan ja Iittiin. Hankkeessa on mukana peruspalvelukeskukset Aava ja Oiva sekä Lahden ammattikorkeakoulu ja koulutuskeskus Salpaus.

Opiskelijat mukana toteuttamassa toimintaa

Linkun tavoite on olla Suomen älykkäin, joustavin ja monipuolisin liikkuva oppimis-, osaamis- ja hyvinvointiyksikkö, joka palvelee asiakkaitaan laajamittaisesti ja laadukkaasti. Se tarjoaa eri alojen opiskelijoille aivan uudenlaisen toimintaympäristön palvelujen tarjoamiseen. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat tarjoavat Linkussa terveyden edistämiseen ja sairauden ennaltaehkäisemiseen liittyviä palveluita, sen lisäksi he ovat suunnitelleet Linkkuun erilaisia uusia palvelukokonaisuuksia.

Linkun avulla voidaan viedä myös erilaisia tapahtumia syrjäseuduille. Hoitotyön opiskelijat olivat muun muassa toteuttamassa valtakunnallista vanhusten viikon tapahtumaa Linkun mukana Sysmässä ja Orimattilassa. Opiskelijat toteuttivat ikääntyneiden toimintakyvyn testauksia ja antoivat niihin liittyvää ohjausta sekä toteuttivat virkistystoimintaa paikallisissa palvelutaloissa. Lisäksi opiskelijat ohjasivat ikääntyneitä Hyvis.fi sähköisten terveyspalveluiden käytössä. Vanhustenviikon tapahtumaa suunnitellaan Lahdessa yhteistyössä useiden eri toimijoiden kanssa, mukana ovat edustajat Lahden kaupungilta, Lahden eläkejärjestöjen neuvottelukunnasta, Lahden seurakuntalta sekä Lahden ammattikorkeakoulusta.

Linkku tarjoaa hyvät puitteet edistää ikääntyneiden hyvinvointia. Terveyden edistämisen kulmakivet ikääntyneiden kohdalla ovat fyysisen aktiivisuuden ylläpito, monipuolinen ja ravitseva ruokavalio sekä kaatumisten ja murtumien ehkäiseminen. Hyvinvointia turvataan myös kehittämällä ikääntyneiden kotiympäristöä, joka vaikuttaa esimerkiksi ikääntyneen osallistumisaktiivisuu-teen sekä liikkumiseen. Emotionaalista aluetta tulee tukea monin eri tavoin, yksi merkittävä menetelmä on ryhmämuotoinen toiminta, jossa mahdollistuva vertaistuki tukee osallisuutta ja voimaantumista. Opiskelijat kohtaavat Linkun matkassa toimintakyvyiltään monenlaisia ikäihmisiä, joille tarjotaan esimerkiksi näistä aihealueista sekä yksilöllistä neuvontaa että ryhmämuotoista toimintaa. Linkun palvelusisältöjen suunnittelussa on kuitenkin oleellista että palvelutoiveita kysytään asiakkailta, he ovat oman hyvinvointinsa asiantuntijoita.

Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet – innovointia ikääntyneiden tueksi

Maailma digitalisoituu vauhdilla. Lähes kaikki toiminta on siirtymässä ketteriin palvelumalleihin, joissa digitaalisuus näyttää merkittävää roolia. Muutos koskee kaikkien suomalaisten arkea lähtökohdista riippumatta. Ikääntyvät ja heille palveluja tarjoavat ovat merkittävä ryhmä, jotka voivat hyötyä digitaalisista palveluista monin eri tavoin. Väestöennusteen mukaan Suomessa on 65 vuotta täyttäneitä vuonna 2030 jo reilu neljännes koko väestöstä (Tilastokeskus 2012), mikä luo paineita erityisesti palvelun tarjoajille.

KÄKÄTE- ja LähiVerkko-projekteissa tehdyn kyselytutkimuksen mukaan kolmannes 75–89-vuotiaista käyttää tietotekniikkaa ja suuri osa uskoo kykyihinsä käyttää sitä sopivalla opastuksella (Nordlund, Stenberg & Lempola 2014). Ikääntyvät poikkeavat teknologian käyttäjinä nuorista normaalien ikääntymiseen liittyvien muutosten johdosta. Sen lisäksi, että he tarvitsevat opastusta olemassa olevien digitaalisten palveluiden käyttöön olisi ensi arvoisen tärkeää huomioida tämä kasvava väestöryhmä uusien digitaalisten palveluiden kehittämisessä.

Lahden kaupungin ikäihmisten hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2015–2020, on asetettu kotihoidon toiminnan kehittämisen yhdeksi painopistealueeksi edistää ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksia ottamalla käyttöön uusia teknologiaratkaisuja. Tämän artikkelin tarkoituksena on kuvata Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet opintokokonaisuutta, jossa IT alan ja sosi-aali- ja terveysalan opiskelijat lähtivät käyttäjälähtöisesti suunnittelemaan digitaalisia palveluja ikääntyneille kotipalvelun asiakkaille sekä päiväkeskuk-sen vammaisille asiakkaille. Opintokokonaisuus on hyvä esimerkki moniam-matillisesta projektityyppisestä opiskelusta, jossa tavoitteena on oppimisen lisäksi alueellisen strategian tukeminen. Samalla opintojakso toteuttaa sitä ammattikorkeakoulupedagogiikkaa, jossa opiskelijat oppivat työelämälähtöi-sesti ja tieto ja osaaminen kytkeytyvät suoraan työikäntöihin.

Opintojakson tavoitteet ja toteutus

Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet opintojakson on toteutettu tabletti-kouluprojektina yhteistyössä Lahden kaupungin vanhus- ja vammaispalvelu-jen kanssa. Opintojakson päätavoitteena on että opiskelija osaa suunnitella ja kuvata teknologiaa hyödyntävän palvelun asiakkaan hyvinvoinnin tukemi-

seksi. Lisäksi opiskelijoiden tulee osata ohjata asiakasta teknologisen hyvinvointipalvelun käytössä ja arvioida käyttäjäkokemuksia.

Opintojaksolle ovat osallistuneet liiketalouden informaatioteknologian opiskelijat. Opintojakso on toteutettu myös siten, että mukana ovat olleet sosiaali- ja terveysalan sosionomiopiskelija ja hoitotyön opiskelijat. Opintojakson aikana opiskelijat ovat vierailleet noin kerran viikossa ikääntyneiden asiakkaiden luona, jotka oli nimetty opiskelijoille Lahden kotipalvelun asiakkaista. Lisäksi asiakkaina on ollut myös vammaisasiakkaita Ahtialan päivätoimintakeskuksesta.

Opiskelijoiden tehtävänä tablettikoulussa oli ohjata ja tukea ikääntyneitä asiakkaita sekä laitteen käytössä että sovellusten hyödyntämisessä. Ikääntyneillä asiakkailla ei ollut aikaisempaa kokemusta mobiililaitteen käytöstä, joten ohjaus aloitettiin tutustumalla siihen miten laitteen saa päälle. Vaikka ohjauksessa edettiin hitaasti ja yksi asia kerrallaan niin osa ikääntyneistä asiakkaista halusi lopettaa tablettiin tutustumisen parin tapaamisen jälkeen koska kokivat laitteen käytön liian haastavaksi muistiongelmien vuoksi. Heidän tilalleen saatiin uudet asiakkaat joko kotipalvelusta tai kotipalvelun ulkopuolella olevista ikääntyneistä. Tapaamisten yhteydessä opiskelijat keräsivät ikääntyneiden kokemuksia laitteen ja sovellusten käytöstä ja ikääntyneiden toiveista, joita opiskelijat hyödynsivät tehtävänä olleen uuden sovelluksen suunnittelussa. Tavoitteena oli että uusi sovellus olisi ikääntyneelle jollakin tavoin hyödyllinen tai iloa tuottava helppokäyttöinen palvelu. Vammaisasiakkaista kaikki olivat jo käyttäneet mobiililaitetta, joten ohjauksen lähtökohta oli erilainen verrattuna ikääntyneisiin asiakkaisiin.

Opintojakso ajoittui kolme kuukauden ajalle, jossa ajassa asiakastapaamisia oli noin kymmenen kertaa. Opintojakson päätteeksi järjestettiin tilaisuus, jossa opiskelijat esittelivät suunnittelemansa sovellukset vanhuspalvelujen työntekijöille sekä asiakkaille.

Esimerkkejä opintojakson tuotoksista

Seuraavassa esitetään lyhyesti kolme ideaa opiskelijoiden tuottamista digitaalisista sovelluksista heidän kuvaaminaan. Sovellukset ovat kuvattu aihiaina, jotka on mahdollista kehittää eteenpäin todellisiksi tuotteiksi.

1. esimerkki Simpele

Mikko Snäll ja Antti Virtanen

Tutkiessamme tablettikoulutuksemme asiakkailta saatua tietoa, huomasimme käyttöliittymän, tai käyttäjän ja laitteen välisen rajapinnan olevan isoin ongelma asiakkaalle. Ihmisellä jolla ei ole aikaisempaa kokemusta kosketusnäyttöillisistä laitteista oli suuria vaikeuksia hahmottaa laitteen toimivuuteen liittyviä asioita, kuten sormen liu'uttaminen näytöllä, monisormikomennot kuten zoomaus, ja tiettyjen painikkeiden tai avattavien linkkien havaitseminen. Ihmiset jotka eivät ole kokeneet kyseisiä laitteita aikaisemmin, tarvitsivat helpotusta laitteen käyttöön otossa, joten tablettikoneen käyttöliittymää tarvitsee yksinkertaistaa, ja tehdä siitä simppele. Näin päädyimme ohjelmaamme nimeltä Simpele (kuva 1). Ohjelman nimi tulee sanoista simppele ja simple, ja Suomen itärajalta sijaitsevan Etelä-Karjalan kylästä Simpeleestä. Kuten Simpeleen kyläkin on pakotettu aikoinaan muuttumaan sotien aiheuttaman rajojen muutosten, ja myöhemmin kuntaliitoksen myötä, ikäihmisetkin kokevat usein teknologian aiheuttamien muutosten olevan pakollisia, tai vähintäänkin tyrkytettäväksi. Vanha Simpeleen kylä onkin oiva nimi sovellukselle, jo pelkästään nimensä puolesta, mutta myös tapahtuneiden muutosten takia, joihin kylän ihmisten on ollut pakko sopeutua.



Kuva 1.

Simpeleen päätarkoitus on tehdä kaikesta yksinkertaisempaa. Sovellus on käyttöliittymä laitteen aikaisemman käyttöliittymän päälle. Käyttöliittymässä sovelluksien avaaminen tapahtuu kuvakkeiden avulla. Kuvakkeet ovat suuria, ja yhdelle käyttöliittymän sivulle mahtuu vain kuusi eri kuvaketta. Sivulla on myös nuolet, joita painamalla tai sormeaa liu'uttamalla kuvakkeen päältä pääsee siirtymään seuraavalle sivulle, jossa on lisää kuvakkeita. Kuvakkeet voivat olla myös ryhmiä, eli yhden kuvakkeen alta löytyy uudet kuvakkeet, esimerkkinä Uutiset, jonka alta löytyisi Simpeleen natiivi uutistenlukusovellus, kuten myös kuvakkeet Androidille tehdyille sovelluksille. Kuvakkeet on muotoiltu eri sivuilla erilailla, ensimmäisellä sivulla kuvakkeet ovat pyöreitä, toisella sivulla neliöitä ja niin edelleen. Kaikki sivun kuvakkeet ovat myös erivärisiä. Kuvakkeen sisällä on ikoni joka kuvittaa lisää kuvakkeen sisältöä. Kuvakkeen sisällä on myös sovelluksen tai sovellusryhmän nimi, esimerkkinä kamera tai puhelin. Näin kuvakkeet helpottavat käyttäjää hahmottamaan eri kuvakkeet, ja auttavat käyttäjää myös muistamaan eri kuvakkeet paremmin, ja myös auttavat käyttäjää hahmottamaan millä sivulla kuvake sijaitsee. Kuvassa 2 on esitetty Simpeleen käyttöliittymä.



Kuva 2.

Puhelin -ryhmää painettaessa, avautuisi uusi sivu, jossa olisi kuvakkeet ”Soita numeroon”, ”Soita henkilölle” ja ”Puhelutiedot” ja tietenkin nuoli joka osoittaa takaisin pääsyn mahdollisuutta. Kun laitteeseen soitetaan, avautuu laitteeseen yksinkertainen sivu jossa näkyy soittajan kuva, nimi ja painikkeet; vihreällä taustalla oleva kuvake ”Vastaa” ja punaisella taustalla oleva ”Hylkää puhelu”.



Simpele voidaan järjestää käyttäjän haluamalla tavalla, jolloin käyttäjä voi siirtää kuvakkeet haluamaansa järjestykseen eri sivuilla. Käyttäjä voi tehdä myös oman sivunsa josta löytyy kuvakkeet juuri niihin sovelluksiin joita hän useimmiten käyttää. Simpele on myös mahdollista lukita siten, ettei kuvakkeita voi vahingossakaan siirtää. Tällöin Simpelettä voi muokata vain laitteen ylläpitäjä, joka voi olla vaikka lähisukulainen tai palveluntarjoajan työntekijä.

2. esimerkki Lyyli

Mika Rissanen ja Suvi Hirvonen

Hyvinvointipalvelun suunnittelun lähtökohtana oli ikäihmisten yksinäisyys. Idea syntyi, kun keskustelimme erilaisista deittisovelluksista ja niiden käyttäjistä. Kehitimme treffipalveluideaa enemmän kokonaisvaltaiseen hyvinvointipalveluun sopivaksi ja pohdimme kuinka esimerkiksi innokas lautapeliin pelaaja löytää itselleen peliseuraa lähistöltä jos omassa lähipiirissä ei selaista ole. Keskitimme ideoinnin ikäihmisiin, sillä nuorille suunnattuja, ideamme mukaisia, sovelluksia on jo olemassa runsaasti, mutta ne ovat aivan liian nopeatempoisia tai yksipuolisia varttuneemmalle väestölle.

