

Opinnäytetyö (AMK) / (YAMK)

Muotoilun koulutusohjelma

Teollinen muotoilu

2013

Elvyttävä ja tavoittava palveluympäristö senioreille

Janne Hietanen

ELVYTTÄVÄ JA TAVOITTAVA PALVELUYMPÄRISTÖ SENIOREILLE

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella elvyttävä ja tavoitettava palveluympäristökonsepti 65–75-v senioreille. Tutkimuksen painopisteenä oli selvittää millainen ympäristö on seniorille elvyttävä, ja mitkä seikat vaikuttavat seniorin elpymiskokemukseen. Suunnittelussa oli huomioitavaa myös millä keinoin yksinäisiä senioreita voisi tehokkaasti tavoittaa.

Menetelmänä työssä käytettiin palvelumuotoilua jonka oli tärkeä apu suunnittelussa. Työssä haastateltiin senioreita ja vanhustyön työntekijöitä asiakasymmärryksen keräämiseksi. Havainnointia käytettiin seniorien arkeen ja toiminnan motiiveihin syventymiseen. Lähdeaineiston avulla selvitettiin millaisia ongelmia seniorien arjessa on, ja mitkä asiat vaikuttavat hänen voimavaroihin.

Lopputuloksena työssä ovat elvyttävä palveluympäristökonsepti sekä tavoitettava markkinointikonsepti palveluympäristölle. Konsepteissa kuvataan mallinnettuja tilaratkaisuja ja menetelmiä mitä kautta senioreita voidaan tavoittaa

ASIASANAT:

Seniori, elpymiskokemus, palvelumuotoilu

INVIGORATING AND ATTAINABLE SERVICE-ENVIRONMENT FOR SENIOR CITIZENS

The goal of this thesis was to plan an invigorating and attainable service-environment concept for 65-75-year old seniors. The study focuses on finding out what kind of environment is invigorating for seniors and what kinds of things affect being invigorated. Means to reach individual seniors citizen were also planned.

Different kinds of service design was used as a method in the thesis. Senior citizen and people who worked with them were interviewed to acquire a better understanding of the target group. Observation was used as to get more familiar with the seniors daily live and motivating factors of their lives. The source material was used for identifying the problems seniors citizen have, and which matters affect their resources.

The end result of my work was to create the concept of an invigorating and attainable service-environment. The concepts included in the work, describe the modeled spatial solutions and methods to reach senior citizens.

KEYWORDS:

Senior citizen, service design, ingorating

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 VIIITEKEHYS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
2.1 Viitekehys	8
2.2 Tutkimuskysymykset	9
2.3 Prosessikaavio	10
2.4 Tiedonhankintamenetelmät	11
2.4.1 Havainnointi	12
2.4.2 Brainstorming	13
2.4.3 Käsitekartta	13
2.4.4 Haastattelut	13
2.4.5 Dokumenttiaineisto	14
2.4.6 Kuvakäsikirjoitus	14
3 TIEDONHANKINTA	15
3.1 Haastattelut	15
3.2 Havainnointi	22
3.3 Senioreiden voimavarat	29
3.4 Yhteisöllisyys	31
3.5 Uhkatekijät	32
3.6 Elvyttävä ympäristö	33
3.7 Etsivä toiminta	36
4 ELVYTTÄVÄN YMPÄRISTÖN SUUNNITTELU	37
4.1 Ideointi ja luonnostelu	37
4.1.1 Kuvakollaasit	61
4.2 Asiakasprofiilit	67
4.2.1 Profiili Tarkkailija	67
4.2.2 Profiili Ahkerotsija	69
4.2.3 Profiili Liikkuja	70
4.2.4 Profiili Rentoutuja	72
4.2.5 Profiili Tarvitsija	73
4.3 Kuvakäsikirjoitus	74
4.4 Palvelupolku	76
4.5 Palveluympäristökonseptit	78
5 ELVYTTÄVÄ JA TAVOITTAVA PALVELUYMPÄRISTÖ	79
5.1 Elvyttävä palveluympäristö	80
5.2 Tavoitettava palveluympäristö	92
6 YHTEENVETO	95
LÄHTEET	97
LIITTEET	98

1 JOHDANTO

KUVAT

Kuva 1.Viitekehys.	8
Kuva 2.Prosessikaavio.	10
Kuva 3.Mindmap palveluympäristö	37
Kuva 4.Vertailu	38
Kuva 5.Tavoittaminen	39
Kuva 6.Tavoittava työ	40
Kuva 7. Luontopuisto	42
Kuva 8.Luontopuisto 2	43
Kuva 9.Terveys huone	46
Kuva 10. Terveys huone 2	47
Kuva 11.Kuvakollaasi koirat	48
Kuva 12.Kuvakollaasi maaseutu	49
Kuva 13.Kuvakollaasi siilit	50
Kuva 14.Kuvakollaasi puisto	51
Kuva 15.Kuvakollaasi vesistö	56
Kuva 16.Asiakasprofiilit	58
Kuva 17.Hiljainen lukusali	59
Kuva 18.Luontohuone	60
Kuva 19.Liikuntasali	61
Kuva 20.Elokuvasali	62
Kuva 21.Apuvälinehuone	63
Kuva 22.Lasten huone	64
Kuva 23.Oleskeluhuone	65
Kuva 24.Rukoushuone	67

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella elvyttävä ja tavoitettava palveluympäristö 65–75 vuotiaalle senioreille. Työssäni pyrin ideoimaan tutkimuksen kautta ratkaisuja, jotka myönteisesti vaikuttaisivat seniorin elämänlaatuun, viihtymiseen ja elpymiskemukseen kyseisessä palvelutilassa. Elvyttävästä ympäristöstä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista seniori saisi mielekkyyttä ja motivaatiota myös arkeen. Tähän pyrin hyödyntämällä palvelumuotoilua ja sen tarjoamia työkaluja.

Toinen tärkeä teema työssäni on miettiä, miten kyseinen ympäristö tavoittaisi senioreita, etenkin heitä, jotka ovat syrjäytymisvaarassa kokien yksinäisyyttä. Mietin, miten muotoilijana voisin kyetä vaikuttamaan tilanteeseen ja voisiko palvelumuotoilulla olla annettavaa myös tässä tapauksessa.

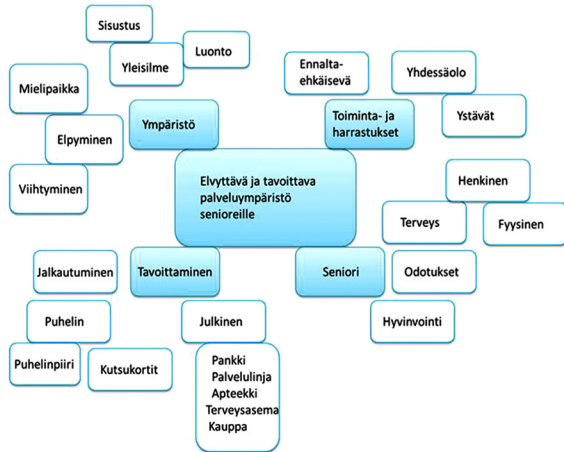
Itseäni aihepiiri on kiinnostanut pitkään, ja nyt halusin opinnäytetyössäni siihen tarkemmin perehtyä palvelumuotoilun kautta. Oli erittäin mielenkiintoista tutustua siihen, mikä ympäristöstä tekee elvyttävän ja miten suuria positiivisia vaikutuksia siellä ololla ihmiseen on.

Samoin juuri yksinäisten seniorien tavoittaminen yksinäisyydestä oli hyvä haaste muotoilijana vaikuttaa vakavaan ongelmaan ja löytää siihen kehityskelpoisia ratkaisuja, joita myöhemmin voitaisiin käyttää yksinäisyyttä ehkäisevässä työssä. Tämä vaikutti hyvin myönteisesti myös omaan motivaatioon työn tekemisessä. Vaikka työ oli haasteellista, se oli samalla myös erittäin antoisaa.

Lopputuloksena syntyvät tilakonseptit elvyttävään palveluympäristöön ja ratkaisumallit yksinäisten seniorien tavoitavuuteen. Näitä ratkaisuja voi hyödyntää oikean palveluympäristön suunnittelussa senioreille.

2 VJJKTEKEHYS JA TUTKIMUS KYSYMYKSET

2.1 Viitekehys



Kuva 1. Viitekehys

Viitekehys rakentuu neljästä eri osa-alueesta palveluympäristöön liittyen. Ympäristön tärkeys seniorin elpymiskokemuksessa on suuri, millä on merkitystä siihen, millaisia tunteita ympäristö seniorissa herättää ja kuinka aktiivinen ympäristö on. Tähän voi vaikuttaa suuresti tilan sisustuksella ja sillä, millä tavoin luonto tilassa näkyvillä on.

Toiminta- ja harrastukset kuvaavat yhteisöllistä ja ennaltaehkäisevää toimintaa elvyttävässä ympäristössä, jolla on merkitystä seniorin hyvän terveyden kannalta niin fyysisesti kuin henkisesti. Elvyttävän ympäristön suunnittelussa on otettava huomioon seniorit ja heidän erilaiset tarpeensa. Jokaisella on toisistaan eroavat lähtökohdat, jotka heijastuvat hänen käyttökseen palveluympäristössä. Niiden huomiointi palvelee jokaisen seniorin hyvinvointia kyseisessä ympäristössä.

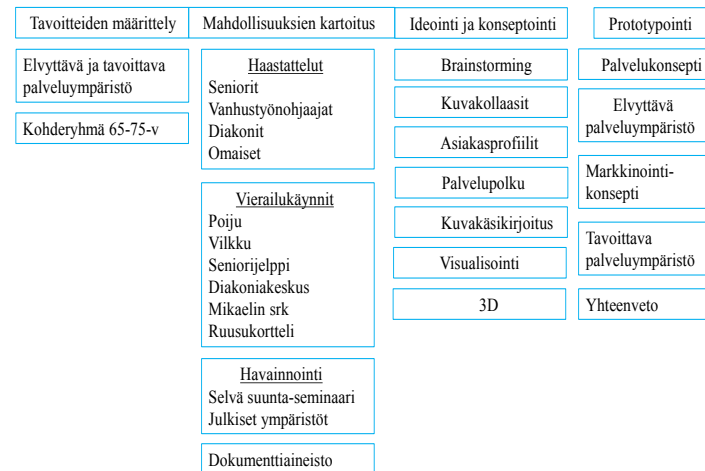
2.2 Tutkimuskysymykset

1. Mitä elvyttävä palveluympäristö pitää sisällään?
2. Kuinka tavoittaa tehokkaasti yksinäisiä senioreita?

Ensimmäinen kysymys muotoutui työni alkuvaiheessa, kun lähdin etsimään tietoa senioreiden mielipaikoista, missä he viihtyvät hyvin. Ryhdyin suuntaamaan työn kulkua kohti ympäristöä, jossa seniori kokisi mahdollisimman virkistäviä hetkiä niin henkisesti kuin fyysisesti.

Toisessa kysymys nousi esille pohtiessani, miten kyseinen tila tavoitaisi senioreita. Päätin kohdentaa tavoitettavaa työtä yksinäisiin senioreihin ja sitä kautta miettiä, miten juuri he tulisivat tilaan ja miten sinne tuleminen voisi tehdä mahdollisimman helppoa.