Kotipalvelun työntekijöillä ei ole aikaa seurustella työpäivän aikana vaikka siitä olisikin paljon iloa asiakkaille. Voi myös olla, ettei lähiseudulla ole ketään tuttua, joka ehtisi ikäihmisen seuraksi. Vapaaehtoisten vetämiä ystäväpiirejä on myös olemassa mutta ei palvelua, jolla ikäihmiset löytäisivät samanlaisia kiinnostuksen kohteita jakavia toisia ikäihmisiä.

Palvelun pitäisi olla äärimmäisen helppo käyttää, tarvitaan vain yksi painike sovellukseen pääsemiseksi. Kirjautuessa omien tietojen syöttäminen voisi tapahtua joko kirjoittamalla tai sanelemalla ja kiinnostuksen kohteet voi helposti klikkailla selkeistä, kuvallisista valikoista. Itse palvelussa voi valita esimerkiksi juttuseuraa, peliseuraa, kahviseuraa, tms. joko jo ystäväksi merkityistä tai aivan uusista ihmisistä.

Mikä Lyyli?

Sovellus etsii sijaintitietojen avulla kaikki Lyyli-sovellusta käyttävät ihmiset asetetun matkan päästä. Löydettyjä profiileita voidaan sitten tutkiskella ja heille voidaan lähettää viestejä tai soittaa. Profiilista näkee henkilön kiinnostuksen kohteet ja muuta pientä tietoa, joiden avulla voidaan päätellä sopisiko hän ystäväksi tai toveriksi vaikkapa erilaisiin harrastuksiin.

Ystävän etsinnän lisäksi sovellus tarjoaa palvelua, jossa ikäihminen voi tilata maksusta Lyylin henkilökuntaa vierailemaan luonaan. Sovelluksessa voi halutessaan valita toiveen siitä kenet haluaa kyseisellä kerralla vierailulle, mutta ajat eivät tietenkään aina sovi kaikille. Seuraa voi tilata myös vaikka ulos kahvittelemaan, pelaamaan tennistä tai joogaa harrastamaan. Mahdollisuuksia ei ole rajattu, mutta sovellukseen on sisäänrakennettu ehdotuksia mahdollisista vaihtoehtoista. Muista aktiviteeteista kuin kotivierailuista joutuu sopimaan erikseen asiakaspalvelun kanssa ja tilaaja joutuu aina kustantamaan ylimääräiset kulut, joita hänen haluamansa aktiviteetti kustantaa.

Kenelle?

Lyyliä käyttävät henkilöt ovat usein yksinäisiä ihmisiä joiden sukulaiset tai ystävät asuvat kaukana eivätkä vieraile kovin usein. Heillä voi olla myös vaikeuksia liikkumisen kanssa tai hankaluuksia löytää samanhenkistä seuraa. Palvelun käyttö ja saatavuus pyritään saamaan mahdollisimman helpoksi ja mutkattomaksi, koska kyse on suurimmaksi osaksi ajanvietepalvelusta. Käytettävyyttä ei siis ole ongelma niillekään, joilla ei juuri kokemusta tietoteknisistä laitteista ole.



Miksi Lyyli?

Parhaiten yksinäisyyden tunnetta ehkäisee se, että ikäihminen tuntee itsensä tarpeelliseksi ja kokee edelleen olevansa osa yhteiskuntaa. Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä, mutta eivät aina vaadi fyysistä näkemistä. Nykynuoriso on tottunut hoitamaan sosiaalisia kontakteja erilaisten sovellusten välityksellä, eivätkä välttämättä aina tapaa kasvoitusten. Tämä ei kuitenkaan poissulje tapaamisia internetin ulkopuolella, vaan helpottaa yhteyden pitämistä useamman henkilön kanssa päivittäin. Aina ei ole tarvetta nähdä konkreettisesti toista, riittää kun saa vaihtaa ajatuksia. Myös internetin välityksellä käyty keskustelu voi helpottaa yksinäisyyden tunnetta. Uskommekin Lyyli-sovelluksen lisäävän sosiaalisten kontaktien määrää ikäihmisten keskuudessa ja näin ollen helpottavan heidän yksinäisyyden tunnetta.

3. esimerkki Näppärä sovelluskauppa

Mikko Puustinen ja Esa Pitkänen

Olemassa olevat sovelluskaupat tuntuvat hyvin monimutkaisilta, joten päätimme suunnitella yksinkertaisen Näppärä-sovelluskaupan. Se soveltuu erityisesti niille, joilla on vaikeuksia oppimisen ja ymmärtämisen kanssa. Tarkoituksena on ollut suunnitella sovelluskauppa, jonka palvelu perustuu yksinkertaiseen käyttöön. Ulkoasusuunnittelu on näppärä ja yksinkertainen, siitä on riisuttu turhat lisäosat, jolloin Näppärä pystyy tarjoamaan asiakkaalle vain sen tärkeimmän, eli sovellukset. Näppärässä yksinkertaista ulkoasua tärkeämpi asia on kuitenkin se, että kaupan tarjoamat sovellukset on valittu kohderyhmän asiakkaiden tarpeeseen. Kohderyhmänä ovat he, joilla on todettu kehitysvamma, ts. vamma joka vaikuttaa ymmärtämis- ja käsityskykyyn. Suomessa on arviolta noin 40 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. Näppärä sovelluskauppa helpottaa osaltaan heidän toimintaansa tabletin tai älypuhelimien käytössä.

Näppärä nojaa toiminnassaan siihen, että tämän kaltaista ratkaisua ei vielä ole suunniteltu. Moni, jolla on vaikeuksia ymmärtämisen tai käsityskyvyn kanssa, käyttää kuitenkin älypuhelinia ja/tai tablettia. Sovellusten lataaminen laitteisiin nykyisistä sovelluskaupoista (Androidille Google Play -kaupasta, Appleen App Storesta ja Windowsiin Kauppa-sovelluksesta) saattaa olla monimutkaista. Sovelluskaupat sisältävät paljon tekstipohjaista tietoa ja sovellukset ovat sisällöltään raskaita. Eri sovellusten etsiminen voi viedä aikaa ja tämän lisäksi yhdestä halutusta sovelluksesta voi olla erilaisia ratkaisuja. Sovelluskaupassa oleminen voikin tuntua pelottavalta ja hermoja vievältä kokemuksesta. Sovelluskaupoissa saa myös olla varovainen, sillä tietämättään voi hyväksyä erilaisia käyttäjäsovimuksia ja vahingossa voi joutua esimerkiksi maksamaan sovellusten käytöstä.



Näppärä-sovelluskaupassa on selkeä lomake, jonka avulla käyttäjä pääsee olemaan yhteydessä palvelun tarjoajaan ja esimerkiksi kysymään askarruttavista asioista.



Yksinkertainen Näppärä

Sovelluskaupan tärkein palvelu on erilaisten sovellusten tarjoaminen. Osa tarjottavista sovelluksista kerätään Näppärään Google Playn kautta. Google Play -sovelluskaupasta löytyy erinomaisia sovelluksia niin lapsille, nuorille kuin ikäihmisille. Näppärä-sovelluskauppaan kerätään niistä sovelluksia, jotka auttavat sen kohderyhmän mobiilikäyttäjiä niin oppimisessa, viihtymisessä kuin hyödyllisyydessä. Näppärä-palvelu perustuu myös siihen, että käyttäjät ja heistä huolehtivat voivat tarjota sovelluksia Näppärän kauppaan. Sopivat sovellukset lisätään käyttäjien ladattavaksi sovelluskauppaan.

Näppärässä on panostettu suunnitteluun, asiat esitetään selkokielellä ja kuvallisesti. Graafisen suunnittelun rooli on korostunut Näppärässä. Myös kuvallisen viestinnän tärkeyttä on korostettu, sillä perinteisiä sovelluskauppoja ei ole suunniteltu kaikkia käyttäjiä huomioiden. Käyttäjälle kerrotaan kuvallisesti, että etsiikö hän ilmaista vai maksullista sovellusta. Näppärään valitaan tarjottavaksi ensisijaisesti ei-maksullisia sovelluksia.

Lopuksi

Opiskelijoiden antama palaute projektityyppisestä opiskelusta, jossa työskennellään suoraan asiakkaiden kanssa on ollut myönteistä. Käynnit ikääntyneiden ja vammaisasiakkaiden luona ovat avanneet opiskelijoiden silmiä tarkastelemaan käyttäjän näkökulmasta tablettitietokoneen hyödynnettävyyttä. Asiakkaat ovat olleet saamaansa ohjaukseen tyytyväisiä ja ohjaustilanteet ovat olleet pääasiassa mukavia, mutta osittain myös haasteellisia kun asiakkaiden erilaisia toimintakyvyn rajoitteita on huomioitu. Käyntien yhteydessä on saatu runsaasti käyttäjäkokemuksia ja opiskelijat ottivatkin omissa sovellussuunnitelmissaan hyvin huomioon asiakkaiden tarpeet ja kyvyt käyttää tablettitietokonetta. Asiakkaiden tarpeiden tunnistaminen, asiakasymmärryksen saaminen ja sen hyödyntäminen ovatkin oleellisia tekijöitä uuden toiminnan tai tuotteen suunnittelussa. Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet opintojaksolla opiskelijat onnistuivat luomaan selkeitä sovelluksia, jotka helpottavat ikääntyneiden ja vammaisasiakkaiden tablettitietokoneen käyttöä. Lisäksi lähes kaikki opiskelijoiden suunnittelemat ideat olisi mahdollista kehittää jatkossa kaupalliseksi tuotteiksi.

Uuden sovelluksen innovointi vaatii luovaa ongelmanratkaisua- ja päätöksen-

tekokykyä, yhteistyökykyä ja tiimissä toimimisen osaamista, lisäksi innovointi vaatii kykyä yhdistää erialojen tietoa ja kykyä moniammatilliseen toimintaan. Näitä keskeisiä työelämätaitoja hankitaan parhaiten projektityyppisellä yhteistoiminnalla, jossa eri alojen opiskelijat tuodaan yhteen ja he lähtevät ratkomaan todellisia työelämäkysymyksiä aidoissa työelämäympäristöissä. Hyvinvointiteknologian mahdollisuudet opintojakson toteutus tarjoaa liiketalouden sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille mahdollisuuden moniammatilliseen yhteistoimintaan, innovointiin, yhteiseen tiedon tuottamiseen, soveltamiseen ja hyödyntämiseen. Opintojakson toteutus on suunniteltu siten että sillä osaltaan voidaan tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja kotona asumista, uusien teknologioiden käyttöönottoa ja työelämäyhteistyötä.

Lähteet

Kettunen J., Kairisto-Mertanen L., Penttilä T. 2013. Innovation Pedagogy and Desired Learning Outcomes in Higher Education. *On the Horizon* Vol. 21 no. 4, 2013, p. 333-342

Kotila H., Peisa S. 2008. Toteutuuko oppimista ja työelämää kehittävä kumppanuus? Retoriikkaa ja orastavia ratkaisuja. Teoksessa Kotila H., Mutanen A. & Kakkonen M-L. (toim.) Opetuksen ja tutkimuksen kiasma. Edita. Helsinki.

Lahden kaupunki. Ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2015-2020

Nordlund, M., Stenberg, L. ja Lempola, H-M. 2014. Tietoteknologian käyttö ja käyttämättömyyden syyt 75–89-vuotiailla – Kooste kyselytutkimuksesta. KÄKÄTE-projekti ja LähiVerkko-projekti.

Rissanen R. 2008. Tutkimus- ja kehitystyön ja opetuksen liitto. Näkökulmia ammattikorkeakoulun perustehtävistä. Teoksessa Kotila H., Mutanen A. & Kakkonen M-L. (toim.) Opetuksen ja tutkimuksen kiasma. Edita. Helsinki.

Tilastokeskus. 2012. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Viitattu 28.10.2015: http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html

Ikäihmisten hyvinvoinnin kehittäminen käyttäjistä käsin

Nykyaikaisessa tuotteiden ja palveluiden kehittämistyössä korostuu käyttäjälähtöisyyden vaatimus, joka koskee tietenkin myös ikäihmisille tuotettuja palveluja ja heille suunniteltuja tuotteita. Erityisen tärkeää on ottaa huomioon käyttäjänäkökulma, kun kehittämistyön tuloksilla pyritään edistämään käyttäjien hyvinvointia. Tämä artikkeli esittelee kokemuksia sellaisista seniorituotteiden ja -palvelujen kehittämisprojekteista, joissa on sovellettu erilaisia käyttäjätutkimuksen ja -osallistamisen menetelmiä ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi. Esitellyt menetelmäsovellukset liittyvät useisiin vuosina 2006-2014 toteutettuihin projekteihin ja työpajoihin, joissa ikäihmisten palveluja ja tuotteita sekä niiden markkinointia ja käyttöönottoa on pyritty kehittämään käyttäjätutkimusta ja -osallistamista hyödyntäen.

Käyttäjälähtöisen kehittämistyön merkitys senioriratkaisuissa

Demografinen muutos Suomessa merkitsee yli 65-vuotiaan kuluttajapotentiaalain kasvua neljännekseen koko väestöstä. Tämä ilmiö on Euroopan laajuinen, mutta kilpailupotentiaalia on myös Aasiassa, erityisesti ikääntyvässä Japanissa ja vähitellen myös Kiinassa. Kuitenkin erityisesti seniorikuluttajille tehtävä tuote- ja palvelukehitys on usein haasteellista, koska siihen liittyy käyttäjämääryykseen liittyviä aukkoja. Kehitystyöhön tarvitaan tietoa ikäihmisten kuluttajakäyttäytymisestä, alasegmenteistä tai siitä, miten he kokevat vain heille suunnatut erityistuotteet esimerkiksi stigmatisoivina. Demografisesti yli 65-vuotiasta löytyy sekä sodan ja pula-ajan kokenut kahdeksankymppinen ja yli ikäpolvi että jo kulutusyhteiskunnassa suurimman osan elämästään elänyt seitsemänkymppinen ikäpolvi. Jo näiden segmenttien suhtautuminen uusiin ratkaisuihin voi olla kokemustaustasta johtuen hyvin erilaista. Myös taloudellinen tilanne vaihtelee peruseläkkeellä pärjäämään joutuvista aina hyvätuloiisiin eläkeläisiin tai jopa edelleen palkkatyötä tekeviin asti. Tämä lisäksi erilaiset koulutus-, työelämä-, ja monista seikoista johtuvat elämäntilanteet vaikuttavat kehitettävien ratkaisujen kokemiseen puhumattakaan niistä monenlaisista käyttötilanteista ja -konteksteista, joihin suunnittelua tehdään.

Käyttäjymmärryksen kasvattaminen on tärkeä peruspilari hyvinvointiin pyrkivien ratkaisujen kehittämistyössä, koska yritysten tai kehittäjäorganisaatioiden edustajat näkevät maailman ja kehittämiskohteen usein eri tavoin kuin käyttäjät. Käyttäjälähtöisyydessä pyritään aitoon empaattisuuteen käyttäjän tilanteen ja kokemuksen suhteen eli asettumaan asiakkaan tai loppukäyttäjän asemaan, todella hänen saappaisiin, sen sijaan että kehittäjät luottaisivat oman asiantuntemuksensa kautta kehittämistehtävän katsomiseen. Tällä tavoin vältetään kehittämästä tuotteita tai palveluja, joita käyttäjä ei koe tarvitsevänsä tai joita hän ei ymmärrä ja jotka eivät tuota hänelle positiivista käyttäjäkokemusta. Kun käyttäjätietoa hyödynnetään jo ratkaisujen ideoinnin pohjalla, tapahtuu kehitystyö oikeassa, käyttäjät huomioon ottavassa suunnassa, eikä kalliita muutoksia tarvita myöhemmin käyttäjäkokemuksen korjaamiseksi prosessin edettyä jo pitkälle. Käyttäjänäkökulmaa voidaan usein hyödyntää myös uudenlaisten ratkaisujen ideointimateriaalina ja tuottaa sen avulla innovaatiopotentiaalia.

Käyttäjätiedon hankinnan tarkoituksena on selvittää ketä oikeat käyttäjät ovat, miten he käyttävät vastaavia ratkaisuja ja millä tavoin he toimivat ja ajattelevat näiden ratkaisujen suhteen, esimerkiksi millaisissa tilanteissa ja kontekstissa he käyttävät näitä ratkaisuja ja mitä heidän itsensä näkemät päämäärät ovat näiden ratkaisujen käytössä. Erityisesti uusien ratkaisujen kohdalla käyttäjätutkimuksen tarkoituksena on myös laajemmin selvittää millaisia tarpeita, kyvykkyyttä, haluja, kokemuksia ja unelmia käyttäjillä on ja millainen laajempi kulttuurinen kehys käyttäjillä ja ratkaisun käytöllä on. Laajempi ja syvä käyttäjymmärrys voi paljastaa tarpeita, joita aiemmat ratkaisut eivät ole tyydyttäneet tai piilossa olevia tarpeita, joista käyttäjät eivät ole edes tietoisia tai pysty itse kertomaan.

Käyttäjälähtöisyys näkee kuluttajat aktiivisina toimijoina eikä passiivisina objekteina. Tarkoitus ei ole että käyttäjä varsinaisesti suunnittelisi tuotetta tai muuta ratkaisua, mutta hän voi silti olla merkittävällä tavalla mukana. Käyttäjälähtöisyydessä käyttäjien oletetaan olevan mukana koko prosessin ajan ja aktiivisessa vuorovaikutuksessa kehittäjien kanssa. Käyttäjälähtöinen suunnittelu liittyy avoimen innovaation käsitteeseen, joka myöntää sen, että yrityksen tai organisaation sisäinen tieto ja osaaminen ei aina riitä vaan joukoistaminen ja ideoitten hakeminen myös erilaisilta ulkopuolisilta tahoilta, kuten käyttäjiltä, on viisasta, kohdentaa oikein, mutta myös rikastuttaa kehittämistoimintaa.

Positiivinen käyttäjäkokemus syntyy käyttäjän kokemuspolun kokonaisvaltaisesti sujuvaksi ja miellyttäväksi luomisesta, joka usein merkitsee verkostoitumista, koska koko käyttäjän prosessista huolehtiminen tarkoittaa kaikkien tuottajaosallistujien kautta arvon luomista ja ymmärrystä eri käyttövaiheiden merkityksestä käyttäjälle. Käyttäjiä voidaan palvella heidän selkeissä tarpeissaan, mutta saturoituneilla, täysillä markkinoilla erityisesti latentit, piilossa olevat tarpeet ovat mahdollisuus markkinarakojen löytämiselle. Käyttäjien yhä sitouttavampi huomioiminen ja heidän mukaan ottaminen jopa suunnitteluun on yhä tärkeämpää myös siitä syystä, että vertaismarkkinoilla vertais suositukset ovat yhä tärkeämpi osa kilpailua. Perusajatus ei ole, että käyttäjä tietäisi, mitä pitää suunnitella, vaan että käyttäjätiedon ja –ymmärryksen avulla voidaan yhteistyössä käyttäjien kanssa suunnitella käyttäjälle sopivia, hyväksyttäviä ja heitä miellyttäviä tuotteita.

Suositusperustaiset markkinat eivät perustu vain sosiaaliseen mediaan ja uuden digitaalisen verkostoitumisen ratkaisuihin. Erityisesti ikäihmiset ovat herkkiä kuuntelemaan ja seuraamaan muita ikäisiään valintoja tehdessään.

Osassa kehittämistapauksista käyttäjäryhmän mukanaolo edesauttaa esimerkiksi uuden palvelun käyttöönottoa ja leviämistä sekä vertaismarkkinoinnin käynnistymistä. Erityisesti senioriratkaisuissa vertaisryhmän mahdollisuudet ovat kiinnostava osa uusia ratkaisuja. Väestö ikääntyessä ollaan usein huolissaan siitä, miten vanhojen ja heikkokuntoisten tai yksinäisten ikäihmisten tukitoimet pystytään enää järjestämään pelkästään julkisen sektorin varoin. Ikäihmisten ratkaisuissa käyttäjälähtöisyyden tarpeellisuuden erityispiirre onkin usein se, että ratkaisut pyritään tekemään sellaisiksi, että seniorit auttaisivat toinen toisiaan tai että ne toimisivat heidän itsenäisen suoriutumisen tukena.

Eri senioriprojekteissa ja työpajoissa hyödynnettyjä käyttäjämenetelmiä

Tämä artikkeli esittelee eri projektien kautta kertyneen käyttäjätiedon ja -ymmärryksen hankinnan näkökulmia ikäihmisten hyvinvoinnin kehittämiseen. Näitä kokemuksia on kertynyt vuosina 2006-2014 toteutuneista projekteista, joihin on liittynyt sekä käyttäjämenetelmien soveltaminen että tuote- tai palveluratkaisujen kehittäminen seniorikuluttajille. Projekteihin kuuluu käyttäjätyöpajoja Abloyn, Rakennusliike Taskinen Oy:n (nykyinen Lemminkäinen Itä-Suomi) ja Respectan tarpeisiin. Monen tyyppisiä käyttäjämenetelmiä on sovellettu erityisesti laajemmissa hankkeissa, kuten Suomen Akatemia Hyvinvoinnin rakentuminen vanhuspalveluissa, Tekesin Hyvän ikäasumisen uudet liiketoimintamallit - kehitysympäristöjä ja käyttäjätietoa hyödyntämällä ja EU:n ICT PSP Life 2.0.

Käyttäjakeskeisessä suunnittelussa hankitaan käyttäjätietoa suunnittelun pohjaksi ja käyttäjälähtöinen suunnittelu korosta sitä, että suunnittelu voi tapahtua vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä käyttäjän kanssa alusta loppuun asti. Olennaista on oikeisiin loppukäyttäjiin liittyvän käyttäjätiedon esille saaminen, sen soveltaminen tuotettaviin ratkaisuihin ja tuotettujen konseptien sekä prototyyppien testaaminen oikeiden käyttäjien tai heitä edustavien ihmisten kanssa.

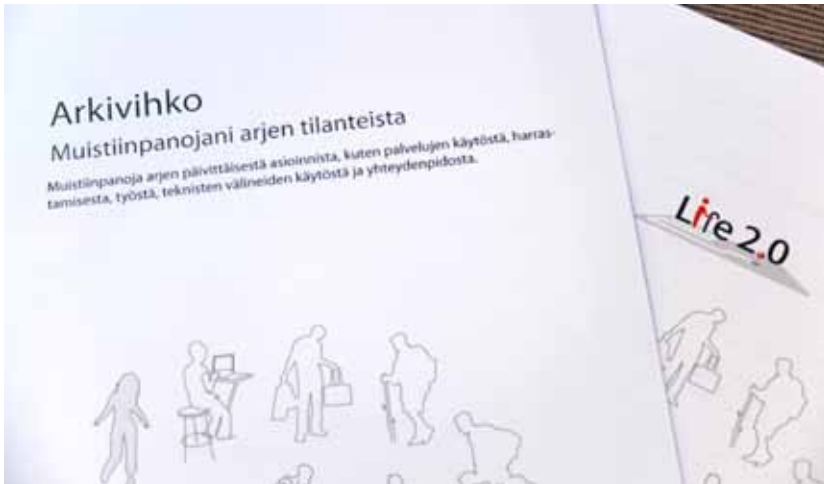
Senioreiden kohdalla, kuten muidenkin erilaisten käyttäjäryhmien, on kiinnostavaa, miten sopivia käyttäjiä tavoitetaan käyttäjätutkimuksen tai yhteissuunnittelun osallistujiksi. Edellä esitetyissä projekteissa ja hankkeissa erityisesti erilaiset organisaatiot, kuten 3 sektorin yhdistykset ovat toimineet linkkinä löytää tai osallistaa käyttäjiä. Esitellyissä hankkeissa näitä ovat olleet ikäihmisten edunvalvontaa edustava erityisesti Eläkeliitto ja terveyteen liittyvänä esimerkkinä Sydänyhdistys. Myös erilaiset ikäihmisten asiantuntija- ja harrastekerhot ovat olleet käyttäjäyhteistyön organisoijia, kuten ikääntyvien yliopisto ja tietotekniikkaan keskittyvät Joen Severi ja Itä-Suomen yliopiston Senioriklubi. Yhdistykset, kerhot ja palvelutalot ovat myös toimineet alustoina ja viestintäkanavana tiedonhankinnalle, yhteissuunnittelulle ja testauksille. Käyttäjien osallistamisen ei tarvitse aina olla fyysistä ja nykyään havainnointia tai käyttäjäkeskusteluja etsitään myös sosiaalisesta mediasta. Ikäihmisten osallistuminen näihin on kuitenkin edelleen vähäistä, mutta heidän intressiyhdistysten ja kerhojen kautta lähetetyt viestit kuitenkin tavoittavat heitä myös sähköpostien kautta.

Menetelmiä tuottaa käyttäjätietoa kehittämisprosessiin on monia. Usein käytetään myös valmiita aiemman tutkimuksen tuottamia lähteitä ja aiempaa asiakastutkimusta. Life 2.0 hankkeessa tarkoituksena oli kehittää senioreiden käyttöön sopivaa sosiaalista nettipalvelua. Siinä jo olemassa olevan tiedon hyödyntämistä tehtiin käymällä läpi viimeisen saatavissa olevan vuoden Joen-

suun kaupungin strukturoidut tilanne- ja palvelutarvehaastattelut 75-vuotiaille kaupunkilaiselle. Palveluiden tarvetietoa antoivat myös muutamat Joensuun kaupungin vanhuspalveluiden palveluneuvojat ja senioripalveluiden kehittämishankkeissa mukana olleet asiantuntijat. Lisäksi asiantuntijatietoa senioriosallistujien suhteesta tietotekniikka käyttöön ja oppimiseen haettiin haastattelemalla kansalaisopiston tietotekniikan seniorikurssien vetäjiä, Joen Severi vapaaehtoistoimintaan perustuvan senioreiden tietotekniikan opetus- ja ohjaustoiminnan vetäjiä ja Itä-Suomen yliopiston tietotekniikan käyttäjäarviointiin erikoistuneen Senioriklubin ohjaajia.

Hyvän ikäasumisen hankkeessa kahdentoista yrityksen edustajien käyttäjä-analyyseihin auttamiseksi koottiin tietoa aiemmasta seniorikuluttamisen tutkimuksesta ja hyödynnettiin aiempien seniorityöpajojen tuloksia. Aiemmasta tutkimuksesta poimittiin lapuille sellaisia lyhyitä seniorikuluttajaryhmien kuvauksia, kuten terveet nautiskelijat, terveet erakot, heikot sosiaaliset, heikot erakot. Lisäksi aiemmista senioreihin liittyvistä kuluttajatutkimuksista ja senioreita osallistavien työpajojen tuloksista poimittiin sellaisia kuvauksia, jotka selittäisivät seniorikuluttajien miellyttäviä kokemuksia ja päämääriä heidän valinnoille ja toiminnoille, kuten esimerkkinä ”mahdollista”, ”toisten auttaminen”, ”matkustelu”, ”helppous”. Näiden virikeaineistojen perusteella yritysten edustajien oli mahdollista rakentaa omaa määritelmäänsä omalle yritykselle sopivista seniorikuluttajasegmenteistä ja niiden ominaispiirteistä. Käyttäjätietoa voidaan tietenkin hankkia määrällisillä kyselyillä, mutta tällöin saatavan tiedon luonne on kovaa ja kaukaista. Tärkeää on tällöin erityisesti huomioida, mistä kysyttävät asiat ja vaihtoehdot syntyvät? Ovatko ne kehittäjien tai yritysten ja organisaatioiden ymmärrykseen ja kategorisointeihin perustuvia vai oikeitten käyttäjien?