2.3 Prosessikaavio



Kuva 2. Prosessikaavio

Työn tavoitteena on elvyttävän ja tavoitettavan palveluympäristön suunnittelu senioreille. Työssäni kerätyn tiedon perusteella ideoin ja suunnittelen konseptiin ratkaisuja, jotka tekevät tilasta seniorille rentouttavan ja virkistävän sekä myös henkilökohtaisen mielipaikan.

Prosessikaavio kuvaa opinnäytetyön kulkua suunnittelusta toteutukseen. Työ alkoi tavoitteiden määrittelyllä, jossa kohderyhmä rajattiin 65–75-vuotiaisiin senioreihin ja millainen ympäristö on heidän hyvinvointinsa kannalta merkityksellinen. Tämän jälkeen mahdollisuuksia liittyen palveluympäristöön ja asiakasymmärrykseen alettiin kartoittaa haastattelujen, vierailukäyntien ja lähdeaineiston avulla. Niiden pohjalta suunnitteluvaihe sai hyvän lähtökohdan.

Suunnitteluvaiheessa käytössä oli palvelumuotoilun eri työkalut, jolla tutkimuksessa ilmi tulleita tietoja visualisoitiin ja kehitettiin eteenpäin. Testauksen kautta ideat jalostettiin konsepteiksi, jotka esitettiin mallinnetuin tilaratkaisuin. Lopputuloksena työssä ovat konseptit elvyttävä ja tavoitettava palveluympäristö ja työn yhteenveto.

2.4 Tiedonhankintamenetelmät

Työssäni käytän laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Tämä tarkoittaa syvän ja täysivaltaisen käsityksen muodostamista aiheesta, jolle ominaista on antaa tilaa ihmisten näkemyksille, totumuksille, ajatuksille, tunteille ja motiiveille. (Tuulaniemi. 2011,143).

Elvyttävän palveluympäristön suunnittelussa käytän hyödynni palvelumuotoilua ja sen tarjoamia työvälineitä. Palvelumuotoilun keskeisenä tavoitteena on palvelukokemuksen käyttäjälähtöinen suunnittelu siten, että palvelu vastaa sekä käyttäjien tarpeita että palvelun tarjoajan liiketoiminnallisia tavoitteita. (P.Hertto, henkilökohtainen tiedonanto 20.11.2012.) Palvelumuotoilun prosessiin kuuluvat aihealueen ymmärtäminen ja siihen perehtyminen, suunnittelu ja kokeileminen sekä arviointi. (P.Hertto, henkilökohtainen tiedonanto 20.11.2012.) Tyypillisiä palvelumuotoilumenetelmiä ovat palvelupolun suunnittelu, asiakasprofiilit ja workshopit.

Toisessa tutkimuskysymyksessä tukeudun asiantuntijahaastatteluihin ja lähdeaineistoon selvittääkseni, millaisia vaikutuksia yksinäisyydellä on seniorien elämään ja millä keinoin heidät voisi tehokkaasti tavoittaa.

Asiakasprofiilit

Asiakasprofiilit ovat merkittävä keino tutkimuksista kerätyn tiedon kiteyttämiseen. Niissä tuodaan esiin asiakkaan toimintamallit, pelot ja motiivit, mikä helpottaa ja ohjaa suunnittelutyötä. (Tuulaniemi 2011,155). Tämän avulla voidaan luoda vaihtoehtoisia konsepteja kertoen kriittistä tietoa palveluista (Tuulaniemi. 2011, 155).

Benchmarking

Benchmarking on menetelmä, jota käytetään parantamaan omaa toimimista ja muilta opin saamiseksi (Tuulaniemi 2011,138). Sen hyötyjä ovat mm. toisten työskentelymenetelmien hyödyntäminen omassa työssä, virheratkaisujen välttäminen, joita toiset ovat tehneet, ja erottuminen edukseen markkina-alueella, kun muu tarjonta tiedetään (Tuulaniemi 2011,139). Menetelmää käytin hyödynni vieraillessani senioreiden kohtauspaikoissa ja palvelutaloissa Turussa sekä internetin kautta tutustumalla. Mietin kohtaamispaikkojen erilaisia puolia, niin hyviä kuin niitä missä alueissa voisi kehitettävää olla.

2.4.1 Havainnointi

Havainnointi on yksi käyttäjätiedon keräämisen menetelmä, joka voi olla niin sivusta tarkkailua kuin osallistumista kohderyhmän elämään (Tuulaniemi 2011,146). Eläkeläiskerhoissa, kirjastoissa ja muissa julkisissa paikoissa, joissa seniorit liikkuvat, suoritin havainnointia ja keräsin tietoa senioreiden arjesta ja toimintatavoista.

2.4.2 Brainstorming

Brainstorming oli tärkeä osa suunnittelussa eri mahdollisuuksia palvelutilaan. Tavoite oli tuoda kaikki mahdolliset ajatukset paperille ja testata niitä heti kohderyhmän kanssa. Ideoiden pallottelu toi hyvin paljon innostavuutta ja inspiraatiota työtä tehdessä, ollen hyvä motivoinnin lähde.

2.4.3 Käsitekartta

Käsitekarttaa eli mindmapia hyödynnetään luomaan kuva mielenkiinnon kohteesta. Sillä pystytään hahmottelemaan palvelun rakennetta ja asioiden vuorovaikutusta. (Tuulaniemi 2011,140). Menetelmänä se henkilökohtaisesti helpotti kokonaisuuksien hahmotuksessa ja skenaarioiden luomisessa, jota työssä käytin runsaasti apuna.

2.4.4 Haastattelut

Haastattelut ovat menetelmänä merkittävä tiedon saamiseksi asiakkaan elämästä ja ajatuksista. Haastattelu toteutetaan joko suunniteltua mallia noudattaen tai avoimena teemahaastatteluna. (Tuulaniemi 2011,148.)

Työssäni haastattelin niin senioreita kuin vanhustyön ohjaajia, diakoneja ja muuta henkilökuntaa. Luonteva tapa haastatella senioreita oli kahvilassa tai muussa rauhallisessa paikassa vapaamuotoisen keskustelun kautta, jolloin asiaan pystyttiin syvemmin perehtymään. Käytin myös haastattelukseni lähetin hänelle ennakkoon, tämä helpotti molempien valmistautumista haastatteluun.

2.4.5 Dokumenttiaineisto

Dokumenteiksi kutsutaan kaikkea ilmiötä dokumentoivaa aineistoa, esim. kirjat ja raportit (Anttila 1998, 239). Kysymykseen se tulee, kun ilmiötä ei voi hyvin tutkia vain esim. haastatteluin jne. (Anttila 1998, 239). Lähdekirjallisuutta käytin työssäni saadakseni selville tietoa ympäristön vaikutuksesta seniorin viihtyvyyteen, eli mitkä tekijät vaikuttavat henkilön elpymiskokemukseen tietystä paikasta ja millaisia ongelmia nykypäivän senioreilla on.

2.4.6 Kuvakäsikirjoitus

Kuvakäsikirjoitusta käytin mindmapien ohella esitellessäni ajatuksia muille, joka helpotti heidän ymmärrystään aiheesta kuin jos pelkästään tekstin avulla ideoita olisin julki tuonut

3 Tiedonhankinta

3.1 Haastattelut

Haastattelin työn tiimoilta Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniakeskuksen vanhustyön toimintaohjaajaa Riitta Räsästä. Haastattelua varten laadin etukäteen muutaman kysymyksen, joihin hän keskustelussa vastasi viimeistä kysymystä lukuun ottamatta. Viimeiseen kysymykseen vastasi hänen kollegansa seurakuntayhtymästä, jolla enemmän tietoa aiheesta oli.

1. Mitä ongelmia yleisimmin kohtaat vanhustyön parissa?

Yksinäisyyden, joka usein vanhuksilla liittyy leskeyteen. Yleistä on toimintakyvyn heikkeneminen, esim. näön ja kuulon suhteen sekä liikkumisen vaikeudet. Erilaiset sairaudet ja niiden mukanaan tuomat haasteet ovat myös ongelma. Liikuntakyky on monesti niin heikko, ettei kotoa yksinkertaisesti pääse pois.

Usein ongelmana ovat vanhusten ennakoluulot ja asenteet. Tällöin vanhus ei halua tutustua uusiin ihmisiin, eikä lähde ulos muiden ihmisten pariin. Monet vanhuksset ovat itse todenneet huomaavansa oman luonteen muuttumisen ikääntyessä, jolloin usein sosiaalinen verkosto kapenee ja vanhuksesta alkaa tulla näkymätön.

Pitkään yksin oltuaan aletaan pelätä ihmisiä, eikä uskalleta enää ottaa kontaktia toisiin. Jäädään katsomaan televisiota, jolla on ihmiseen monesti passivoiva vaikutus.

Ikääntyneiden yhteiskunnallinen asema ja arvostus ovat iso ongelma tällä hetkellä. Nykymaailmassa kilpailun, rahanhimon, menestyksen tavoittelu johtaa usein siihen että vanhus alkaa kokea itsensä arvottomaksi, epäonnistuneeksi jonka seurauksena hän häpeää itseään ja hänen omantunnonarvonsa laskee.

Suomalaisille vanhuksille on tyypillistä etteivät he velvoita lapsiaan pitämään huolta, eivätkä silloin helposti kerro omasta tilasta, yksinäisyydestä ja muista ongelmista. Kynnys ottaa yhteyttä, hakea apua on monille vanhuksille suuri. Silloinkin voi mennä vielä puoli vuotta, että vapaaehtoinen kaveri olisi saatavilla.

Vapaaehtoisilla auttajilla, mm. ulkoiluystävillä on monesti ennakoluuloja vanhuksia kohtaan, haasteena on usein sitoutuminen. Kuitenkin saman, tutun kävijän merkitys vanhukselle on suuri,

kodissa kävijöiden suuri vaihtuvuus on kielteinen asia. Hänen mukaansa puhelinpiiri olisi mielenkiintoinen ajatus, se ei vaatisi niin paljon sitoutumista (kotikäynnit yms.), mutta jo pelkän soiton merkitys vanhukselle voisi olla hyvin tärkeä, että joku yhteyttä ottaisi.

2. Mitkä ovat mielestäsi tehokkaimpia keinoja tavoittaa yksinäisiä vanhuksia?

Etsivä työ on yksi tärkeimmistä keinoista, sitä pitäisi lisätä. Syntymäpäivä-/Kotikäyntien merkitys on hyvin suuri. Ennaltaehkäisevästä työstä esimerkkinä Turun vanhushuoltoyksikön tekemät kotikäynnit kaikille 80-v täyttävälle.

Lisäksi asenteiden muuttaminen yleisesti, olisi tärkeää, että voitaisiin avoimemmin yhteiskunnassa puhua yksinäisyydestä. Tällöin vanhuksset itse pystyisivät helpommin tuomaan asian esiin pelotta. Henkilökohtainen kutsu on hänen mielestään ja tutkimusten mukaan paras tapa vanhuksen tavoittamiseen.

3. Mitkä ovat parhaimpia kokemuksia työssäsi?

Rinnalla kulkeminen, kun voi olla vanhuksen tukena ja pystyy luomaan tunteen vanhuksen arvokkuudesta, turvallisuudesta ja siitä, että hänellä on merkitystä. Sillä jaksaa työssä. Aidosti kohdata vanhus ja kuunnella, aikaa pysähtyä ihmisen vierelle

Vanhukselle on valtavan tärkeää käydä läpi oma elämänsä jonkun kanssa. Valokuvat, musiikki, esineet, kirjoittaminen ovat keinoja tuoda esiin rakkaita muistoja eletystä elämästä. Monille mummoille, jotka jo lapsuudessaan pitivät päiväkirjaa, kirjoittaminen on edelleen tärkeää ikääntyessään. Esimerkkinä esineiden merkityksestä on eräs vakavasti muistisairas mummo, joka keinutuolissa istuessaan piti nukkea sylissään silittäen. Hänelle nukke edelleen oli korvaamaton. Kosketuksen kaipuu, turvallisuuden tunteen merkitys ovat ihmisellä aina läsnä.

Kannattavana ideana hän piti lasten hoitopaikan tuomista seniorien elvyttävään palveluympäristöön, jolloin lapset ja vanhuksset voisivat kohdata ja vaikka-pa jotakin yhdessä tehdä. Esimerkki-ideana korttien askartelu ja kirjoittaminen, jotka lähetettäisiin 70 vuotta täyttävälle tai annettaisiin kadulla/kotikäynneillä eläkeläisille rohkaisuksi ja osoitukseksi välittämisestä.

4. Millaisena koet retriittien/hiljaisuuden merkityksen vanhustyössä?

Turun arkkihiippakunnan retriittiohjaajan Päivi Vuorilehdon mukaan ikääntyneet olivat tyytyväisiä heille järjestettyyn retriittiin. He myös pitivät kokemusta tärkeänä. Hiljaisuudessa ihminen pystyy käsittelemään henkilökohtaisesti vaikeita asioita, toisin kuin usein reippaassa toiminnassa, Päivi kertoo.

Retriitissä ihminen käy sisäistä vuoropuhelua, hän voi esittää itselleen kysymyksiä mitä minulle itselle kuuluu/miten jaksan? Usein ajatellaan, ettei ikääntynyt tarvitse enää lisää hiljaisuutta, mutta yhdessä hiljaa oleminen on hyvin erilaista kuin mitä se on yksin ollessa.

Retriittitila vaatii kappeli- ja ruokailutilan sekä yhden hengen huoneita. Huoneissa voi olla kynttilöitä, kuvia, rukousaiheita ja sisustustauluja luonnosta. Olennaista on myös keskustelumahdollisuus retriitin jälkeen, asioiden jakaminen toisten/ohjaajan kanssa. Kokemuksen jälkeen henkilön suhde hiljaisuuteen on usein myönteisempi kuin retriittiä ennen.

Vuorisalon mukaan heillä eri ole esteetöntä retriittipaikkaa tällä hetkellä minne esim. rollaattorilla / pyörätuolilla pääsisi.

Mirja 75-v mielellään istuu Hansakorttelin aulassa koska siellä on rauhallista. ”Ei ole enää kiire mihinkään”. Kotona hän juuttuisi nojatuoliin, joka ei hyväksi olisi. Mirja asuu yksin ja tulee toimeen kotonaan lasten asuessa Turussa. Kiitollinen hän on hyvästä terveydestään, ennen kaikkea hyvästä muististaan. ”Hirvittävä asia, jos pää ei enää toimisi”, hän kertoo.

Isästä ja äidistä muistot säilyvät aina, vaikka kaikki muu menisi. Muistot isän silityksestä hänen ollessa 4-v on edelleen voimakkaana ajatuksissa, ainut muisto isästä.

Paljon hän miettii omaa arvoaan lastensa ja lastenlasten silmissä, millaisena he häntä pitävät. Lapsiaan hän rakastaa yli kaiken, he ovat etusijalla. ”Niin huono olen soittamaan puhelimella”. Kysymykseen lapsista hän toteaa, että ”mukava heidän tekemisensä on katsella, mutta hoitaa en enää jaksaisi”.

Eläkeläiskerhoista hän sanoo, että varmasti ne ovat hyviä, mutta ei vain ole aikoihin tullut mentyä. ”Kaikki kaverit ja tutut ovat kuolleet, nyt näkee vain outoja kasvoja”. Jumppa ei häntä kiinnosta yhtään, sitä hän ei ole koskaan kokenut omakseen. Liikunnaksi riittää hyvin lyhyt kävely. Liikkeelle lähteminen hänen mielestään on tärkeä juttu.

Mirja-Liisa 69-v totesi että oma rauha pitää olla, häntä levoton tunnelma häiritsee. Ryhmässä tarvittaessa on hänestä hauska ja mukava olla, kuitenkin omilla ehdoillaan. Hän pitää itseään vielä hyvässä asemassa, tullen kotonaan kerrostalossa toimeen yhdessä aviomiehensä kanssa. Välillä he turvautuvat kunnan siivouspalveluun, aina ei jaksaminen suureen siivoukseen riitä.

Eläkeläiskerhoissa käymisestä hän pitää, erityisesti koska sen kautta hän on saanut harrastusmahdollisuuksia ja uusia ystäviä. Tärkeäksi hän omalla kohdallaan pitää vapaaehtoistyön tekemistä, kahvin keittämistä ja voileipiä tekemistä.

Maire 86-v kertoi tykkäävänsä käsitöistä, lukemisesta ja television katsomisesta. Muuten ei ymmärtäisi maailman menosta mitään. Aamulla hän herää aikaisin, syö aamupalan ja lähtee yleensä n. klo 11 kaupungille kahvilaan, kauppaan ostoksille (Stockmann) sekä syömään.

Hän asuu kerrostalossa ja liikkuu tavallisella linja-autolla, pääsee vielä hyvin kyytiin. Kännykkä on tärkeänä osana matkassa mukana jolla hän on tavoitettavissa sekä millä hän yhteyttä muihin pitää

Hän mielellään kuuntelee hienoja kappaleita, erityisesti Tapio Rautavaaran lauluja, joita suuresti arvostaa. Ongelmana on, että hän vain harvoin enää kuulee entisajan lauluja, nykymusiikki menee yli ymmärryksen. Virsiä, joululauluja ja laulukoroja on myös hänestä mukava kuunnella. Eläkeläiskerhosta hänellä on rakkaita muistoja, etenkin kerhon vetäjästä joka oli ystävällinen ja kaikki huomioiva josta kaikki eläkeläiset pitivät. Hän ohjasi kerhoa pitäen tunnelmaa yllä mikrofonin avulla. Nyt, kun vetäjä on kuollut, niin samanlaista kokemusta ei ole enää ollut. Ryhmänvetäjästä ja säestyksestä on yleisesti puute, ja nykyisin kerhoissa muita ei opi tuntemaan. Tällöin kokemus jää hänestä irralliseksi.

Mielellään hän menisi muiden koteihin erilaisiin tilaisuuksiin, mutta omaan asuntoon hän ei kutsuja järjestäisi, siivoaminen ja prässä hakea leipää yms.tarvikkeita ovat liian suuria. Suuri myönteinen asia Mairesta olivat verikokeet, joita Ruiskadulla järjestettiin. Oppilaat ottivat verikokeita, eikä eläkeläisten siksi tarvinnut lääkärissä käydä. Todella paljon eläkeläisiä silloin siellä kävi, ja monille se oli hyvin tärkeä asia.

Jostain syystä kuitenkin palvelu lopetettiin, joka jäi harmittamaan suuresti. Mäntymäen terveysasemalla hän nyt käy, kuitenkin Mairesta sieltä ei paljon saa.

Iltaan mennessä hän on jo väsynyt, yöunikin tavallisesti pätkittäistä. Maire toteaa että aamupäivä on hyvä ajankohta kerholle, silloin monet eläkeläiset liikkeellä. Ohjelmaa siellä pitäisi olla, mutta maksaa se ei saisi. Hyvän ratkaisuna rahan saamiseksi kerhotoiminnan ylläpitämisen hän mainitsee arpajaiset ja kirpputorin.

Yksinäisyyden yleisyyden hän kertoo olevan merkittävän senioreiden keskuudessa. Hän tietää monia senioreita, jotka eivät yksinkertaisesti uskalla lähteä liikkeelle omasta kodistaan vaan jäävät sinne.

Erja 61-v on aktiivinen vapaaehtoistyöntekijä Seniorijelpissä, hän toimii kirjoitus- ja elämäntarinakurssien ohjaajana eläkeläisryhmille. Se on hänen mukaansa heille erityisen tärkeitä koska heidän tarina jää elämään sitä muisteltaessa. Erittäin harvoin kukaan on pois ryhmästä, josta on muodostunut hauska porukka vapaa-aikanakin.

Itse hän rakastaa tekniikkaa, kirjoittamista ja musiikkia. Häntä häiritsee että monesti musiikki kuuluu liian hiljaa kerhoissa, kunnon stereot ja screenit olisivat hänestä tarpeellisia viihtyvyyden kannalta.

Itsekin hän on miettinyt miten senioreita saisi kotoa palveluympäristöön, miten heidät pois yksinäisyydestä? Kuljetuspalvelu ja kotikäynnit nousivat esiin mm. rekisterin kautta, jossa näkyvä missä tietyn ikäisiä henkilöitä asuu.. Puheliniiri hänestä kiinnostava ajatus, myös tietokoneen välityksellä yhteyden pitäminen (ilmaiset nettipuhelut eli skype) tarve kenties nousee tulevaisuudessa kun monilla eläkeläisillä tietokone on.

Ajankohtana toiminnalle hän toteaa, että olisi hyvä jos se olisi hyvin aikaisesta iltapäivään. Hänen unelmien palveluympäristö sisältäisi suuria 3D-näyttöjä elokuvien katseluun, pelejä, eläimiä, tanssia, hyvää ruokaa, yhteisiä matkoja, avunhakemispalvelun, opiskelua ja lääkäripalvelun muun muassa. Haaveena että paik-

ka olisi kuin ikuinen kesä rehevänä ilmastoineen.

Eläimiä hänestä pitäisi ainakin olla ympäristössä, eläin vähentää stressiä ja tulee tunne välittämisestä ja kiintymyksestä. Virtuaaliset lemmikit voivat hänestä toimia myös hyvin elvyttävänä kokemuksena.

Satu 68-v kertoo että hankalinta on luottaa uusiin ihmisiin aikaisempien kokemusten vuoksi. Tämä rajoittaa eniten hänen lähtemistään tutustumaan kerho-toimintaan. Yksin on ikävä liikkua ulkona, kaipuu on liikkua kaverin tai ryhmän kanssa kaupungissa. Kaupassa on kiva käydä ostoksilla, saa nähdä ihmisiä ja jutellakin. Kodin askareet hoituvat hyvin, apua niissä hän ei tarvitse. Liukastumista talvisin hän pelkää kaatumisten vuoksi, joita joskus on hänelle tapahtunut. Liukasteita kenkiin hän ei ole tullut ostaneeksi, vaikka ne hänestäkin tärkeät olisivat.

Hän sanoo että juttelua jonkun kanssa kyllä haluaisi, keskustelukumppaneita, kun yksin oleminen ajatusten kanssa pitemmän päälle vaivaa. Kortilla muistaminen ja puhelinoimitukset olivat hänen rohkaisevia ja piristäviä.

Ilkka 60-v kertoi käyneensä kerhossa säännöllisesti jo vuodesta 2002. Hänestä yhteiset retket mm. keilaamaan ja syömään olivat hienoja ja niitä hän mielellään muisteli. Kerhossa on yleensä läsnä 10–14 henkilöä. Parhailaan kerhossa hän tekee mosaiikki-pannunalusia, josta hän pitää, kuten yleensäkin tekemisestä. Kerhossa on lisäksi esim. levyraati ja bingo, jotka ovat hänestä hyviä.