Käyttäjälähtöinen tutkimus perustuukin ihmisläheisyyden pyrkimyksissään erityisesti laadullisiin lähestymistapoihin ja etnografisiin kenttätymenelmiin, kuten havainnointi oikeassa käyttökontekstissa ja erityyppiset laadulliset haastattelut sekä itseraportoinnit. Tällaisiin menetelmiin perustuvan tutkimuksen tarkoitus on osoittaa niitä erityisiä, monitasoisia järjestelmiä, rituaaleja, tapoja ja piirteitä, joita tietyllä kulttuurilla tai tässä tapauksessa tietyillä käyttäjillä ja käytön kontekstilla on. Laadullinen etnografia yrittää selvittää sitä, millä tavoin käyttäjät jäsentävät käyttötilannetta ja laajemmin elämää. Etnografinen tutkimus ja analyysi jäsentävät maailmaa ylhäältä alaspäin (top down) tyyppisen käyttäjän ajatteluprosessin kautta, jossa käyttäjän kokemusmaailma ja elämäntapa ovat etusijalla. Tarkoitus on tavoittaa niitä erityisen latautuneita hetkiä käyttäjän elämässä, jotka kantavat erityismerkityksiä ja ovat tärkeitä kehitettävän ratkaisun kannalta tai sisältävät mahdollisuuksia piilossa olevien tarpeiden avaamiseen. Suoraan kysyminen ei ole paras vaihtoehto, erityisesti jos etsitään latenteja, piilossa olevia tarpeita. Life 2.0 -hankkeen suomalaisessa osiossa käyttäjien kotiympäristöä havainnointiin ja tallennettiin valokuvina. Hankeen syvähaastatteluosuuteen osallistui 8 vapaaehtoista senioria. Heille tehtiin alkuhaastattelu, jotka jälkeen he tallensivat arjen vuorovaikutustilanteitaan arkivihko nimiseen materiaaliin. Lopuksi aineisto käytiin läpi heidän kanssaan. Arkivihkon tyyppisiä muistiinpano- tai ideointiaineistoja kutsutaan käyttäjätutkimuksessa nimellä luotaimet. Erilaisten tutkijoiden antamien välineiden, heidän tuottamien visualisoidujen materiaalien ja pohjien, virikeaineistojen tai tehtävien avulla on tarkoitus saada käyttäjät dokumentoimaan ja raportoimaan itse omasta elämästään tai jopa ideoimaan siihen ratkaisuja. Life 2.0 projektissa havainnointiin, haastatteluihin ja itseraportointiin perustuneen laadullisen ja muun hankkeen aineistojen perusteella luotiin todenmukaisia käyttäjätarinoita ja tyyppillisiä käyttäjäpersoonia, jotka sitten toimivat hankkeessa skenaarioiden muotoon kehitettyjen uusien verkkopalvelujen lähtökohtana.



Kuva 1. Arkivihkomateriaali luotsasi ikäihmisiä dokumentoimaan arjen vuorovaikutustilanteita lähtökohdaksi sosiaalisen nettipalvelun palveluratkaisuihin.

Hyvän ikäasumisen innovaatioalusta-hankkeessa havainnointia suoritettiin 22:n erilaisissa asumisolosuhteissa asuvan ikäihmisen kotona. Kodin ratkaisuja dokumentoitiin valokuvoin. Käyttäjiä myös haastateltiin ja materiaalin pohjalta luotiin monisivuisia ja tarkkoja käyttäjäkuvauksia uusien ikäasumisen liiketoimintaratkaisujen pohjaksi. Erillisenä laadullisen aineiston keruun toimenpiteenä tässä hankkeessa järjestettiin myös kirjoituskilpailu, jossa ikäihmiset tai heidän omaiset voivat esittää tunnelmiaan ja ajatuksiaan ikäasumisen unelmista.



Kuva 2. Kotivierailujen havainnointikuvista poimittua ja piirtämällä anonymiksi muokattua aineistoa käyttäjäkuvauksissa esiintyvien käyttäjäpersoonien asuinympäristön piirteiden konkretisointiin. Hyvän ikäasumisen innovaatioympäristöt –hankkeen aineistoja.

Suomen Akatemian rahoituksella toteutetussa Hyvinvoinnin rakentuminen vanhuspalveluissa – hankkeessa havainnointi perustui sekä 16 julkisen että yksityisen hoivakodin tarkkaan valokuvaamiseen että havainnoiviin ja analysoiviin vierailukäynteihin 2 julkisessa ja kahdessa yksityisessä hoivakodissa.

Vierailuaineistojen analysointiin käytettiin aiemmasta amerikkalaisesta tutkimuksesta muokattuja kriteerejä hyvän hoivakotiympäristön arvioinnille. Valokuva-aineistosta valittiin olohuone-, käytävä-, hygieni- ja ruokailuympäristöjen kuvia arviointityöpajoihin, joihin osallistui myös ikäihmisten käyttäjäryhmiä.

Käyttäjätöypajoja hyödynnettiin kehittämistiedonhankinnan keinoina Abloyn, Rakennusliike Taskisen, Respectan, Life 2.0:n ja Hyvinvoinnin rakentuminen vanhuspalveluissa tiedonhankinnassa ja kehittämistyössä. Samoin kuin itse-raportointi täytyy työpajatoiminta suunnitella siten, että siinä esitetään tarvittavia virikeaineistoja tai luotaimia, jotka auttavat käyttäjiä ilmaisemaan ajatuksiaan. Osallistuminen vaatii rohkaisua ja tukemista sekä sopivia tehtäviä. Abloyn tulevaisuuden oviympäristöjen työpajassa luotaimena toimi oven kuva, johon osallistuvat vanhat rouvat pienissä yhteisryhmissä Abloyn markkinointi- ja tuotekehityshenkilöstön kanssa merkittävät ongelmakohdat, oviympäristön ja lukkojen käytössä. Sitten heille oli varattu laaja, valmiiksi kuvalehdistä etsitty kuvamateriaali oviympäristöistä ja sen avulla he esittivät posterille erilaisia ratkaisuja näihin esiin tulleisiin oviympäristön ongelmakohtiin. Työpajassa korostui senioreiden kunnioitusta vaativa käsitys oman kodin ja sen yksityisyyden sekä omistajuuden merkityksestä.

Rakennusliike Taskisen puutalojen ja niiden asuntoalueen suunnittelutyöpajat oli rakennettu niin, että ympäristöpsykologisen viihtyisän asunoympäristön eri puolia konkretisoitiin 16 kuvan aineiston avulla. Esimerkiksi turvallisuuden ja rajatun sosiaalisuuden mahdollisuuksien kysymykset nousivat pintaan seniorityöpajassa konkretisoituina ilmiöinä. Myös monipuolisen sekä erikäisen asujaimiston tärkeydestä elämän rikkaudelle keskusteltiin. Työpajassa myös listattiin ja kuvattiin ne asiat, joita haluttiin omalle pihalle ja toisaalta lähiasuinalueelle.

Respectan seniorityöpajoja järjestettiin heidän senioribrändin kehittämistarkoituksiin. Koska yrityksen arvoihin liittyi asiakkaiden hyvä elämä, muodostui tästä myös työpajojen pääteema. Hyvän elämän eri teemoja ideoitiin pienissä ryhmissä. Sitten työpajassa myös arvioitiin Respectan silloista markkinointiaineistoa ja mietittiin sopivia markkinoinnin ja informaation jakamisen keinoja. Lopuksi suomalaisista senioreille tutuista julkisuuden hahmoista valittiin sopivia henkilöitä kuvamaan miellyttävää brändipersonaa Respectan apuvälineille.

Life 2.0 ikäihmisten sosiaalisen nettipalvelun kehittämistä tukevat työpajat koskivat sekä alkuvaiheessa hankkeen esittelyä ja syvähaastattelua että itse-raportointitoimintaan osallistumiseen motivoitua. Myöhemmin hankkeen aikana ne olivat myös kehittäviä ja arvioivia. (Newton ym. 2011). Erittäin tärkeä vaihe kehittämissä työpajoissa oli nettipalveluun liittyvien kategorisointien työstäminen käyttäjätöypajan avulla. Työpajassa ideoitiin ja koottiin käyttäjien näkökulmasta sitä palveluapplikaation hakuvalikkoa, joka käyttäjällä pitäisi olla etsinnän mahdollisuutena kun oli kyse avun tarjoamisesta, harrastuksista, tapahtumista tai kaupallisesta tarjonnasta.

Hyvinvoinnin rakentuminen vanhuspalveluissa- hankkeeseen liittyi työpajoja, joissa arvioitiin jo olemassa olevia hoivakotikohteita valokuvien assosioimien ajatusten avulla. Myös omia miellyttäviä kuvia hoivakotiympäristöstä valittiin (Kälviäinen 2013a). Lisäksi osallistuneet henkilöt vastasivat teemallisiin kysymyksiin, jotka koskivat sitä, mitä he pitivät tärkeänä jos itse tai omainen siirtyisi pois kotoa hoivattavaksi laitosmaisessa ympäristössä.

Seniorityöpajoja järjestettiin myös arviointi- ja testaustarkoituksiin. Hyvän ikäasumisen innovaatioalustat-hankkeen työpajat keskittyivät arvioimaan käyttäjätiedon pohjalta rakennettuja liiketoimintamalleja ja niihin liittyviä käyttäjätoimintoja. Erityisesti sellaiset lead user tyyppiset osallistujat, kuten yhdistysten vetäjät tai rakennusalan eläköityneet ammattilaiset olivat aktiivisia. Kun tilaisuuksissa oli sekä yritysten edustajia että sellaisia ikäihmisiä, joilla ei ollut esiintymiskokemusta oli hyvä keino saada palautetta myös antaa senioriosallistujille mukaan palautekirjekuori myöhempiä kommentteja varten. Lisäksi hankkeeseen liittyi Hyvän ikäasumisen teemaviikko-näyttely, jossa siihen koulutetut ikäihmiset toimivat vertaisiesittelijöinä ja suuret ikäihmisten Eläkeliiton kokoamat linja-autoryhmät osallistuivat sekä arvioivat tällaista konkreettista asumisen ratkaisujen esittelytoimintaa.

Life 2.0 -hankkeessa tuotettuja skenaarioita arvioitiin työpajoissa niiden tarpeellisuuden ja toimivuuden näkökulmista sekä myös analysoitiin niihin liittyvään tarkkaa palvelupolkua. Hankkeen käyttäjäosallisten lisäksi arviointi teki tietotekniikkaratkaisujen arviointiin erikoistunut Itä-Suomen yliopiston Senioriklubi, jossa toimi kymmenkunta tietotekniikan käytettävyydestä erityisesti kiinnostunutta senioria. Life 2.0 -hankkeeseen liittyi myös pitkä, puolentoista vuoden mittainen pilotointi, jonka aikana kehittyvää palvelualustaa pilotoitiin ja arvioitiin yhteensä 140:n seniorin kanssa Pohjois-Karjalassa, Tanskan Aalborgissa, Barcelonassa ja Milanossa.

Monipuolisen ja luotettavan käyttäjätiedon hankkimiseksi on hyödyllistä käyttää menetelmiä, jotka ovat sopivia käyttäjäryhmälle, kehitettävälle ratkaisulle ja kehittämistyön aikataululle. Etnografisessa käytännössä pidetään hyödyllisenä monenlaisten tiedonlähteiden käyttöä, jotta kokemusten erilaisia tasoja päästään lähestymään ja johtavat teemat ja merkitykset ihmisten käyttäytymisessä saadaan selville. Kun havainnoidaan ja hankitaan tietoa käyttäjistä riittävän monilla eri tavoilla, mahdolliset menetelmien heikkoudet eivät huononna saavutettuja tuloksia, kokonaiskuva on monipuolinen ja varmistetaan tiedonsaanti myös mahdollisista piilossa olevista, latenteista tarpeista. Erityisesti senioriprojekteissa monipuolinen tiedonhankinta on osoittautunut tärkeäksi, koska arkuus tai kohteliaisuus saattaa estää ikäihmistä kertomasta tärkeitä asioita ja ikäihmiset saavat esittää reippaampaan kuin itse asiassa ovat. Käyttäjätutkimuksessa he ehkä ”käynnistyvät hitaasti” ja ajan varaaaminen sekä eri keinoin asioita lähestyminen auttaa keräämään syvempää ja todellisempaa kuvaa käyttäjien tilanteesta sekä suhtautumisesta ratkaisuihin.

Seniorikäyttäjälähtöisyyden tuloksia

Vanhemmissa ikäryhmissä on hyvin erilaisia elämäntyyplejä harjoitettavia ja erilaisilla mieltymyksillä toimivia käyttäjiä. Pelkästään 80 -vuotiaat ja sitä vanhemmat sodan ja sen jälkeisen pula-ajan kokeneet ovat helposti tyytyväisiä siihen, mitä on tarjolla. Heille asiat ovat hyvin ja he saattavat työpajakeskusteluissa jopa esittää, että nykyään eletään kuin paratiisissa. Kulutusyhteiskunnan elämäntyylin omaksuneet 65-75 vuotiaat taas ovat tottuneet vaatimaan enemmän esimerkiksi vaihtoehtoja. Ikäihmisten erilaisista ikä- ja elämäntyylisegmentoitumisesta huolimatta tässä artikkelissa esitettyjen kehittämishankkeiden pohjalta on mahdollista esittää tiettyjä suunnitteluun liittyviä käyttäjäteemoja ja ilmiöitä, jotka ovat tärkeitä kehitettäessä ikäihmisten käyttäjäryhmiä huomioon ottavia ja hyvinvointia tukevia tuotteita ja palveluja. Näitä on aiemmissa raporteissa yksityiskohtaisemmin esillä mm. Life 2.0 -hankkeen käyttäjätietojen koonneissa.

Hyvään elämään liittyy tunne siitä, että sinua myös seniorina kunnioitetaan ja elämän mielekkyys ja merkityksellisyys, jopa eräänlainen vaikutusvallan tunne on mahdollista säilyttää. Esimerkiksi omien raha-asioiden hoito on asia, josta viimeiseksi halutaan luopua. Tähän liittyy harrastukset, jotka koetaan jopa intohimona. Merkityksellinen toiminta korostuu vaikkapa uuden teknologian hyödyntämisessä, ei niinkään viihde.

Monilla vanhemmilla ihmisillä on osaamista ja elämänkokemusta, joiden käyttöönottoa on mahdollista tehostaa myös yhteiskunnan muun osan tukemiseen. Ikäihmisille itselleen heidän paremmasta hyödyntämisestä on mahdollista rakentaa polkuja merkityksellisyyden ja kunnioituksen kokemukseen. Halu oppia uutta säilyy ja jopa vain kasvaa myöhemmällä iällä. Hengellinen elämä tuo osalle merkityksellisyyttä, mutta sen suhteen seniorikäyttäjät muistuttavat myös kunnioituksesta ja pakkosyöttämisen negatiivisuudesta. Lisäksi korostuu myös toive oman taustan, harrastusten ja kiinnostusten kohteiden kunnioittamiseen siinäkin tilanteessa, että ei itse enää voi niitä tehdä. Tähän liittyy myös se, että tärkeänä pidetyt asiat halutaan säilyttää ensin ja tehokas toiminta tulee vasta sitten, jos se edes on tarpeen.

Arjen sujuvuus esiintyy kuitenkin myös teemana erilaisissa edellä selostetuissa ikäihmisten käyttäjätietoa kartoittaneissa projekteissa. Havainnoinnin kautta tämä paljastuu muun muassa siinä, että käyttäjät muokkaavat ympäristöönsä sujuvammaksi, jos heille tulee siihen liittyviä tarpeita. Arjessa ja toiminnoissa oman rajallisuuden hyväksyminen ja realismi oman tilanteen suhteen koetaan osaksi hyvää elämää. Oman elämänosan hyväksyminen, irtautuminen maailman huolista ja murheista ja maltillisuus kuvastavat tällaista teemaa. Arjen pyörittämiseen ja sujuvuuteen liittyy toivomus siitä, että ei tarvitse pelätä arkisia asioita. Sujuvuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että arjessa täytyisi olla tehokas.

Tietty arkuus ja rohkaisemisen tarve liittyy osaan ikäihmisten kokemusta tässä yhteiskunnassa. Myös turvallisuuden ja perinteissä pitäytymisen hakuisuutta esiintyy. Tähän teemaan kuuluu tarve palvelujen inhimillisyydestä ja myös niissä kunnioituksen tunteesta erityisesti silloin, kun on kyse ihmisistä, jotka eivät enää itsenäisesti pysty hoitamaan omia asioitaan ja itseään. Siihen liittyy myös arkuus siitä, voiko sukulaisia ja ystäviä aina häiritä. Nuoruutta ja elinvoimaa korostavassa yhteiskunnassa koetaan arkuutta häiritä ”kiireisiä muita”.

Sosiaalisuus koetaan tärkeäksi, mutta vain kunnioittavassa hengessä. Myös erakoitumista yritetään estää pyytämällä läheisiä ihmisiä mukaan. Toisaalta todetaan, että ihmisen on myös saatava olla rauhassa, jos tämä sitä toivoo. Sukulaiset muodostavat turvarinkiä ja ikäihmiset huolehtivat usein monin tavoin myös nuoremmista sukupolvista. Seniorit tukevat myös toisiaan eri tavoin toiminnallisesti sekä henkisesti. Tosi ystävyyttä arvostetaan ja esimerkiksi sosiaalinen media saa tuomion pinnallisena ja juoruilevana sosiaalisuuden muotona. Elämänilo ja huumori liitetään käsitykseen hyvän elämän aineksista.

Uuden it-teknologian ja sen sovellusten seniorikokemuksia valottaa erityisesti Life 2.0 hankekokemukset. Kyse on seniorikäyttäjien näkökulmasta sellaisesta teknologian muutoksesta, johon siihen tottumattoman ja hyvin erilaista teknologiaan suurimman osan elämästään käyttäneen on hankala hypätä. Laitteet toimivat ennen vain yhdellä tavalla ja esimerkiksi nykyisille it ratkaisuille tyypillinen erilaisten reittien kautta kokeilemalla lopputulokseen pääseminen

on ikäihmisille vierasta. Virheitten tekemistä pelätään, koska on käsitys siitä, että teknologinen laite toimii vain yhdellä oikealla tavalla. Uuden teknologian sanasto on myös hyvin vierasta ja sisältää paljon englantia, joka pelkästään voi tehdä ymmärtämisestä vaikeaa. Vertaistoiminta tuntuu purevan hyvin uuden teknologian seniorioppimisen ratkaisuna. Toinen ikäihminen osaa selittää uuden teknologian käyttöä niin, että saman ikäinen tuttava ymmärtää. Hän osaa myös selittää ja käydä sitä läpi riittävän hitaasti. Ikäihmisillä on myös omia piirejä, joissa yksi it –osaaja hoitaa useamman muun puolesta asioita. Myös nuoremmat sukulaiset ovat usein ikäihmisten tukihenkilöitä. Lisäksi kiinnostavaa on se selvä epäily, joka korostuu ikäihmisten suhteessa Internetiin, koska tällainen laaja ja avoin toimintaympäristö tuntuu vieraalta ja pelottavalta paikallisissa ympyröissä elämäänsä viettäneiden ihmisten näkökulmasta.

Seniorinäkökulmaan liittyy myös pohdinta leimautumisesta. Esimerkiksi seniorituotteita ja -palveluja, vain iäkkäille ihmisille suunnattuina voidaan vieroksua eikä niihin haluta samaistua. Terveydellisistä hankaluuksista huolimatta kotona halutaan asua kuten muutkin ihmiset, sisustaa se tyylikkäästi ja mukavasti. Normaalius ja rehellisyys ovat tärkeitä piirteitä esimerkiksi markkinoinnissa, kun on kyse aikuisista ihmisistä. Ikäihminen on kriittinen kuluttaja, joka ostaa enimmäkseen vain tarpeeseen ja suhtautuu mainontaan kriittisesti. Nykyaikaista mainontaa ja sen kauniita, hymyileviä hahmoja pidetään imelinä ja epärealistisina. Tukea ja aikuismaista kunnioitusta toivotaan, siihen samaan päämäärään tähtäämisessä, jota yhteiskuntakin toivoo, että ikäihmiset pystyvät huolehtimaan itsestään ja muista omassa asuin- ja sosiaalisessa ympäristössään mahdollisimman kauan.

Hyödyntämisen mahdollisuuksia hyvinvoinnin kehittämisessä

Edellä esiteltyjen käyttäjälähtöisten kehittämiskokemusten perusteella erilaisia käyttäjämenetelmiä on mahdollista soveltaa kehittämishakkeissa, joissa suunnitellaan ikäihmisten hyvinvointia edistäviä ratkaisuja. Niitä on myös tarpeellista soveltaa, koska käyttäjätieto paljastaa eri konteksteissa ja erilaista kokemustaustaa omaavien seniorikäyttäjien kanssa erilaisia suhtautumisia ja ratkaisumahdollisuuksia. Erityisesti hyvinvointi tuntuu kytkeytyvän elämän merkityksellisenä ja juurevana kokemiseen enemmän kuin vain teknisenä arjen tai terveyden kysymyksenä. Tällaisesta syvän käyttäjämääräyksen tiedosta on hyvä olla hyvinvoinnin kehittämisessä kiinnostunut.

Seniorikäyttäjistä löytyy kiinnostavia lead user toimijoita. Heitä ovat erilaiset eläköityneet tietyn alan ammattilaiset sekä yhdistysaktiivit. Käyttäjinä ikäihmisistä löytyy voimavaroja aktivoida muita, markkinoida muille ja toimia heidän sanasaattajinaan. Jos käyttäjäosallistujina ei ole näitä voimahahmoja on osallistumisessa mietittävä myös hitaita mahdollisuuksia lähteä mukaan esimerkiksi kirjoittaa ajatuksia jälkeenpäin. Ohjattu itseraportointi sopii hyvin ikäihmisten käyttäjätiedon keruuseen, koska se sallii kunkin ilmaista itseään omassa tahdissa. Rauhallinen rytmi on tärkeää ikäihmisten kanssa tehtävään yhteissuunnitteluun ja muuhun palautetoimintaan varsinkin jos kyseessä ei ole johtohahmojen aktiiviryhmä. Aikaa on varattava riittävästi kehittäjien puolelta, koska ikäihmiset ymmärtävät hyvinvoinnin paremmin kuin kiireiset työelämässä toimijat. Kotihaastatteluuissa on tarjolla paljon pullaa, kahvia ja elämäkokemusta. Nuorille opiskelijoille ja itse kullekin työelämässä pyristelevälle ikäihmisten käyttäjätutkimus on hyvän elämän oppimista avaava kokemus.

Lähteet

- Hujala, A.; Rissanen, S. & Vihma, S. 2013. Foreword: Introducing Orientations. *Designing Wellbeing in Elderly Care Homes*. Aalto University publication series CROSSOVER 2/2013. School of Arts, Design and Architecture, s. 6-12.
- Komu, H; Rissanen, S. & Kälviäinen, M. 2013. Physical Environments of Care Homes – Some Finnish Case Examples. *Designing Wellbeing in Elderly Care Homes*. Aalto University publication series CROSSOVER 2/2013 School of Arts, Design and Architecture, s. 192-204.
- Kälviäinen, M. 2013a. Muotoiluviestintä kehittämistä konkretisoivana voimavarana. *Tiedepolitiikka* 3/2012, Edistysellinen Tiedeliitto ry. s. 15-36.
- Kälviäinen, 2013b. The Match between Design Guidelines and Care Home Reality. *Designing Wellbeing in Elderly Care Homes*. Aalto University publication series CROSSOVER 2/2013. School of Arts, Design and Architecture, s. 176-190.
- Kälviäinen, M. 2012a. Hyvän ikäasumisen innovaatioalusta: Kehitysympäristöjä ja käyttäjätietoa hyödyntämällä. *Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C:68*.
- Kälviäinen, M. 2012b. Elderly as content providers in their everyday life supporting services. *Northern World Mandate, Cumulus Helsinki Conference, May 24–26, 2012. Academic Papers*. Aalto University.
- Kälviäinen, M. 2007. User experience capturing through Make Do innovation sessions. *10th QMOD Conference. Quality Management and Organizational Development. Our Dreams of Excellence*. Lund University Campus Hälsingborg, Sweden 28 -20 June, 2007. Lund University electronic publications.
- Kälviäinen, M. & Ekroos, T. 2014. Käyttäjälähtöisyys ikäihmisten palvelujenkehittämisessä. *Ikä! Moninainen ikäosaaminen* Jämsen, A.; Kukkonen, T. (toim.) *Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:24*, s. 74-81.
- Kälviäinen, M. & Lampio, A. 2012. Käyttäjänäkökulmia ikäasumiseen. *Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B:39*.
- Mattelmäki, T. 2006. *Muotoiluluotaimet. Teknologiateollisuus. Teknologiainfo Teknova*.
- Morelli, N. & Kälviäinen M. 2012. Developing services to support elderly everyday interaction. *Service Design with Theory. Discussion on Change, Value and Methods*. Eds. Satu Miettinen and Anu Valtonen. University of Lapland publications. pp. 37-50.
- Newton S.; Kempainen V.; Kälviäinen M. & Turkka S. 2011. Käyttäjälähtöiset palvelut. Käytännön opas suunnittelijalle. *North Karelia University of Applied Sciences Publications B:35*. Joensuu.
- Newton, S.; Kälviäinen, M. & Rui, T. 2013. Ikäihmiset sosiaalisten, Internetissä toimivien tietotekniikkapalvelujen käyttäjinä: kokemuksia Life 2.0 palvelualustan kehittämisestä ja kokeilusta. *Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:8*. Joensuu.
- Salvador, T.; Bell, G. & Anderson, K. (1999). 'Design Ethnography'. *Design Management Journal* Fall 1999.

Ikäihmisten palvelukeskusten asukkaat liikkeelle - Toimintakyvyn tukeminen fysioterapiaopiskelijoiden ja Lahden kaupungin palvelukeskusten henkilökunnan yhteistyönä

Palvelukeskuksessa asuvan ikäihmisen on tärkeää toteuttaa säännöllistä tavoitteellista liikuntaharjoittelua, jotta hän selviää mahdollisimman itsenäisesti päivittäisistä toimistaan. Tässä artikkelissa kuvataan yhteistyö hanketta Lahden kaupungin ikäihmisten palvelukeskusten ja Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden välillä. Yhteistyöhankkeen tavoitteena on ollut edistää palvelukeskusten asukkaiden toimintakykyä ylläpitävää yksilöllistä liikuntaharjoittelua sekä tarjota fysioterapeuttio opiskelijoille aito oppimisympäristö, jossa he voivat soveltaa käytäntöön opintojen aikana opittuja asioita ikäihmisten toimintakyvyn arvioinnista ja yksilöllisen liikuntaharjoittelun suunnittelusta. Opiskelijat saavat myös mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutusta asiakkaan ja palvelukeskuksen henkilökunnan kanssa.

Vuoden 2015 alussa päivitettiin 2013 vuonna voimaan tullutta ns. vanhuspalvelulakia ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystieteiden palveluista (Finlex 2012). Laissa korostetaan kotiin annettavia palveluita. Siinä todetaan, että mikäli ikäihminen tarvitsee ympärivuorokautista palvelua ja pitkäaikaista hoitoa, voidaan se toteuttaa sairaala- tai laitoshoidon tavoin, jos siihen on lääketieteelliset tai asiakas- ja potilasturvallisuuteen liittyvät perusteet. Lahden ikäihmisten hyvinvointisuunnitelmassa 2015-2020 hyvinvoinnin tavoitteisiin on nostettu "Tunnistamme toimintakyvyltään riskissä olevat vanhuksat ja kehitämme heidän palveluitaan". Tähän tavoitteeseen liittyen tässä yhteistyöhankkeessa vahvistetaan ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia sekä arjen aktiivisuutta.