Kotonaan hän katselee televisiota ja kuuntelee radiota, erityisesti vanhoja kasetteja joita hänellä on reilusti yli 100. Kirjoja ja sarjakuvia hän lukee mielellään ajankuluksi, sekä käy ulkona kävelylenkeillä monia kertoja päivässä. Läheisen huoltoaseman kahvilaa hän kehuu hyväksi. Elämistä hän välittää, etenkin koirista jonka hyvin huomasi koiran kanssa hänen kodissaan vieraillessa. Hänelle tärkeää oli tarjota koiralle ruokaa ja silittää sitä.

Apuvälineitä hän ei kuulolaitetta lukuun ottamatta tarvitse tullen kodissaan toimeen yksin asuessaan. Tämä näkyy musiikin korkeana äänenä, puhumisen voimakkuutena ja suurien väkijoukkojen/paikkojen vierastamisena hälyn vuoksi.

Keijo 79-v nauttii kotona asumisestaan. Hänellä käy asunnossaan kothoitaja päivisin tuomassa ruoat ja lääkkeet, joka takaa että hän voi kotonaan asua. Hän kulkee lyhyitä matkoja

kauppaan pyöräkelkkansa kanssa. Iltapäivälehdet hän ostaa päivittäin, tuttu tapa on myös teksti-tv:n selailu ja iskelmä tv:n katsominen iltaisin. Apua hän kaipaa joskus television säätämisen kanssa ja lampunvaihdossa.

Hän käy saunassa rivitalon yhteisissä tiloissa, mutta hyvin harvoin minkäänlaisissa eläkeläiskerhoissa. Hyvät ja lämpimät suhteet naapureihin, säännöllinen yhteydenpito heidän välillään omalta osaltaan selittävät tätä seikkaa. Kesäisin pihakeinu ja pihapenkit ovat rivitalossa asuville mukava kokoontumispaikka, jossa he viettävät aikaa parhaimmillaan useita tunteja grillaten ja jutellen. Se luo yhteisöllisyyttä asukkaiden välille, ja helppo myös muiden tulla mukaan juttelemaan nähdessään ihmisiä kokoontuneen.

Veikko 80-v kertoi että on 8 vuotta asunut Ruusukorttelissa puolittaisen halvaantumisen johdosta. Kuulo on heikentynyt ja reumatismi on ongelma mutta muuten hän on tyytyväinen olotilaansa. Liikkuminen on varovaista rollaattorin kanssa. Hän toteaa kuinka samanlaista asuminen on, etenkin ruoka on aina samaa, siihen hän on turtunut. Televisiota hänellä huoneessaan on, sitä ei hän oikein jaksa katsoa.

Kotipaikkakunta oli merkittävä keskustelunaihe. Ypäjästä hänellä oli hyviä muistoja, josta hevoset tulivat hänelle ensimmäisenä mieleen. Myös laivaliikenne Jokioisten ja Loimaan välillä 1900-luvun alkupuolella, Ferraria-yhtiö oli hänellä kirkkaana mielessä ja siitä keskustelua riitti. Valokuvia entisestä laivaliikenteestä hänestä olisi mukava nähdä. Suuri vaikutus avoimuuteen oli ystävän kävellessä ohi ja muistaessa hänen nimipäivänsä. Tällä oli huomattava vaikutus hänen olemukseensa positiivisesti.

3.2 Havainnointi

Tein havaintoja kohderyhmän arjesta Turun keskustassa aamu-päivisin klo 8-14. Tarkoituksena oli tutustua heidän arkeensa ja liikkumiseensa kaupungissa, sekä tutkia, missä heitä tapaa useimmin.

Pääkirjasto kerää senioreita paikalle heti ovien aukenemisten jälkeen klo 9.00. Lehtisali on lähes kaikille se kohde, minne ensimmäiseksi suunnataan lukemaan tuoreita sanomalehtiä. Ensimmäisten viiden minuutin aikana salissa on lukemassa tyypillisesti yli 10 60-75 vuotiaista. Klo 10 eteenpäin heidän määränsä alkaa kasvaa entisestään, lehtisalissa yhtä aikaa on 20-30 senioria, läheisillä lepotuoleilla 5-8 ja tietokoneilla 2-3 ihmistä korkeimmillaan. Miehiä lehtisalis-sa on enemmän kuin naisia. Tyypillistä on, että lehtiä istutaan lukemassa kauan, 30 min aina yli tunnin verran. Sanomalehtiä luetaan yleensä useampi.

Sokos Wiklund- tavaratalossa aamulla näkee senioreita useim-min S-marketissa ja ensimmäisessä kerroksessa kosmetiikka-tuotteita katsomassa. Peliautomaatit ovat varattuina jo heti aamu-sta, seniorit viipyvät koneilla pitkiä aikoja pelaten. Yksi seniori totesi ” kuinka se vie mukanaan, vaikka tappiolle jääkin”.

Eteiskäytävän penkki Wiklundissa on monille senioreille tuttu istumis- ja keskustelupaikka. Penkille mahtuu 8 ihmistä, ja monesti se on täynnä senioreita. Penkillä keskustellaan vuolaasti tai muuten vain seurataan ohikulkijoiden menoa. Paljon muistelua ”muistatko”, ”kyllä minä muistan”... aiheet ovat yleensä työelä-mästä, resepteistä, terveydestä yms. Heitä ei näytä ulospäin häi-ritsevän tuulettimesta kuuluva kova humina, lämpö sekä liukuovien äänet. Vastapuolella penkkiä on tyhjä seinä, josta voisi kuvitella muodostuvan hyvä mainontapaikka senioreiden kohtaamispaikalle.

Hansakorttelin aulassa penkeillä ja tasanteilla toisessa kerrok-sessa senioreita istuu aamupäivisin muutamia, osa ryhmässä, toiset yksin istuen. Valppaasti he seuraavat ihmisvilinää ja tapahtumia. Monet ovat hyvin avoimia keskustelemaan, monet kertovat istumisen mukavuudesta, he ovat tottuneita taustahäli-nään

Osuuspankki Hansakorttelin sisääntulon lähellä on aamupäivisin aivan täynnä asioivia senioreita, parhaimmillaan pankissa on yli 20 senioria ja ulkona käytävällä muutamien odottaessa vielä sisäänkäyntiä.

Yleinen huomio on, että pankeissa asioimassa senioreita käy erittäin paljon aamupäivisin. Monilla on myös tapana keskustella virkailijan ja toisten kanssa muustakin kuin pankkiasioista

Mikaelin seurakunta järjestää keskiviikkoisin klo.12.00-13.30 eläkeläiskerhon. Kerhoa ennen on tuolijumppaa, joka on suosittu senioreiden keskuudessa. Osallistujia on yleensä 50-60, joista pieni osa lähtee pois ennen kerhon alkua. Kahvilassa on tarjolla kahvia ja pullaa, jossa seniorit mielellään keskustelevat keske-nään.

Eräs seniori kertoi, kuinka tärkeää hänelle on voimistelu iän karttuessa. Hän totesi, kuinka pienillä ja yksinkertaisilla liikkeillä on valtava vaikutus selkikipujen katoamiseen. Hän korosti, että liikkeelle täytyy lähteä. Pohdintaa herätti haravointi ja ruohonleik-kuu, niitä hän ei jaksaisi enää tehdä. Askareisiin hän on saanut apua työvälistystoimiston kautta. Toiselle virkkaus on rakas harrastus ja ajanviete omaksi iloksi. Hän kertoo päivittäin virkkaavansa useita tunteja. Hän ei ole tullut ajatelleeksi myyvänsä virkkaamiaan tuotteita, mutta se ei ole mahdollonkaan ajatus, jos joku niitä huolisi.

Vapaaehtoisten kahvituksesta vastaavien mukaan kodikkuudella on valtava merkitys ympäristössä, minkä yksi heistä huomasi ollessaan hoitoalalla töissä. Kaappikellon raksutus hänelle nousi selvästi mieleen, joka hänestä toi tilaan hienoa tunnelmaa. Toisena tärkeänä asiana hän korosti eläimen merkitystä ikäänty-neen hyvinvoinnissa. Saksanpaimenkoira oli pehmittänyt erään vanhuksen sydämen ja tuonut hänestä uusia puolia esiin kaiken vihan ja ilkeyden alta.

Kerhossa lauletaan virsiä, kanttori säestää pianolla johtaen laulua. Seniorit saavat myös esittää omia toivevirsiään, jotka ovat heille mieluisaa osallistumista. Laulutuokio kestää puoli tuntia, jonka aikana virsiä ehditään laulamaan muutamia. Pöytäkeskus-telussa monet seniorit ilmaisivat pitävänsä osallisuudesta, virret toivat myös hyviä muistoja mieleen mm. lapsuudesta.

Ryhmänvetäjä paikalla on, joka yleensä pitää hartauden, kannustaa ja kehittää visailuja. Kerho tekee myös yhdessä matkoja, jolla on myönteinen vaikutus ryhmähenkeen. Tulevaisuuden suunnittelu, yhdessä tekeminen, kaikki huomioon ja henkilökohtainen vaikuttaminen ovat merkittäviä tekijöitä kerhossa.

Osa senioreista, jotka eivät jumppaan osallistu, toivoisivat, laulu-tuokion kestäisivän kauemmin kuin reilut puoli tuntia. Heillä on tunne siitä, että se on aivan liian lyhyt aika. Samassa tilassa järjestetään perjantaisin myös pilatesjumppaa. Paikalle mahtuu enimmillään 25 henkilöä, vaikka senioreita olisi paikalle enemmän tulossa. Suikkilan seurakuntakodilla järjestetään jumppaa myös. Jumppatuokio kestää tunnin verran, osallistujat ovat kaikki naispuolisia. Jumpan jälkeen on pieni hiljentymistuokio diakoni Hilikka-Helena Kataisen johdolla.

Monet jumppaajat kehuivat avoimesti liikuntatuokiota. Mieli virkistyi, olo kohentui ja venyttely teki hyvää myös fyysisesti. Yksi seniori totesi, että itseään täytyy aina ottaa niskasta kiinni jotta tulee paikalla, mutta kuinka hyvälle se tuntuu. Tilaisuuden jälkeen samassa tilassa alkaa heti vauvaperheille suunnattu kerho. Yleinen huomio oli seniorien hymyt ja katseet paikalle varhain tuleviin vauvoihin seniorien ollessa lähdössä. Tästä nousi ajatus, miksei yhtä hyvin seniorit ja vauvat voisivat kokoontua yhtä aikaa paikalle, kun huomaa, miten positiivinen vaikutus vauvoilla moniin senioreihin on.

Vanhustyöstä vastaava diakoni kertoi, että hän kokee todella tärkeänä liikkumisen merkityksen vanhustyössä, sen hyödyn hän on kohdannut työssään monesti. Hän järjestää kesäisin puistossa pelejä vanhuksille, mm. mölkyn pelaamista. Keskellä elämää ruokailu tiistaisin kerää seurakunnan tiloihin paikalle yleensä n.100–150 ihmistä, joista hyvin suuri osa on yli 60-vuotiaita. Monet heistä käyvät säännöllisesti ruokailemassa. Ovella on henkilö ottamassa ihmisiä vastaan halauksin ja tervetulotoivotuksin joka silminnähdessä ilahduttaa tulijoita.