Lehtiojan ja Onnelanpolun palvelukeskukset kotina

Lahden kaupungin vanhusten palveluissa toteutettiin palvelurakennemuutos, jossa vuoden 2014 aikana purettiin kahden sairaala osastoryhmän yhteensä lähes 300 pitkäaikaishoitopaikkaa. Sairaansijat korvattiin tehostetun palveluasumisen paikoilla, joita on kahdessa uudessa yksikössä. Lehtiojan palvelukeskuksessa 195 asukasta ja Palvelukeskus Onnelanpolulla on tehostetun asumispalvelun 96 asukasta. Lakia ja ohjeistusta tärkeämpää on ikääntyneen henkilön inhimillisen, aktiivisen ja mahdollisimman normaalin loppuelämän mahdollistaminen kullekin yksilöllisesti avun tarpeesta huolimatta. Sairaala ei ole oikea paikka asumiseen. Palvelukeskuksen onkin tarkoitus olla oikea koti, vaikka henkilökunta on paikalla vuorokauden ympäri.

Lahden kaupungin ikääntyneiden asumispalveluiden visio on ”Oma tupa – oma lupa – yhdessä toimien”. Vision lisäksi palvelurakennemuutoksen johtamiseksi ja arjen käytäntöjen ohjaamiseksi asumispalveluissa on kirjattu strategiset teemat, jotka kuvaavat asukkaan itsemääräämisoikeutta, asiakaslähtöisyyttä, valinnan ja vaikuttamisen mahdollisuuksia, oikeutta kotiin ja arkeen, liikuntaan ja ulkoiluun sekä sosiaaliseen elämään. Liikkumattomuus on riski ennen kaikkea ikääntyneille. Ikääntyneiden ja muistisairaiden parissa liikunnan ja ulkoilun lisääminen tulee tapahtua kullekin yksilöllisen ja mielekkään arjen aktiivisuuden kautta. Asukkaiden toimintakyvyn tukemisen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden kokemisen lisäksi esimerkiksi kaatumistapaturmien ehkäisy. Kaatumisen pelko on yleistä ikääntyneillä suomalaisilla naisilla, mutta kohtuullisen rasittavalla monipuolisella liikuntaharjoittelulla voidaan ehkäistä ikääntymisen aiheuttamaa toimintakyvyn heikkenemistä ja parantaa fyysistä toimintakykyä. Harjoittelu ei varsinaisesti vähentänyt kaatumisia, mutta vähensi kaatumiseen yhteydessä olevia lääketieteellistä hoitoa edellyttäviä kaatumiseen liittyviä loukkaantumisia. Intensiivisellä liikuntaharjoittelulla on todettu positiivisia yhteyksiä fyysiseen toimintakykyyn myös dementiaa sairastavilla henkilöillä, kun sitä toteutetaan riittävän pitkään.

Yhteistyössä Lamk ja palvelukeskukset

Lehtiojan ja Onnelanpolun palvelukeskuksissa työskentelee lähi- ja sairaanhoitajien lisäksi fysio- ja toimintaterapeutteja sekä ohjaajia. Tavoitteena on laajentaa korkeakoulu yhteistyötä perinteisen hoitoalan harjoittelun lisäksi muille aloille. Tarkoitus on tuoda asukkaan elämään ulottuvuuksia normaalista arkielämästä perinteisen ja joskus liiaksikin korostuneen hoitamisen ulkopuolelta, aktiivisuuden lisäämiseksi. Fysioterapia opiskelijaryhmien ja henkilökunnan välisen yhteistyön avulla uusissa palvelukeskuksissa on voitu lisätä asukkaiden liikuntaa sekä sisällä että ulkona yksilöllisin ja tehokkain keinoin.

Yhteistyön suunnittelu alkoi syksyllä 2013 ja marraskuussa 2013 opiskelijat aloittivat hankeharjoittelun vuosien 2013-2014 vaihteessa käyttöön otettavassa Lehtiojan palvelukeskuksessa. Tavoitteeksi asetettiin asukkaiden arjen aktivointi liikuntaharjoittelujen ja uusien toimintamallien avulla. Kehittämishanketta suunniteltiin toteutettavaksi mm. toimintakykytesti-, liikunnanohjauksen- ja teemapäivien, opinnäytetöiden ja opiskelija harjoittelujen avulla.

Oppaita ja materiaalia fyysisen aktiivisuuden edistämiseen

Vuoden 2014 ja kevään 2015 aikana kuusi fysioterapian opiskelijaa tekivät opintoihinsa liittyvän hankeharjoittelun Lehtiojan palvelukeskuksessa. Opiskelijat tekivät kolme opasta henkilökunnan ja omaisten käyttöön.

- Lehtiojan vuodelepoasukkaiden arjen aktivointi. Harjoitusohjelma.
- Lehtiojan palvelukeskuksen asukkaiden arjen aktivointi - ulkoilutoiminnan ideointi ja kehittäminen. Opas ulkoilutoiminnasta henkilökunnalle ja omaisille.
- Tuolijumppa Lehtiojan asukkaille. Opas henkilökunnalle.

Kesän 2015 aikana kolme fysioterapian opiskelijaa tekivät harjoittelun, jonka tuloksena Lehtiojan uusi kuntosali saatiin myös henkilökunnan käyttöön työhyvinvointia lisäämään. Henkilökunnalle toteutetaan kuntotestaukset ja yksilöllisesti ohjatut kuntosaliohjelmat. Kuntosaliharjoittelun vaikutuksia tullaan seuraamaan ja arvioimaan opinnäytetyönä.

Hankeharjoittelua on tarkoitus laajentaa myös sosionomi- ja sairaanhoidon opiskelijoille. Uusien toimintamallien ja olemassa olevien hyvien käytäntöjen vahvistamista jatketaan ja erityisesti moniammatillisena yhteistyönä. Palveluesimiehet, terapeutit, muu henkilökunta ja asukkaat voivat antaa uusia ideoita hankeharjoittelun tai opinnäytetyön muodossa toteutettavaan yhteistyöhön.

Toimintakykytestit ja yksilöllinen toimintakykyä tukeva liikuntaharjoittelu

Asukkaiden yksilölliset toimintakykytestit ja harjoitusohjelmien ohjaaminen on toteutettu Lehtiojan palvelukeskuksessa huhtikuussa 2014 ja maaliskuussa 2015 sekä Onnelanpolun palvelukeskuksessa marraskuussa 2014. Seuraava toimintakykytestipäivä toteutetaan joulukuussa 2015 Onnelanpolun palvelukeskuksessa. Syksyyn 2015 mennessä toimintakykytestejä ja niiden perusteella laadittuja yksilöllisiä harjoitusohjelmia on tehty Lehtiojan palvelukeskuksessa noin 43 asukkaalle ja Onnelanpolun palvelukeskuksessa 12 asukkaalle.

Opiskelijat toimivat 2-3 hengen ryhmissä. Ryhmässä on mukana opiskelija, joka on opintojensa alkuvaiheessa. Hänen tehtävänsä liittyy opintojaksoon, jossa harjoitellaan toimintakyvyn testaamista ja toimintakyvyn kuvausta. Toisena ryhmässä on mukana opiskelija, joka on opinnoissaan loppuvaiheessa. Hänen tehtävänsä liittyy opintojaksoon, jossa on sisältönä ikäänntyneen henkilön tai ryhmän fysioterapian suunnittelu ja toteuttaminen. Opiskelijat toimivat yhdessä, mutta nuorempi opiskelija on päävastuullinen toimintakyky testeistä ja vanhempi opiskelija on päävastuullinen harjoitusohjelman suunnittelusta ja ohjaamisesta. Toimintakyky testeiksi on valittu käsien puristusvoima-testi, uloshengityksen huippuvirtaus (PEF) sekä lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö, SPPB-testistö, joka sisältää tasapaino-, istumasta ylösnousu- ja kävelytestit. Näiden testien tulosten perusteella selviää, millä fyysisen toimintakyvyn osa-alueella ikäihmisellä on eniten haasteita ja harjoitteluohjelma voidaan suunnitella yksilöllisesti. Harjoitusohjelman suunnittelussa otetaan huomioon palvelukeskuksen asukkaan yksilölliset mieltymykset ja mahdollisuudet säännöllisen harjoittelun toteuttamiseen henkilökunnan ohjaamana. Opiskelijat käyvät palvelukeskuksessa ohjaamassa laatimansa yksilöllisen lii-

kuntaharjoitteluohjelman asukkaalle ja hoitohenkilökunnan edustajalle, jotka jatkavat ohjelman toteuttamista asukkaan arjessa. Kohtuukuormitteinen ja säännöllinen liikunta harjoittelu edistää toimintakykyä myös toimintakyvyltään heikentyneillä ikäihmisillä.

Palvelukeskusten palveluesimiehet, terapeutit ja opettajat yhdessä opiskelijaedustajien kanssa kokoontuvat säännöllisesti palaute- ja suunnittelu palaveriin. Testipäivän sisältö ja toteutustapa suunnitellaan yhdessä ja siihen tehdään edellisen toteutuksen arvioinnin perusteella tarvittaessa muutoksia. Opiskelijoiden ohjauksesta vastaavat kaksi opettajaa. He toimivat tiiviissä yhteistyössä henkilökunnan sekä etenkin testautilanteissa terapeuttien kanssa, jotta testit toteutetaan turvallisesti ja luotettavasti. Yksilöllisen liikuntaharjoitteluohjelman ohjaustilanteissa on asukkaiden omahoitajien ja Ikinä-yhteyshenkilöiden (Ikinä: läkkäiden kaatumisten ehkäisyn kehittämiss-hankkeen yhteyshenkilöt) läsnäolo tärkeää, jotta harjoitukset tulevat osaksi asukkaan arkea. Harjoitteluojelma kirjataan palvelukeskuksen tietojärjestelmään ja hoitajat ohjaavat harjoitteiden toteutusta.

Yhteistyön merkitys korkeakouluopiskelijan oppimiselle

Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutuksessa sovelletaan oppimisympäristöjä, joissa mahdollistuu oppiminen aidoissa eli autenttisissa oppimisympäristöissä. Autenttiseen oppimiseen liittyy kompleksisia tehtäviä, joiden työstäminen vaatii aikaa ja niissä hyödynnetään erilaisia näkökulmia ja erilaisia resursseja. Oppimisprosessissa korostuu kollaboratiivinen, yhteistoiminnallinen toimintaympäristö. Autenttinen toiminta on laaja-alaista, ja se hyödyntää monitieteisiä lähestymistapaa. Sen kautta voi syntyä useita erilaisia ratkaisumalleja ja sovelluksia, uusia innovaatioita. Uudistavassa oppimisessä keskeistä on kriittinen ajattelu, luovuus, yhteisöllinen kehittäminen ja toiminta sekä uusien merkitysten muodostaminen. Oppiminen toteutuu yhteisöissä, joissa oppijat kasvavat myös henkisesti. Uudistavassa oppimisessä luodaan elinikäisen oppimisen perusta. Tuloksena on aito, käytännönläheinen osaaminen ja vahva ammatti-identiteetti.

Fysioterapiakoulutuksen oppiminen tapahtuu opetussuunnitelman mukaisesti työelämä läheisesti eli tiiviissä yhteistyössä käytännön työelämän toimijoiden kanssa. Tutkittua tietoa sovelletaan käytäntöön oppimistehtävien kautta. Kansallisen osaamisen viitekehyksen mukaisesti valmistuvan opiskelijan taitojen tulee osoittaa asioiden hallintaa, kykyä soveltaa osaamistaan ja luoviin ratkaisuihin. Hänen tulee osata viestiä ammatillisesti suullisesti ja kirjallisesti sekä alan että alan ulkopuoliselle yleisölle. Tällaisia taitoja tarvitaan erityisesti sosiaali- ja terveysalan palveluita uudelleen organisoinnin yhteydessä.

Lopuksi

Yhteistyö Lahden kaupungin palvelukeskusten kanssa on ollut molempia osapuolia hyödyttävää toimintaa. Palvelukeskusten toiminnan kehittämiseen on saatu voimavaroja korkeakouluopiskelijoista. Opiskelijat ovat saaneet mielekkään oppimisympäristön, jossa voivat toteuttaa opintoihin liittyviä oppimistehtäviä siten, että he aidosti kehittävät palvelukeskusten asukkaiden arjen liikunta-aktiivisuutta yhteistyössä palvelukeskusten henkilökunnan kanssa. Hoitohenkilökunta saa asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseen työkaluja, joiden avulla asukkaiden arkea saadaan aktiiviseksi ja toimintakyky pysymän mahdollisimman hyvänä. Sitoutuminen monivuotiseen yhteistyöhön yhteis-

työkumppanin kanssa antaa mahdollisuuden tavoitteelliseen kehittämissyhteistyöhön opiskelijoiden ja heitä ohjaavien asiantuntijaopettajien kanssa. Tähän yhteistyöhön voidaan liittää käytännöllisiä opintojaksojen aikana toteutettavia yhteistyöprojekteja, opinnäytetöitä sekä hanke harjoittelua, kuten tässä tapaus kuvauksessa on tehty. Innovatiivisessa toiminnassa korostuvat organisaatioiden rajat ylittävät, asiakkaiden kanssa yhdessä räätälöidyt hankkeet ja kokeileva toiminta, joissa asiakkaat ja opiskelijat muotoilevat yhdessä uusia tuotteita ja palveluja.