Tilaisuus alkaa esipuheella, ensikertalaisille annetaan aina aplodit. Tätä seuraa virsien laulaminen, rukouspyyntöjen lukeminen ja hartauden pitäminen. Sen jälkeen pöydittäin ihmiset suuntaavat ruokaa jonottamaan. Rukouspyyntöjen määrä on suuri, ja niiden lausumiselle ääneen on selkeä tarve, tästä osoituksena myös runsaat kiitosaiheet. Kahvitus on vielä ruokailun päätteeksi. Ruokakassi annetaan tervehdyksen saattelemana ihmisille pois lähtiessä.

Monet seniorit kommentoivat tilaisuudessa olevan mukava olla ja että on ystävällinen ja lämminhenkinen tunnelma. Diakonia-työntekijän mukaan tavoite onkin, että ystävällinen tunnelma välittyi.

Ruusukorttelissa kahvipöydissä ja sivummalla sohvilla istui reilut 10–15 senioria aamupäivällä. Monet istuivat yksin, toiset puolestaan keskustelivat vilkkaasti. Ensivaikutelma tilasta oli tunnelmallinen ja positiivinen. Viherkasvit, kahvio, akvaario herättivät huomion. Salissa oli biljardipöytä, jota pelaamassa olivat 4-5 senioria, jotka toisten asukkaiden mukaan ovat aina siinä pelaamassa. Pienessä huoneessa muutamattam pelasivat korttia ja osa luki sanomalehtiä.

Suuri osa senioreista hakeutuu keskelle kahviota istumaan, kuitenkin osa mielellään istuu sivummalla hieman omissa oloissaan sohvilla ja pehmeillä istuimilla seuraten tapahtumia. Aulassa on televisio, mutta sitä ei juuri katsota, melutason vuoksi sen kuuleminen voi hankalaa olla. Monista paikka on hyvin miellyttävä tunnelmaltaan. Yleinen toteamus on, että kaikki on niin lähellä. Palvelubussi ajaa aivan Ruusukorttelin vierestä, jolla monet asukkaista lähtevät kaupungille. Monet senioreista käyttävät puolestaan taksia liikkumiseen.

Poiju on vanhusten tuki- ja kohtaamispaikka, jonka tuottaa Turun kaupungin hyvinvointitoimiala yhdessä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa. Poiju tukee vanhusten selviytymistä arjessa. Haastattelin vierailukäynnillä palveluohjaajia Poijun palveluohjaajia, jotka kertoivat heillä olevan työssään kaksi perustehtävää; ihmisten kohtaaminen ja palveluohjaus. Tarkoituksena on miettiä, mitä ihminen oikeasti tarvitsee.

Usein apua haetaan arkielämään ja henkilökohtaisiin ongelmiin. Myös erilaisten etuuksien hakeminen on yleistä. Poijussa käy viikoittain n. 350–400 ihmistä ja enimmillään tilaan mahtuu 55 henkilöä. Kävijämäärät ovat heidän mukaansa kasvaneet, ja tulevat tulevaisuudessa edelleen kasvamaan. Senioreiden tavoittamisessa he toteavat päivän sanan olevan mainostaminen. Heillä on palveluneuvontaa esimerkiksi pääkirjastossa tiistaisin sekä Citymarketissa. Tarve toiminnalle on suurta, silloin voidaan ikääntyneitä kohdata helposti.

Suurimpina haasteina vanhenemisessä he kertovat yksinäisyyden ja eläkkeelle jäämisen, putoamisen tyhjän päälle tutun työn ja rutiinien loppuessa. Kuitenkin jokaisella ihmisellä on inhimillinen tarve olla tärkeä ja hyväksytyt vielä elämänsä loppuvaihees-

sa, eikä se voi olla työstä kiinni. Hyvistä kokemuksista he kertoivat valokuvanäyttelyn, jonka kautta seniorit pystyivät kertomaan oman elämäntarinansa. Jokainen pystyi tuomaan esille omat henkilökohtaiset muistonsa, jotka kertovat että hänkin on olemassa. Tätä pidettiin menestyksenä.

Etsivää työtä Poiju toteuttaa myös Kivamenoryhmän kautta, joka on tarkoitettu syrjäytymisvaarassa oleville vanhuksille. Ihmiset ryhmään tulevat läheteillä mm. muistihoitajilta, sairaanhoitajien vastaanotoilta ja Käsityöläiskadun terveysaseman lääkäreiltä. Tarkoituksena ovat pysyvät ystävyysuhteet ryhmän päätyttyä. Kokemukset ryhmästä olivat ohjaajien mukaan onnistuneet ja mukavat.

Tulevaisuudessa on yleistymässä on eri toimijoiden/palvelujen sijaitseminen saman katon alla. Se on tässä ajassa oleva ilmiö.

Tein vierailukäynnin myös vanhusten kohtaamispaikka. Seniorijelppiin Turussa. Paikan ohjaajan mukaan Seniorijelppi on paikka, jonne on helppo tulla. Hän korostaa seniorin kuuntelemista, olla läsnä sen hetkessä tilanteessa. Haasteena hän kertoo yksinäisten senioreiden löytämisen kaupungissa, täällä kun lokeroitutaan enemmän kuin maalla asuessa. Peliriippuvuus on myös yksi suuri ongelma senioreiden keskuudessa, joka alkaa usein ihmisen jäämisestä yksin. Monilla on lisäksi liikkuminen hankalaa, eivätkä monet seniorit jaksa enää samalla tavalla kuin ennen.

Taloyhtiöiden kanssa yhteistyö senioreiden tavoittamisessa on hänestä mahdollisuus, jota voisi hyödyntää nykyistä enemmän. Hän toteaa, että näkyvyys ja tunnettavuus ovat erittäin tärkeitä seikkoja vanhustyössä.

Potentiaalisena ajatuksena hän kokee ajatuksen videoyhteydestä terveydenhoitajan, lääkärin ja eläkeläiskerhon välillä. Tämä voisi olla hyvä keino vähentää kuormitusta terveysasemilla, tukea terveyspalveluja ja ehkäistä senioreiden pelkotiloja.

Kahvihuoneessa senioreiden keskustelua seurattaessa suurin aihe olivat apuvälineet ja kotona asuminen. Monet toivat esille käytännönongelmia esimerkiksi wc- ja suihkutiloissa, tähän toivottiin helpottavia ratkaisuja. Eräs tärkeä huomioitava seikka oli, että vaikka kyseisiä apuvälineitä oli olemassa, niistä eivät monet olleet tietoisia.

Huolenaiheena osa kertoi pääsyn lääkäriin, siitä joutuu taistelemaan kynsin hampain. Esille tuli myös kuinka kalliiksi sairaalaan pääsy vanhemmalle, yksinäiselle ihmiselle onkaan, varsinkin jos pitää yksityiselle lääkärille mennä.

Pieniin arkirutiineihin muutamat toivoivat apua, kuten kukkaruukkuihin uusien multien vaihtaminen ja seinäkellon laittaminen aikaan, jotka koettiin hankaliksi tehtäviksi.

Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteessä järjestettiin marraskuun lopulla seminaari, jossa aiheena oli Selvä suunta/hanke. Hankkeen tavoitteena oli eläkeläisten hyvinvoinnin lisääminen, antaa välineitä pohdintaan ja auttaa tunnistamaan sekä vähentämään elämäntilanteen riskejä. (M-L.Aronpää henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.)

Lähtökohtina olivat mm. elämän muuttuminen monin tavoin eläkkeelle jäämisen myötä ja siirtymävulun tarve muutoksissa. Pohtimisapua olisi syytä olla helposti tarjolla usealla tavalla.

Hankkeen tuloksina syntyivät ohjaajan käsikirja vertaisohjaajien ja ammattilaisten käyttöön sekä verkkotyökirja oman pohdinnan avuksi. Työkirjoissa on esim. eläkeläisten omia kertomuksia mielekkästä tekemisestä, selviytymistarinoita, runoja, mietelauseita sekä pohdintatehtäviä ja tietoa liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin.

Ohjaajien kommentit ja senioreiden palaute projektista olivat rohkaisevia, projekti oli tuottanut tähän mennessä hyviä tuloksia.

3.3 Senioreiden voimavarat

Voimavarat ovat ihmiselle asioita, jotka auttavat häntä selviytymään arjen haasteista. Jokaiselle ihmiselle voimavarat ovat henkilökohtaisia, mutta riippuvaisia ympäristöstä (M.Saarenheimo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.)

Ihmiselle voimavaroja lisääviä asioita ovat turvallisuus, avunsaanti, uskollisuus, uskonnollisuus, luotettavuus, läheisyys ja kiintymys (M. Saarenheimo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.)

Seniorille merkittäviä voimavaroja ovat oman elämän hallinta ja toimintatahdon säilyminen. Elämänhallinnan tunteeseen kuuluvat, että ihmistä kuunnellaan, seniori voi päättää omasta elämästään ja että hän selviytyy päivittäisistä rutiineistaan.(P.Routasalo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.) Yksityisyys myös lisää seniorin tunteita elämänsä hallinnasta ja turvallisuudesta (Kivelä & Vaapio 2011, 20). Turvallisuuden tunteeseen liittyvät mm. luottamus elämään ja toisten hyvyteen, kyky rauhoittua vaikeuksia kohdatessa ja empatia omaan itseän

ja toisia kohtaan (M.Saarenheimo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.)

Toimintatahdon säilymiseen puolestaan vaikuttavat halu tehdä itse sekä ympäristön mahdollisuudet ja asenteet. Kohtelu yksilönä merkitsee heidän arvojensa, mielipiteidensä, tarpeidensa ja toivomustensa arvostusta (Kivelä & Vaapio 2011,20).

Kokemus elämän merkityksellisyydestä perustuu osallisuuteen, tarpeellisuuden tuntuun, vuorovaikutukseen ihmisten kanssa, hyvään arkeen ja oman paikkansa löytämiseen elämässä (P.Routasalo henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012)

Psyykkisiin voimavaroihin kuuluvat itsensä arvostaminen ja vanhenemisen hyväksyminen, nämä liittyvät mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin (M.Saarenheimo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.)

Hengellisyys on erityisesti senioreille tärkeä voimavara elämässä. Kirkon tekemän tutkimuksen mukaan yli 65-vuotiaista kaksi kolmesta kertoo rukoilevansa ja saavansa siitä apua ja lohtua. (Noppari & Koistinen 2005, 101).

Usein käy kuitenkin niin, että he harvoin tuovat esiin omia toiveitaan ja tarpeitaan liittyen uskoon (Eloranta & Punkanen 2005, 146).”Hengellisyydellä tarkoitetaan ihmisen kiinnostusta elämän perimmäisiin arvoihin, elämän tarkoitukseen ja oman olemassaolonsa merkitykseen” (Eloranta & Punkanen 2005, 145).

Hengellisellä elämällä on hyvin suuri vaikutus sisäisen rauhan ja tasapainon saamiseen. Ikääntyminen tuntuu positiiviselta ja eikä seniori pidä itseään yksinäisenä, vaan tuntee, että häntä rakastetaan (Eloranta & Punkanen 2005, 146).

Rukous, hartaustilaisuudet, hengellinen musiikki ovat tyyppisimpiä esimerkkejä seniorin hengellisen elämän voimavaroista (M.Saarenheimo henkilökohtainen tiedonanto, 29.11.2012).

Ilo on hoitotyössä keskeinen voimavara, joka tuo seniorille myönteisyyttä, terveyttä ja hyvää oloa. Ilo kohottaa arjen rutiineista ja antaa seniorille voimia (Noppari & Koistinen 2005,149).

Muistelulla seniori voi rakentaa menneisyytään uudelleen, helpottaa nykyisyyden ymmärtämistä ja antaa suuntaa tulevaisuuteen. Muistelulla seniori pystyy tuomaan henkilökohtaista elämää esille, tämä pitää yllä hänen voimavarojaan ja hallintaa omasta elämästään ollen parhaimmillaan seniorin identiteettiä ja itsearvostusta tukevaa (Marin & Hakonen 2003,131). Muistelulla on suuri merkitys kannustamaan senioria solmimaan uusia kaverisuhteita ja pitämään vanhat suhteet hyvinä (Marin & Hakonen 2003,130).

Musiikki tuo iloa ja mielihyvää elämään. Muutenkin se on erittäin

monipuolinen tapa elämää rikastuttamaan. Musiikin kautta voi herätellä muistoja ja mielikuvia, ja tätä kautta ne auttavat kertomaan asioista ja ilmaisemaan kokemuksia. (Marin & Hakonen 2003,173). Mielimusiikki voi palvella kaivattua elpymistä, esim. virsien ja vanhojen suosikkilaulujen kautta (Noppari & Koistinen 2005,120).

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mm. muistiin ja huomiokykyyn, lisäksi suurena hyötynä on seniorin tunne kuulumisesta joukkoon ryhmässä liikkuesssa (P. Routasalo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.) Liikkumisessa säännöllisyys on erityisen tärkeää, koska jos liikunta lopetetaan, sen tuoma hyöty häviää viikoissa (P.Routasalo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.)

Voimaharjoittelun on todettu vaikuttavan myönteisesti tasapainoon ja liikuntakykyyn, joka sopii huonokuntoisillekin senioreille erittäin hyvin, jonka tehokkuus on tutkimuksissa selvästi osoitettu. Kävely puolestaan on todettu parhaimmaksi tavaksi parantaa senioreiden liikkumista (Eloranta & Punkanen. 2011,71).

3.4 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys on ihmiselle kuuluva perusominaisuus olla enemmän kuin mitä hän yksin voisi olla perustuen inhimilliseen ymmärtämiseen vuorovaikutussuhteissa (Eloranta & Punkanen 2011, 135).

Yhteisöllisyyden ollessa voimavarana ihmisellä on positiivinen tunne kuuluvansa ryhmään, josta ihmisiltä tarvittaessa saa apua mikä puolestaan estää henkilön syrjäytymistä ja yksinäisyyttä (P.Routasalo, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2012.)

Tunne yhteenkuuluvuudesta tuottaa yhteisiä arvoja, esim. järjestötoiminta, joka rohkaisee ihmistä ja vahvistaa vuorovaikutusta. Yhteisö on mielenterveyttä tukeva silloin, kun se ei pyri yhdenmukaistamaan ihmistä liikaa, huonoimmillaan se on ihmistä kontrolloiva ja tukahduttava. (Noppari & Koistinen 2005, 50).

Turvallisuus, hyväksyntä ja läheisyys ovat positiivisia tunnetiloja liittyen yhteisöön. (Noppari & Koistinen 2005, 50)

Kun seniorilla on hyviä vuorovaikutussuhteita, ihmisiä, jotka kannustavat häntä osallistumaan ja toteuttamaan itseään, tällöin hän kaipaa yhä vähemmän kielteisiä suojauskeinoja elämässä (Noppari & Koistinen 2005, 51).

3.5 Ukkatekijät

Yksinäisyys vaikuttaa suuresti monen seniorin elämään. Heistä arviolta 5 %, 40 000 henkeä, elää koko ajan yksinäisenä (Eloranta & Punkanen 2011, 107).

Läheisten ihmisten kuolemat ja oman liikuntakyvyn heikkeneminen suuria ovat riskitekijöitä siihen, että ihminen eristäytyy kokonaan omaan kotiinsa, eikä enää hakeudu toisten ihmisten pariin.

Yksinäisyyttä voi kokea myös muiden ihmisten parissa. Ihmisen kokemukset ympäristöltä ja muilta ihmisiltä eivät vastaakaan hänen odotuksiaan, jolloin ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi muiden ihmisten kesellä. Yksinäisyys on aina suhteessa yksilön omiin odotuksiin (Noppari & Koistinen 2005, 19–21).

Yksi suurimmista peloista senioreilla ovat kaatumiset ja liikuntakyvyn menetys (Eloranta & Punkanen 2011, 106). Tämä pelko voi heijastua elämään liikkumisen vähentymisellä, sitä myöden väistämättä negatiivisesti hänen toimintakykyyn myös sosiaalisesti. (Eloranta & Punkanen 2011, 106).

Väitöskirjaa Vanhusten kaatumisen pelko lisää kaatumisen vaaraa varten tehdyllä tutkimuksella osoitettiin kaatumisten ehkäisyjen kertaneuvonnalla olevan hyvät vaikutukset, lähes samat kuin vastaavasti laaja-alaisella ohjelmalla (Elo-ranta & Punkanen 2011, 65–67).

Masennus on senioreiden tavallisin psyykinen sairaus, joka on naisilla yleisempää kuin miehillä. Voimattomuus ja väsymys, mielihyvän kokemuksen me-nettäminen ja masentunut mieliala ovat sairaudesta kärsivien kolme keskeisintä oiretta, seniori voi tällöin ajautua sairastamiskierteeseen. Liikkuminen vähenee, kunto heikkenee ja itsenäinen selviäminen vaikeutuu. (Eloranta & Punkanen 2011, 112). Riskiä sairastua masennukseen lisäävät läheisten kuolemat, yksinäisyys, toimintakyvyn heikkeneminen, omaisten kaukana asuminen, muutto pois omasta kodista ja pitkään vaivanneet kivut. (Eloranta & Punkanen 2011, 112).

Mielenterveyden häiriöiden yleisyyteen vaikuttavat osaltaan tyytymättömyys ihmissuhteisiin, oman aktiivisuuden väheneminen, tulotason alhaisuus sekä sairaudet. Yli 65-vuotiailla mielenterveyden häiriöitä on n. 16–30 %:lla (Noppari & Koistinen 2005, 47). Usein psyykkisesti sairastunut ei kykene sopeutumaan sosiaalisen elämän sääntöihin, mikä voi vaikeuttaa toimimista ryhmäs

sä. Mielenterveyttä uhkaavat ympäristössä lisäksi senioreiden erilaiset taustojen ja tottumusten huomiotta jättäminen, suuri vaikutus on esimerkiksi onko henkilö asunut ikänsä kaupungissa vai maalla jolloin äänimaiseman merkitys ympäristössä korostuu. (Noppari & Koistinen 2005, 126.)

3.6 Elvyttävä ympäristö

Elvyttäväksi ympäristöksi sanotaan tilaa, joka edistää ihmisen tarvetta etsiä elämänlaatua, terveyttä ja hyvinvointia sisätilojen korkeatasoisen sisustamisen ja luontoympäristöjen hyödyntämisen avulla (Noppari & Koistinen 2005, 119). Kun tila vastaa tätä tarvetta, niin tällöin ihmisen palautuminen elämänsä kuormituksesta toteutuu.

Rachel ja Stephen Kaplanin teorian mukaan ympäristö on erityisen elvyttävä ihmisen tuntiessa neljää perustunnetta kyseisessä paikassa. (Noppari & Koistinen 2005, 120).

1. Etäisyys arkeen = Kuormituksista vapautuminen, ongelmien unohtaminen
2. Lumoutuminen = Antautumista toiminnoista ja näköaloista nauttimiseen
3. Ulottuvuus = Arkeen suotuisampi suhde ympäristön tuella
4. Sopivuus itselle = Kokemus ympäristön toimivuudesta käytännössä

Ympäristön toimiessa ihmisen vakituisena vierailu- ja virkistymiskohteena, silloin paikkaa ympäristöpsykologian termein kutsutaan hänen mielipaikakseen (Noppari & Koistinen 2005, 121). R.S. Ulrichin tutkimuksissa kävi ilmi luontonäkymien katselun hyvin suuri merkitys ihmiselle. (Noppari & Koistinen 2005, 115). Luontokuvat alensivat käyttäjien ahdistuneisuutta sekä veronpainetta TV:n ja abstraktien maalausten sijaan. Puistomaiset luontomaisemat puolestaan lievittivät stressiä paremmin kuin kaupunkikuvat ja tyhjät, valkoiset seinät (Noppari & Koistinen 2005, 115). Tutkimuksessa osoitettiin puiden ja kasvien tuottama mielihyvä sekä vaikutus ihmisten toimintatapoihin (Marin & Hakonen 2003, 212–214). Seniorille aktiivinen ympäristösuhde on mahdollisuus kokea tunteita elämän jatkuvuudesta, ympäristön vihreydellä on myönteinen vaikutus hänen aktiiviseen osallistumiseen sekä havainnointikykyyn ympäristössä ollessaan (Marin & Hakonen 2003, 214).

Kaupungissa asuminen merkitsee yleensä jatkuvaa valppautta, jolloin seniorin ja viherympäristön suhde sirpaloituu. Tällöin ihmiselle alkaa muodostua kaipuu etsiä rauhallisia ja luonnonmukaisia olosuhteita (Marin & Hakonen 2003, 215). Viherympäristö on erityisen tärkeä paikka senioreille kokea luonnon elvyttäviä, fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä esteettisiä elämyksiä (Marin & Hakola 2003, 215).

Seniorin hyvinvointia palveleva ympäristö inspiroi hänen henkilökohtaista, sosiaalista ja fyysistä paikkamuistelua (Sarola 1996, 124–127). Kauniit luontomaisemat tai niihin liittyvät muistikuvat voivat olla ratkaisevia seniorin ottaessa askelia kohti kaivatua elpymiskokemusta (Noppari & Koistinen 2005, 121).

Elpymiskokemus vaikuttaa myönteisesti seniorin elämäntarkoitukseen, itsearvostukseen, mielialaan, elämään tyytyväisyyteen ja sisäiseen rauhaan (Noppari & Koistinen 2005, 121).

Ympäristö on ihmisen toimintaa tukevaa auttaen myös rakentamaan merkityksiä. (Mäkinen ym. 2009, 53). Viihtyvyyteen ympäristössä kuuluvat sen selkeys ja yksityiskohtien rikkaus, silloin ihminen saa kaikille aisteilleen virikkeitä (Mäkinen ym. 2009, 54).

Metropolian ammattikorkeakoulun julkaisussa Ikäihmisen hyvä elämä havaittiin päivätoimintakeskuksissa asiakkaiden kokevan tilat pääsääntöisesti kodinomaisina, joka tekee heistä tilat viihtyisiksi. Toimivuuteen vaikuttivat mm. hyvä valaistus ja leveät oviaukot. Sosiaalista ilmapiiriä ryhmässä edistivät yhteishenki, samanarvoisuus, huomion saaminen ja kiireettömyys. Positiivinen seikka oli myös samanikäisten miesten ja naisten ryhmässä oleminen. Asiakkaat olivat kuvanneet ryhmän pysyvyyden tuovan turvallisuutta. He myös arvostivat henkilökunnan välittämistä ja avuliaisuutta.

Epämiellyttävänä seikkoina pidettiin valkoisia seiniä jotka voivat tuottaa ahdistusta etenkin huonosti näkeväälle, pintoja on silloin vaikea erottaa. Lian pieni keittiö taas esti asiakkaan osallistumista keittiötoimiin, vaikka halua olisi ollut.