Lähteet

- Finlex. 2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980.
- Lahden ammattikorkeakoulu. 2015. Lahden ammattikorkeakoulun strategia www.lamk.fi
- Lahden ammattikorkeakoulu. 2014. Aluekehitysohjelma. www.lamk.fi
- Lahden ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma 2015-2020.
- Opetusministeriö. 2009. Tutkintojen ja muun osaamisen kansallinen viitekehys. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2009:24
- Patil, R. 2015. Exercise in Older Women. Effects on Falls, Function, Fear of Falling and Finances. Doctoral Dissertation. University of Tampere, School of Medicine. Acta Universitatis Tamperensis 2098.
- Peltonen, K. 2014. Opettajien yrittäjyyskasvatus valmiuksien kehittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät. Aalto University publication series, Doctoral Dissertations, 175.
- Pitkälä, K., Savikko, N., Poysti, M., Strandberg, T., Laakkonen, M. 2013. Efficacy of physical exercise intervention on mobility and physical functioning in older people with dementia: A systematic review. *Experimental Gerontology* 48 (2013) 85–93
- Timonen, L. 2007. Group-based exercise training in mobility impaired older women: Effects of an outpatient multi-component training program on physical performance, mood, functional abilities, and social welfare and healthcare costs after acute hospitalization. Väitöskirja. Kuopion yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Kuopion yliopiston julkaisuja. D, Lääketiede, no 406.

Hoitohenkilökunnan liikuntaneuvontaosaamisen edistäminen osana ikäihmisten hyvinvointia

Tämä artikkeli perustuu Lahden ammattikorkeakoulun kuntoutuksen koulutusohjelman (YAMK) opinnäytetyönä tehtyyn tutkimukselliseen kehittämishankkeeseen, jonka aiheena on ollut ikäihmisten kotona selviytymisen edistäminen liikuntaneuvonnan keinoin. Ikäihmisten hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, joista osaan vaikutetaan jo teini-ikästä lähtien. Vaikka toimintakyky ei takaa hyvinvointia ikääntyessä, voidaan hyvällä, kokonaisvaltaisella toimintakyvyllä tukea sitä. Hyvinvointi on erittäin yksilöllinen ja toisaalta moniulotteinen käsite. Terveyttä edistävillä elintavoilla voidaan lisätä laatu-painoitteisia ikävuosia, koska elintavoilla voidaan ehkäistä esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöistä johtuvia sairauksia kuten aivoinfarkteja ja muistisairauksia.

Ikäihmisten hyvinvointi ja toimintakyky

Hyvinvoinnin perustana voidaan ajatella olevan persoonallisuuden, koska esimerkiksi asenne elämään ja uskomukset vaikuttavat onnellisuuteen enemmän kuin ikäihmisten voimavarat. Ikäihmisten asenteet omiin taitoihinsa vaikuttavat kotona selviytymiseen ja itsenäiseen elämään. Näillä asenteilla on merkitystä ikäihmisten hyvinvointiin tulevaisuudessa yhä enemmän, sillä teknologian kehittyminen vaatii myös ikäihmisiltä jatkuvaa uusien laitteiden käytön opettelua. Ikäihmisten suhtautuminen sairauksiin, ikääntymiseen ja toimintakyvyn muutoksiin on merkityksellistä, sillä ikäihmisillä kuolleisuuteen vähentävästi vaikuttavat muun muassa koettu terveys, elämään tyytyväisyys, saatu arvostus ja sosiaalinen tuki.

Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisessä fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys, sillä fyysisen aktiivisuuden lisäys vaikuttaa kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn sosiaalisten kontaktien lisääntyessä. Hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa ulkona liikkumisen ja sen myötä muun muassa toimivan sosiaalisen verkoston ylläpidon ja kyvyn huolehtia asioista kodin ulkopuolellakin. Psykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa päivittäisissä toimissa. Kokonaisvaltainen toimintakyky

mahdollistaa ikäihmisten toimijuuden ja osallisuuden arjen askareissa.

Ikäihmisten toimintakyky on myönteisesti yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja koettu toimintakyky korreloi samansuuntaisesti koettuun hyvinvointiin. Tarkoituksenmukaista liikuntaa oikein annosteltuna voidaan pitää lääkkeeseen rinnastettavana keinona terveyden sekä toimintakyvyn ylläpidossa että edistämässä. Liikunta mahdollistaa sairauksien ehkäisemisen ja aktiivisen ikääntymisen, tosin ikääntyessä yksilölliset erot vaikuttavat suuresti siihen, miten kukin selviytyy iän tuomista haasteista. Ikä ei ole este liikunnan tuomille myönteisille muutoksille, sillä esimerkiksi tasapainoa, reaktiokykyä, lihasvoimaa ja notkeutta on mahdollista harjoittaa koko eliniän ajan. Liikunnan antamat psyykkiset, fyysiset sekä sosiaaliset haasteet ja kokemukset vaikuttavat aivotointojen perusmekanismien säilymiseen ikääntyessä ja voivat lisätä aivokudoksen määrää. Aivojen tietojen käsittelykyky on pysyasennon hallinnan perusta ja tämän vuoksi aivojen toimintakyky vaikuttaa kaatumisten ehkäisyyn. Kaatumisten seuraukset ovat usein kohtalokkaita ja vaikuttavat hankaloittavasti ikäihmisten arjen sujuvuuteen vuosien ajan kaatumisesta. Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelulla voidaan ehkäistä kaatumisia tehokkaasti kodin muutostöiden ohella.

Luuston parhaimmat vahvistamisvuodet ovat menneet teini-iän jälkeen. Luuston vahvuuteen voi vaikuttaa luuliikunnalla ja oikealla ravitsemuksella. Luuston vahvuudella on merkitystä esimerkiksi ikäihmisten hengityskapasiteettiin ja murtuma-alttiuteen. Ikääntyessä ravitsemustarpeet muuttuvat esimerkiksi luustoonkin vaikuttavan D-vitamiinin osalta ja ikään suhteutettulla sopivalla painolla on vaikutusta esimerkiksi elämänlaatuun, terveyteen ja kuolleisuuteen.

Liikuntaneuvontaosaamisella lisää toimintakykyä

Suomessa liikuntaneuvonnan ja moniammatillisen yhteistyön merkitys terveyden edistämässä on havaittu erityisesti tällä vuosikymmenellä. Liikuntaneuvonnan edellytyksenä on eri toimialojen yhteistyö. Eri toimijoiden välisellä paremmalla yhteistyöllä voidaan edistää ikäihmisten hyvinvointia, lisäksi terveyttä edistävillä palveluilla on mahdollista lisätä toimintakykyisiä elinvuosia. Ikäihmiset hyötyvät hyvinvointiin ja terveyteen liittyvästä neuvonnasta. Terveyden edistämässä liikuntaneuvonnalla on tärkeä rooli, sillä liikuntaneuvonnan tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn tukeminen.

Liikuntaneuvonnassa korostetaan tasapuolista vuorovaikutusta ja voimavaro-keskeistä ongelmien ratkaisutapaa. Liikuntaneuvojan on osattava aktivoida asiakkaita yksilöllisesti räätälöidyllä neuvonnalla, jonka tavoitteena on asiakkaan motivoituminen elintapamuutoksien toteuttamiseen ja muutosten ylläpitämiseen. Liikuntaneuvonnan aikana voi tehdä erilaisia testejä ja liikuntaneuvonnassa voi hyödyntää verkkosovelluksia sekä kirjallista materiaalia. Liikuntaneuvonnan työkaluina voi käyttää erilaisia laitteita ja suosituksia. Liikuntaneuvonnan seuranta voi toteuttaa muun muassa puhelimitse, sähköpostitse ja kasvokkain.

Osaavalla liikuntaneuvonnalla pystyy vaikuttamaan ikäihmisten kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja parhaimmillaan liikuntaneuvonnalla vahvistetaan vastuunottoa omasta elämästä luovien toimintamallien avulla. Liikuntaneuvonnalla vaikutetaan muun muassa ikäihmisten liikkumiskykyyn, mielialaan, sairaalahoitojen määrään ja elämänlaatuun.

Liikuntaneuvontaosaamisen edistäminen – kehittämishankkeen tuloksia

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli hoitohenkilökunnan liikuntaneuvontataitojen kehittäminen ja sen tavoitteena oli tuottaa yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa liikuntaneuvonnan toimintamalli. Ennen liikuntaneuvonnan toimintamallin luomista oli lyhyt koulutustilaisuus, jonka aiheet perustuivat hoitohenkilökunnalle tehdyn kyselyn tuloksiin. Kehittämishankkeen keskeisiä johtopäätöksiä olivat: hoitajien liikuntaneuvontaosaaminen oli vaihtelevan tasoista ja he huomioivat liikuntaneuvontaa antaessaan kohtalaisesti elintapamuutosten toteutumista tukevia tekijöitä. He tiesivät hyvin fyysisen toimintakyvyn, turvallisen liikkumisen ja sen sujuvuuden edistämisen sekä sairauksiin liittyvien asioiden huomioimisen kaatumisten ehkäisykeinoina. Osa hoitajista ei tiedostanut kokonaisvaltaisen toimintakyvyn merkitystä ikäihmisten kotona selviytymisen kannalta.

Liikuntaneuvonnan toimintamalli luotiin yhdessä kotihoiton, kotisairaanhoidon ja vastaanoton hoitajien kanssa learning cafe -menetelmällä. Learning cafe -keskustelujen keskeisimmistä asioista pystyi yhdistämään sanan arkiamu, joka muodosti liikuntaneuvonnan toimintamallin (kuvio 1). Kehittämishankkeessa liikuntaneuvonnan toimintamallia on käytetty uusien sekä kaatuneiden että vastaanotolle vuosikontrolliin tulevien asiakkaiden kohdalla. FROP-lomakkeella (Falls Risk for Older People) tehdyllä kaatumisvaara-arviolla hoitajat ovat ohjanneet asiakkaita tarvittaviin jatkotoimenpiteisiin esimerkiksi lääkärille tai fysioterapeutille.

KUVIO 1. Liikuntaneuvonnan toimintamalli



Kehittämishankkeen palautekeskustelun perusteella voidaan todeta, että hoitohenkilökunnan tarpeisiin kohdennetulla lyhyelläkin koulutuksella on myönteistä vaikutusta liikuntaneuvonnan antamiseen ja sen sisältöön. Kehittämishankkeen kyselyn tulosten antama tieto hoitajien vaihtelevan tasoisesta liikuntaneuvontaosaamisesta tukee ajatusta hiljaisen tiedon jakamisesta esi-

merkiksi learning cafe -menetelmän avulla eri työyhteisöjen kesken.

Lopuksi

Kokonaisvaltainen hyvinvointi vaatii ikäihmisiltä sopeutumista ja myönteistä suhtautumista ikääntymiseen. Onnistuva ikääntyminen on pitkäjänteistä toimintaa, jonka mahdollistaa ikäihmisten oma aktiivisuus, yhteisöjen sekä yhteiskunnan terveyttä että hyvinvointia edistävät muutokset ja ikäihmisiä arvostava ilmapiiri. Ikäihmisten hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden käytännönläheinen huomioiminen on tärkeää yhteiskunnan joka tasolla. Tässä työssä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisilla on merkittävä rooli. Heidän ammatti- ja yhteistyötaitojensa kehittäminen sekä ruohonjuuritason poikkisektoraalisten käytäntöjen muuttaminen vaatii toteutuakseen sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimien kokonaisuuden hahmottamista johtotasolla sekä edellä mainittuun yhteisiä työnjaollisia muutoksia. Toivottavasti sote- ja kuntaliitosuudistuksen myötä kokonaisuuksien hahmottaminen onnistuu tulevaisuudessa helpommin, jotta laadukkaat hyvinvointia edistävät matalan kynnyksen palvelut ovat ikäihmisten saavutettavissa.

Lähteet

- Bergland, A. 2012. Fall risk factors in community-dwelling elderly people. *Norsk Epidemiologi* 22 (2), 151-164.
- Heaney, R. P. 2008. Vitamin D in Health and Disease. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* 3, 1535-1541.
- Jopp, D. & Rott, C. 2006. Adaption in Very Old Age: Exploring the Role of Resources, Beliefs, and Attitudes for Centenarians' Happiness. *Psychology and Aging* 21 (2), 266-280.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2014. Toimiiko terveyslääkintäsuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? *Liikunta & Tiede* 51 (4), 25-31.
- Kerse, N., Elley, C. R., Robinson, E. & Arroll, B. 2005. Is Physical Activity Counseling Effective for Older People? A Cluster Randomized, Controlled Trial in Primary Care. *Journal of the American Geriatrics Society* 53, 1951-1956.
- Kivimäki, S. & Tuunanen, K. 2014. Liikuntaneuvonnan tilaratkaisu. *Kettin- gistä ketjuihin – kohtaamisia kentällä. Liikunnan ja kansanterveyden julkai- suja* 282. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Koivuniemi, K. & Suutari, A. 2010. Kokemuksia toimivista liikuntaneuvon- takäytännöistä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 238. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Käypä hoito -suositus. 2014. Osteoporoosi. Julkaistu 24.04.2014. Suoma- laisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettama työryhmä. [viitattu 25.7.2015]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaa- li- ja terveystalv palveluista. 2012. [viitattu 14.1.2014]. Saatavissa: [http://www. finlex.fi](http://www.finlex.fi)
- Larsson, S. C., Åkesson, A. & Wolk, A. 2014. Healthy diet and lifestyle and risk of stroke in a prospective cohort of women. *Neurology* 4 (83), 1-6.
- Lyyra, T.-M. 2006. Predictors of Mortality in Old Age. Contribution of Self- rated Health, Physical Functions, Life Satisfaction and Social Support on Survival among Older People. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 119. Dissertation. [viitattu 27.1.2014]. Saata- vissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2656-7>
- Mänty, M. 2010. Early Signs of Mobility Decline and Physical Activity Coun-