Huomioitavaa on jokaisen vanhuksen ainutlaatuinen suhde ympäristöön, seniorien suhtautuminen saattaa vaihdella hyvinkin voimakkaasti samassa tilassa (Noppari & Koistinen 2005, 122). Tutkimuksista on havaittavissa aktiivisen osallistumisen ja mielekkyyden kokemuksen liittyvän terveinä pysyviin ihmisiin.

tai kutsun muodossa. Silloin helpommin tulee seniorille tunne, että kutsu on juuri hänelle osoitettu, merkki siitä että hänestä välitetään. Toisessa tapauksessa esite voi sijaita tiskillä, josta seniori itse sen halutessaan ottaisi mukaansa.

Tiedottaminen kohderyhmän käyttämien ja suosimien palveluiden kanssa samassa paikassa olisi tärkeää tavoitavuuden sekä näkyvyyden kannalta. Kun monessa paikassa sama kutsu näkyisi, se todennäköisesti alkaisi jäädä seniorien mieliin yhä paremmin ja alkaisi tuntua houkuttelevalta, varsinkin jos esitteestä huokuu laatu ja lämminhenkisyys.

Esite ei saisi olla liian tavallinen, persoonaton teksti, vaan siinä olisi hyvä näkyä juuri kaunis puistomaisema tai eläin huomion kiinnittämiseksi ja muistiin jäämisen varmistamiseksi.

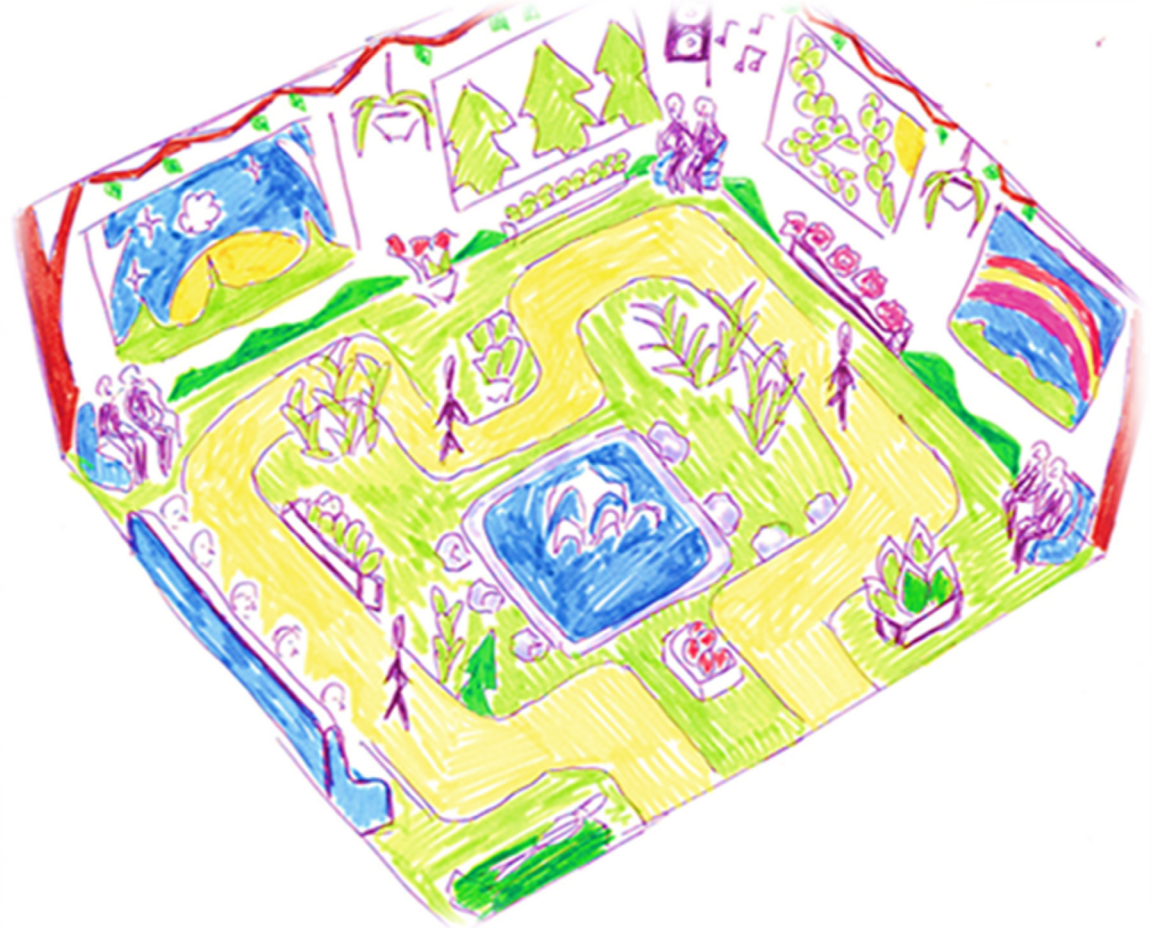
Luonnostelu alkoi piirtämällä ideoista erilaisia tilaratkaisuja palveluympäristöön miettien, miltä ne voisivat näyttää.



Kuva 7. Luontopuisto.

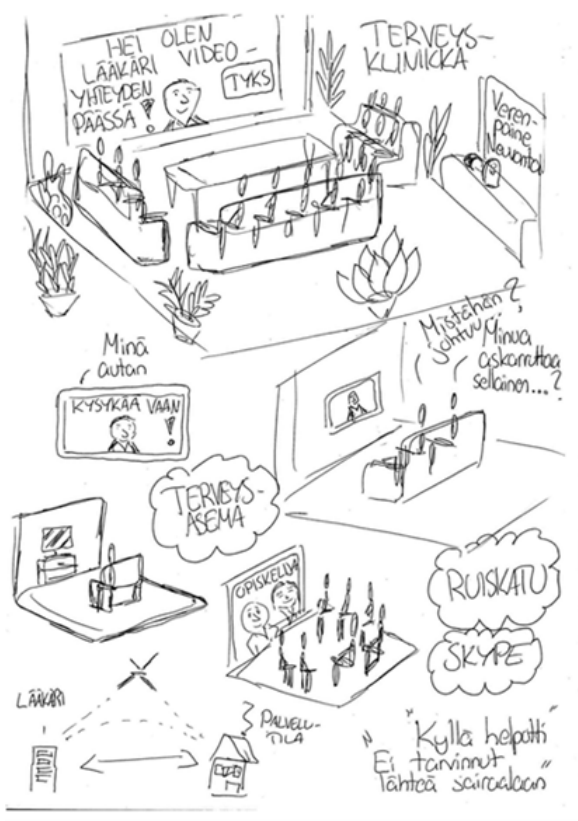
Luontosali oli ensimmäinen tila, jota visualisoisin keräten siihen elvyttäviä aiheita, mm. rauhallisuus ja luonnon kauneuden kokeminen kaikilla aisteilla. Videonäytöt, viherkasvit, sisustaulut ja kaiuttimista kuuluvat luonnon äänet kuuluisivat tilaan, jossa seniori kykenisi nauttimaan olostaan. Tila olisi hyvä paikka muistojen palauttamiselle ja keskustelulle. Tavoitteena on, että seniori viihtyisi tilassa pitkään ja elpymiskokemus olisi suuri.

Tunteina tilassa toteutuisi parhaiten lumoutuminen ja etäisyys arkeen, jotka tutkimuksissa olivat tärkeitä elvyttävän ympäristön tunnuspiirteitä.



Kuva 8. Luontopuisto 2

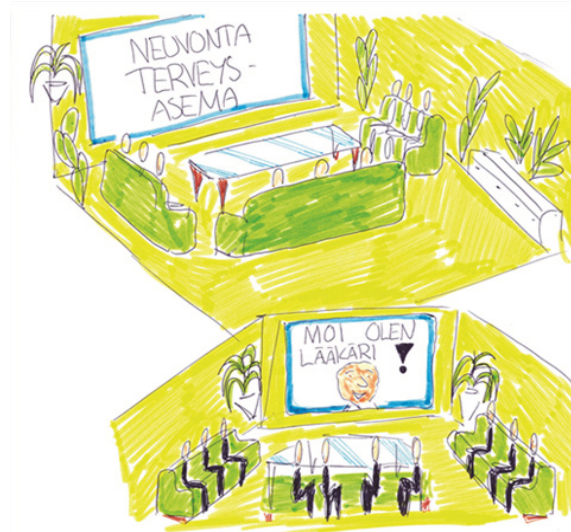
Palveluympäristöön aloin kehittää elokuvasalin viemistä, jolloin juuri elokuvien katseluun olisi yksi huoneista varattu. Pimeässä tilassa elokuvan katsominen ja oleskelutilassa siitä keskustelu olisi hyvä tapa lisätä yhteisöllisyyttä ja toisiin tutustumista elämyksen lisäksi. Helpoimmassa tapauksessa huoneeseen tarvitaan valkokangas, videotykki ja tietokone, jolta elokuva katsottaisiin dvd:n muodossa.



Kuva 9. Terveys huone

Samoin tilassa voidaan katsoa luontoaiheisia dokumentteja, joissa seniorit pääsevät katsomaan ja vaikuttamaan suurelta kankaalta nähtävistä maisemista, esimerkkeinä metsät, saaristo, Lappi ja järvet. Ihannetapauksessa vaikutus olisi samanlainen kuin Metsän tarinalla erääseen senioriin, joka sopisi lähes täydellisesti seniorien katsottavaksi.

Erään projektin tiimoilta meillä oli videoneuvottelu Helsingissä olevan henkilön kanssa. Tämä oli erittäin toimiva tapa keskustella ja esittää kysymyksiä, tunteena erilainen kuin sähköpostin tai puhelimen välityksellä viestiminen. Tähän vaikutti henkilön näkeminen, ilmeiden ja eleiden tunnistaminen. Yhtä hyvin samaa voi soveltaa terveysaseman ja seniorien palveluympäristön kesken.



Kuva 10. Terveys huone 2

Terveydenhoito ja seniorien palveluympäristö myös oli teema, joka tutkimuksen perusteella sopisi yhteen. Kantavana ajatuksena oli videoyhteys terveydenhoidon ja palveluympäristön välillä, jossa seniori ja terveydenhuollon osaaja kohtaisivat ollen vuorovaikutuksessa toisiinsa.

Näin seniori saisi helposti apua mieltä askarruttaviin asioihin, jotka usein painavat mieltä. Terveydenhoitaja tai alan opiskelija voi neuvoa senioreita, miten parhaiten pitää huolta kunnosta ja neuvoa ongelmassa.

Sen toimivuudesta esitin kysymyksen Turun ammattikorkeakoulun terveysalan koulutuspäällikölle Ulla Wiirilinnalle, joka kertoi tämän olevan toimiva ratkaisu. Heillä on ollut pitkään Ruiskadulla käytössään hyvinvointitelevisio, joka idealtaan vastaa pitkälti tätä ideaa.