- seling as a Preventive Intervention in Older People. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 147. Dissertation. [viitattu 5.1.2014]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3882-6>
- Nikander, R., Sievänen, H., Heinonen, A., Daly, R. M., Uusi-Rasi, K. & Kannus, P. 2010. Targeted exercise against osteoporosis: A systematic review and meta-analysis for optimising bone strength throughout life. *BioMed Central Medicine* 8 (47). [viitattu 12.3.2015]. Saatavissa: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf>
- Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 212–226.
- Pajala, S. 2006. Postural Balance and Susceptibility to Falls in Older Women. Genetic and Environmental Influences in Single and Dual Task Situations. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 116. Dissertation. [viitattu 9.10.2014]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2572-2>
- Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Opas 16. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Pakkala, I., Read, S., Leinonen, R., Hirvensalo, M., Lintunen, T., Rantanen, T. 2008. The effects of physical activity counseling on mood among 75- to 81-year-old people: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine* 46, 412–418.
- Palvanen, M., Kannus, P., Piirtola, M., Niemi, S., Parkkari, J. & Järvinen, M. 2014. Effectiveness of the Chaos Falls Clinic in preventing falls and injuries of home-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *Injury* 45 (1), 265–271.
- Partala, A. 2009. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. [viitattu 27.1.2014]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi>
- Piirtola, M. 2011. Fractures in Older People – incidence, predictors and consequences. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Kliininen laitos. Sarja D, osa 966. Väitöskirja. [viitattu 11.12.2014]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4637-2>
- Rusanen, M., Ngandu, T. & Kivipelto, M. 2014. Elintapojen sekä sydän- ja keuhkosairauksien yhteys muistisairauksiin. *Suomen Lääkärilehti* 42, 2707–2712a.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013a. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:11. [viitattu 13.8.2015]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013b. Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:10. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [viitattu 4.2.2015]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>
- Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 32–42.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion neuvottelukunnan asettama työryhmä. [viitattu 26.5.2015]. Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>
- Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 88–104.
- Vuori, I. 2013. Liikuntaan ohjaaminen kuuluu terveydenhuollon tehtäviin. *Suomen Lääkärilehti* 23 (68), 1755–1760.
- von Bonsdorff, M. B., Leinonen, R., Kujala, U. M., Heikkinen, E., Törmäkangas, T., Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Karhula, S., Mänty, M. & Rantanen, T. 2008. Effect of Physical Activity Counseling on Disability among Older People: A 2-year RCT. *Journal of the American Geriatrics Society* 56, 2188–2194.

Sosionomi ikääntyneen hyvinvointia tukemassa

Mediassa keskustellaan toistuvasti vanhusten hyvästä hoidosta sekä seniorikansalaisten erilais-
tuvista hoidon ja huolenpidon tarpeista. Keskuste-
lut painottuvat useimmiten ikääntymiseen liittyviin
ulkoisiin kysymyksiin, kuten fyysiseen jaksamiseen
ja kotona asumiseen. Melkein poikkeuksetta tarpeita
tarkastellaan myös kustannuksia aiheuttavina ja pal-
veluja vaativina tekijöinä. Ei muisteta huomioida van-
hoja ihmisiä kokonaisvaltaisesti – onhan ihminen psy-
kofyysinen kokonaisuus, joka saattaa tarvita tukea
myös vuorovaikutukseensa ja sosiaaliseen kanssa-
käymiseensä ollakseen olemassa.

Tämän päivän ja tulevaisuuden seniori- ja vanhustyössä tarvittavan osaamisen
kehittämisessä ja tuottamisessa ammattikorkeakouluilla on keskeinen rooli.
Sosionomi (AMK) toimii vaativissa ja monipuolisissa asiantuntijatehtävissä
erilaisissa sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristöissä eri-ikäisten, eri elä-
mänvaiheissa ja elämäntilanteissa olevien asiakkaiden kanssa. Sosionomilla
tulee olla kykyä ja osaamista kohdata ihmisiä avoimesti sekä tukea yksilöitä,
perheitä ja yhteisöjä määrittämään, saavuttamaan, ylläpitämään ja edistä-
mään omaa hyvinvointia muuttuvissa elämäntilanteissa ja olosuhteissa.

Sosiaalialan koulutus Lahden ammattikorkeakoulussa

Sosiaalialan koulutus profiloituu Lahden ammattikorkeakoulussa kriittistä
ja yhteiskunnallista osallisuutta vahvistavaan kasvatus- ja ohjaustyöhön.
Koulutuksen aikana keskiössä ovat asiakkaan osallisuuden vahvistaminen ja
tukeminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Sosiaalialan koulutukseen sisältyy
kaksi valinnaista polkua, joista sosiaalipedagogisen aikuistyönpolku tuottaa
valmiuksia laaja-alaisesti aikuisväestön kuntouttavaan työhön. Sosiaalialan
koulutuksessa sosiaalipedagoginen viitekehys ohjaa opetussuunnitelman
sisältöjä, oppimiskäsitystä, opintojen toteutusta ja opiskelijan oppimista.

Sosionomin (AMK) työn tietoperusta löytyy useimmiten sosiaalipedagogii-
kasta, jonka ajattelussa ja työtavoissa korostuvat osallisuus, dialogisuus,
toiminnallisuus, elämyksellisyys, yhteisöllisyys ja arkeen suuntautuneisuus.

Seniori- ja vanhustyössä sosiaalipedagoginen ajattelu näkyy mm. siinä, että ymmärretään jokaisen ihmisen tarve mieltää elämänsä tarkoitukselliseksi. Ymmärretään myös ihmisen oikeus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tällöin panostetaan toiminnalliseen ja yhteisölliseen arkipäivään, joka mahdollistaa myös ikääntyvän ihmisen olemisen aktiivisena toimijana oman jaksamisensa mukaisesti.

Yhteisöllisyyden tietoinen rakentaminen ikääntyvän ihmisen arkipäivässä luo dialogia ja positiivista ilmapiiriä sekä lisää osallisuutta. Esimerkiksi vanhusten hoivakodissa alkaa syntyä sellaista yhteistä tekemistä, joka innostaa kaikkia, sekä vanhuksia että työntekijöitä. Yhdessä tekeminen ja osallistaminen lujittavat kiinnittymistä yhteisöön ja mahdollistavat hyvän arjen, johon kuuluvat avoin ja luova ilmapiiri, toisen kuunteleminen, luottamus ja toisen huomioiminen.

Seniori- ja vanhustyön opetus

Sosionomikoulutuksen opetussuunnitelmassa on opintojakso, jossa tarkastellaan ikääntyvän yhteiskunnan erityispiirteitä ja jäsentämään ikääntymistä psykososiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä sekä ymmärtämään ikääntymistä arkielämän näkökulmasta. Opetussuunnitelma sisältää myös menetelmällistä osaamista ikääntyneen kanssa tehtävään työhön. Tämän opintojakson tavoitteena on, että opiskelija tuntee ohjaus- ja neuvontatyön keskeisiä lähestymistapoja, kuten dialoginen, reflektiivinen, ratkaisukeskeinen ja kognitiivinen lähestymistapa. Tavoitteena on myös, että opiskelija osaa käyttää ohjaus- ja neuvontatyön työmenetelmiä asiakaslähtöisesti asiakkaan arjessa. Tällaisia työmenetelmiä ovat esimerkiksi luova kirjoittaminen, sanataide, kirjallisuusterapia, kuvallinen ilmaisu, voimauttava valokuvaus, senioriliikunta ja draama. Yhteisenä nimittäjänä näillä työmenetelmillä on asiakkaan voimvaraistaminen ja osallistaminen.

Konkreettisena yleistavoitteena menetelmien opetuksessa ja oppimisessa on se, että opiskelija oppii ymmärtämään sitä, miten erilaiset menetelmät toimivat ohjauksen ja kuntoutuksen välineinä. Opiskelija alkaa nähdä menetelmien merkityksen ihmisen kasvun tukena ja mieltää menetelmät osaksi yksilö- ja ryhmätoimintaa. Mainittujen tavoitteiden vuoksi opettaja rakentaa opintojakson yhdessä opiskelijoiden kanssa mahdollisimman sosiaalisiksi tapahtumaksi. Tällöin opiskelijat rohkaistuvat toimimaan luovasti ja soveltavasti sekä yhdessä opiskelijaryhmänä että myöhemmin omien toimintatuokioidensa aikana.

Opintojaksoon kuuluu erilaisten toimintotuokioiden suunnittelu ja toteutus esimerkiksi työharjoittelussa tai siten, että oma opiskelijaryhmä toimii asiakkaan roolissa. Käytännön työn tukena on usein opiskelijoiden oma refleктоiva lukupiiri, jonka puitteissa opiskelijat syventävät teoreettista osaamistaan teemasta. Lukupiiri tekee toimintansa muille näkyväksi raportissa, josta löytyy mm. lähteiden tuella tuotettua pohdintaa asiakkaasta erilaisine tarpeineen ja menetelmien soveltuvuudesta sosiaalialan työssä.

Lähituntien aikana opiskelijat saavat mahdollisuuden kokeilla uusia asioita positiivisessa, opiskelijaa tukevassa ilmapiirissä. Opiskelijan oma kokemus toiminnasta on tärkeää, sillä vain tällöin hän voi ymmärtää sen, mitä asiakkaan kanssa tehtävä toiminta saattaa aiheuttaa tämän mielessä.

Kirjallisuusterapia menetelmäesimerkinä

Kuten aiemmin olemme todenneet, toiminnallisten menetelmien tavoitteena on tukea ja antaa voimaa - jotain uutta vaikkapa ikääntyneen ihmisen arkipäivään voi löytää esimerkiksi kirjallisuusterapeuttisesta työskentelystä: tarinoinnista, lukemisesta ja kirjoittamisesta. Kirjallisuusterapiaa pidetään vuorovaikutuksellisenä työmuotona, jonka perustana oleva sanataide vahvistaa vuorovaikutuksellista prosessia.

Kirjallisuusterapeuttisessa toiminnassa korostetaan dialogisuuden avulla rakentuvaa yhteisöllisyyttä ja yhdessä jakamista. Se mielletään toiminnaksi, joka vuorovaikutuksellisen keskustelunsa vuoksi voi muodostua joko ryhmän tai yksittäisen ihmisen voimavaraksi. Ikääntyneiden kanssa keskustelujen pohjana ovat useimmiten muiden kirjoittamat tekstit. Luetut tarinat auttavat muistelemaan ja kertomaan omassa elämässä koettuja tarinoita. Tärkeää on se, että jokaisella on kuuntelija ja jokainen saa kuunnella toisten tarinoita. Näin osallistujat saavat jakaa omia muistojaan muiden kanssa ja suhteuttaa omia muisteluitaan muiden muistoihin.

Opiskelijat saavat kokemuksen siitä, miten tukea asiakasta tämän oman arjen rakentamisessa ja miten erilaisten tekstien ja tarinoiden avulla saadaan aikaan keskustelua ja pohdintaa erilaisista elämään ja arkipäivään kuuluvista asioista. Ydinajatuksena kirjallisuusterapeuttisessa toiminnassa on se, että yhdessä jakaen ja toinen toistaan kuunnelleen löydetään uusia näkökulmia asioihin, joista keskustellaan ja joita pohditaan. Kirjallisuusterapiassa tässä prosessissa tukena ja apuna on kirjallisuus ja sen monipuolinen käyttö sanataiteena, sillä sanoihinhan sitoutuvat tunteet, muistot ja mielikuvat. Oleellista on kuitenkin, että teksti toimii ikään kuin katalysaattorina vuorovaikutusprosessiin pääsemisessä ja dialogin rakentumisessa. Asiakastyössä on tärkeä muistaa, että tekemisen tulos ei ole tärkeä vaan yhdessä toteutettu prosessi. Opetuksessa kirjallisuusterapia muiden menetelmien tavoin on antoisaa opiskelijalle ja rohkaisee häntä luovaan toimintaan. Se antaa hänelle mahdollisuuden kehittää omaa ilmaisua ja uskallusta toimia erilaisissa tilanteissa. Koska tavoitteena on loppujen lopuksi asiakkaan tukeminen, opiskelija ymmärtää oman kokemuksen kautta pitkäjänteiseen työskentelyyn sitoutumisen tärkeyden ja sen, että prosessi aktivoituu vain asiakkaan ehdoilla.

Lopuksi

Yksi sosionomin perustehtävistä on tukea ja auttaa asiakastaan, esimerkiksi ikääntyvää ihmistä, jotta tämä löytäisi omat, yhteisönsä ja ympärillään olevan yhteiskunnan voimavarat ja oppisi käyttämään löydettyjä voimavaroja oman itsensä kannalta mielekkäästi omassa elämässään ja arjessaan. Ohjaus- ja neuvontatyössä sosionomi tukee monipuolisesti asiakkaansa hyvää arkipäivää ja arjen onnellisuutta sellaisten toimintojen avulla, joissa painottuu kuuntelun, yhteisen pohdinnan, muistelun ja tarinoinnin merkitys. Niiden avulla asiakas rakentaa oman elämänsä tarinaa ja miettii elämänsä valintoja. Ydinajatuksena on se, että jokaisella on joku, joka kuuntelee ja jonka kanssa on mahdollisuus pohtia ja jäsentää itselle tärkeitä asioita.

Toiminnallisten menetelmien käyttö asiakkaan kanssa tapahtuu vain oppimalla, itse kokemalla ja soveltamalla saatuja oppeja käytäntöön. Toiminnallisten menetelmien kehittyminen osaksi omaa ammatillista toimintaa ei ole pelkästään asiakkaan arjessa tapahtuvaa asiakaslähtöistä toimintaa; se voi olla myös sosionomin oman jaksamisen kulmakivi. Toiminnallisten menetelmien käytössä painottuvat ihmisen kohtaaminen ja työskentely asiakkaan hyväksi – hänen kuntoutumisensa, kasvunsa ja hyvinvointinsa.

Ikääntyneiden hyvinvointia rakentamassa

Artikkelikokoelma kuvaa erilaisia projekteja ja oppimisympäristöjä, oppimisen tapoja ja kehittämistyötä Lahden ammattikorkeakoulussa. Julkaisu on Lahden ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin ja uudistavan kasvun painoalan julkaisu.

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja

ISSN 2342-7507

ISBN 978-951-827-234-5