"HyvinvointiTV on Laurea-ammattikorkeakoulun, TDC Songin, Videran ja Espoon kaupungin yhteisen tutkimus- ja kehitystyön tulos" (laurea.fi) Tämä toimii televisioon liitettävällä kosketusnäytöllä, jolla seniori voi nähdä suorana erilaisia hyvinvointia tukevia ohjelmia, kuten liikuntatuokioita ja olla yhteyksissä vanhustyön asiantuntijoihin ja muihin senioreihin (Laurea.fi)

Tilassa seniorilla on lisäksi mahdollista mitata verenpaine ja tutkia erilaisia apuvälineitä joita saatavilla on. Seikka nousi esiin vierailukäynnillä Seniorijelpissä, monilla senioreilla oli silloin epä-tietoisuutta apuvälineistä. Tässä tapauksessa palveluympäristön yhteistyö esimerkiksi neuvontakeskuksen Kunnonkodin kanssa tulisi hyvin kysymykseen ongelman poistamiseksi. Kunnonkoti on esteettömän asumisen malliympäristö, jossa on esiteltynä erilaisia kodin ratkaisuja turvallisuuteen ja itsenäisyyteen liittyen. Palveluympäristössä voisi sijaita huone, jossa seniori pystyisi tutustumaan eri apuvälineisiin.

Asiasta kysyin Kunnonkodista, josta todettiin, ettei ajatus apuvälinehuoneesta palveluympäristössä ole mikään huono. Tällä hetkellä Kunnonkoti sijaitsee hieman syrjässä, jonne senioreiden ei ole niin helppo tulla. Hänestä palveluympäristössä voisi hyvin olla pienempi huone, jossa nähtävillä olisivat kaikki perusratkaisut. Lisäksi seniorilla olisi nähtävillä ja ostettavissa liukuasteita jalkineisiin kaatumisten ehkäisemiseksi.

Apuvälineistä palveluympäristössä tiedustelin myös Respectan Turun palvelupäälliköltä. Yritys on apuvälineisiin ja hyvinvointipalveluihin erikoistunut toimija, jolla on apuvälineklinikoita monessa kaupungissa Suomessa.

Ajatus kuulostaa hänen mielestään hyvältä, kunhan vain esitelytila- tai vitriini olisi tehty mahdollisimman informatiiviseksi, koska monien apuvälineiden käyttötarkoitus ei välttämättä selviä tuotteen ulkonäöstä.

Lemmikki palveluympäristössä senioreita ilahduttamassa päivittäin vaikutti heti aluksi hyvältä idealta, joka sai kannatusta myös haastateltavilta. Koira ja kissa olivat potentiaalisia vaihtoehtoja, mutta myös marsu sekä lintu vaikuttivat kohtuullisen mukavilta lemmikeiltä juuri seniorien palveluympäristöön.

Huomioitavaa eläimen hankinnassa oli sen helppohoitoisuus sekä sen toimeen tuleminen seniorien kanssa. Pärjäisikö eläin yksin yön yli, vai pitäisikö jonkun sen ottaa mukaan. Lemmikistä huolta pitäminen voi olla yksi hyvä tapa pitää yllä myös seniorin hyvinvointia. Pieni vastuutehtävä, esim. lemmikin ruokinta tai ulkoiluttaminen on monille senioreille todennäköisesti mieluisa ajanviete, joka tukisi seniorin omaa elämää. Näin

seniori kokisi, että hänellä on tärkeä tehtävä palveluympäristössä, eikä hän tuntisi itseään sivusta katsojaksi.

Eläimen sopivuudesta seniorien palveluympäristöön kysyin Eläinten Hyväksi yhdistykseltä, josta vastattiin akvaariokalojen olevan kaikkein helpoin ratkaisu, akvaario myös olisi erittäin rauhoittava palveluympäristöön. Kissa on toinen erinomainen vaihtoehto, sillä sitä ei tarvitse paljon hoitaa ja se viihtyy sisätiloissa.

Kissaa voi pajjata ja silittää, joka on selvä etu kaloihin verrattuna. Koira sopii samoin, mutta se vaatii enemmän hoitoa ja ulkoilutusta kuin kissa. Tämä riippuu paljon seniorien kunnosta. Marsu ja kani eivät ole oikein soveltuvia palveluympäristöön, koska ne voivat hyvin purra ja vaarana on niiden tippuminen seniorien käsistä. Marsu ei myöskään ole yhtä kiinnostunut ihmisistä kuin kissa tai koira.

Lemmikeistä seniorien palveluympäristössä heillä ei ole muuta kuin hyvää sa-nottavaa kokemusten perusteella. Lemmikki on erittäin kannatettava palveluympäristöön. Heidän kauttaan eläimen hankinta palveluympäristöön mahdollista olisi. Pohdin eläimen silytyksen ja sille puhumisen tärkeyttä senioreille, joka on hyvin suuri, jolloin akvaarion lisäksi pitäisi olla myös kissa tai koira palveluympäristössä. Esim. palveluympäristö voisi toimia jonkin koiran päivähoitopaikkana tai olla kissan vakituinen koti myös öisin.

Samalla tavoin vauvat ja taaperot voisivat olla senioreille ilahduttava näky, täl-löin pienten lasten kerhon ja seniorien palveluympäristön liittäminen yhteen olisi hyvä keino virkistää senioreita ja tuoda heille hauskoja elämyksiä. Asiaa tiedustelin Mannerheimin lastensuojeluliiton Tampereen osastolta, ja heiltä sain kuulla että vastaanlainen tapa sielläpäin on, seniorikerhon sijaitsee seinän takana jonka kanssa heillä on yhteistoimintaa. Kokemukset siitä ovat olleet hyviä.

Samoin Salossa seniorien ja lasten kerho sijaitsee samassa tilassa, josta lapsityönohjaaja Johanna Rytönen kertoi, kuinka äärettömän mukavaa heillä on siellä ollut. Hän suosittelee sitä vaihtoehtoa lämpimästi.

Mannerheimin lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiristä vastattiin kysymykseen lapsikerhon toimivuudesta seniorien palveluympäristöstä että ilman muuta toimii, samantyyppistä toimintaa on kokeiltukin satunnaisesti Suomessa, jossa lapset ja seniorit olivat sopineet luontevasti yhteen.

Palveluympäristöön kuuluu olennaisesti oleskelutila, johon

4.1.1 Kuvakollaasit

Suunnittelussa käytin apuna erilaisia kuvakollaaseja testaten, millainen vaikutus niillä oli senioreihin. Kävin tutkimusta varten eri seniorien kohtaamispaikoissa ja palvelukeskuksissa kuvia näyttämässä ja mielipiteitä keräämässä. Kuvien aiheet valitsin tutkimustiedon ja havainnoinnin perusteella, luontomaisemat ja eläimet olivat pääosassa. Pyrin hakemaan mahdollisimman kauniita ja tunteita herättäviä kuvia, jolloin niiden positiivinen vaikutus olisi mahdollisimman suuri. Vieraillessani eri seniorien kohtaamispaikoissa ja palvelukeskuksissa havaintona oli vastaavien kuvien puuttuminen seinältä, etenkin eläimistä ei kuvia ollut. Tästä nousi myös mielenkiinto käyttää testauksessa eläinaiheisia kuvia.



Kuva 11. Kuvakollaasi koirat.



Kuva 12. Kuvakollaasi siilit.



Kuva 13. Kuvakollaasi puisto



Kuva 14. Kuvakollaasi vesistö

Monet seniorit alkoivat siilit nähtyään muistella omia lapsuuden-aikojaan, kokemuksia siitä, kuinka siilit olivat tulleet kotipihaan ja maitoa juoneet. Kokemukset herättivät keskustelua seniorien parissa, he kertoivat avoimesti toisilleen näitä muistoja. Usein keskustelu siirtyi vähitellen siileistä myös muihin eläimiin, mm. sorsiin.

Oli nähtävillä, miten suuri vaikutus kuvilla on silloin, kun seniorilla on omakohtaista kokemusta kyseisestä aiheesta, esim. juuri siileistä.

Siilit ja koiranpennut yleisesti ottaen herättivät seniorien keskuudessa hymyilyä ja naurua, kuvia katsottiin pitkään ja monet mielellään osoittivat kollaasista oman lempikuvansa. Yksi senioreista kommentoi, että hänellä on ollut kaksi berhandilaista koiraa, joten berhandilaisista koirista hän mielellään kuvia seinälleen ottaisi, vaikka kultainennoutajakin ihan mukava koira on.

Luontokuvilla oli samalla tavoin positiivinen vaikutus, reaktio ei tosin ollut verrattuna eläinkuviin yhtä spontaani, vaan ennemmin kuvia jäätiin hiljaa katsomaan ja ihastelemaan. Kuvista ei yhtä paljon keskustelua syntynyt kuin eläimistä, mutta niitä kommentoitiin hyvin positiiviseen sävyyn.

Metsäkuvista eräs seniori innostuneena kertoi käyneensä katsomassa elokuvan Metsän tarina, josta hän oli hyvin vaikuttunut. Selkeästi elokuva oli ollut hänelle mieleenpainuva elämys, josta hän muille mielellään kertoi. Toiselle puolestaan maaseutukuvat olivat eniten kiinnostavia, hyvin paljon häntä kiinnosti mistä päin kuvat oli otettu. Tästä näkyi hänen pitkä asuinhistoriansa maaseudulla.

Kysymykseen sopisivatko tämänkaltaiset kuvat seinälle seniorien palveluympäristöön, voidaan sanoa vastausten olleen yksimielisesti myönteisiä. Tosin kuvien olisi hyvä olla suurempia. Kuvat eivät herättäneet negatiivisuutta, eikä niiden arveltu herättävän närää muidenkaan senioreiden keskuudessa.

Yhteenvetona voi todeta eläinkuvien merkityksen suuruuden seniorien keskuudessa, kuvat olivat hyvin aktiivisia luoden keskustelua ja muistojen palauttamista. Ennen kaikkea kuvat saivat seniorit hyvälle ja iloiselle tuulelle. Samat asiat pätevät myös maisemakuviin, joihin monet seniorit mieltäytyvät.

4.2 Asiakasprofiilit

Suunnittelun pohjaksi tein asiakasprofiilit palveluympäristön kävijöistä, joita hyödyntämällä pystyin tarkentamaan eri tilakonsepteja niin, että ne mahdollisimman hyvin palvelisivat kävijän toivomuksia.

4.2.1 Profili Tarkkailija

Vierailukäynneillä tuli ilmi, kuinka monet seniorit istuivat yksin ja sivummalla ryhmässä, eivätkä osallistuneet keskusteluun. Monesti heillä ei ollut muuta tekemistä istumisen, kahvin juomisen ja tapahtumien seuraamisen ohessa. Tällöin osa lähti melko nopeasti pois paikalle tultuaan.

Kun ihmisiä on samassa tilassa monia, äänitaso helposti nousee ja omaa puhetta pitää korottaa. Silloin hiljaisempi seniori voi jäädä ulkopuoliseksi, varsinkin jos oma ääni ei niin kova ole. Korkea ja epäselvä äänitaso voi aiheuttaa epämuksuvuutta.

Onkin hyvä, jos palveluympäristö ei ole yksi suuri huone, jossa kaikki ovat, vaan mahdollisuus on sijoittua myös rauhallisimpiin tiloihin niin halutessaan. Näin huomioidaan, että vetäytyväkin seniori nauttisi olostaan täysin, hänelle tulisi tunne valinnanmahdollisuudesta, jolloin hän voisi viettää aikaa enemmän palveluympäristössä ja sitä kautta tutustuisi helpommin toisiin ihmisiin.

Rentoutua seniori voi hiljaisemmassa tilassa sanomalehtien ja kirjojen lukemisen kautta nauttien samalla luonnonläheisistä maisema-/eläinkuvista seinällä. Huomiona on sekin, että kontaktin ottaminen toiseen, keskustelu pienemmässä porukassa voi olla luontevampaa ja helpompaa juuri tälle profiilityypille.

Viihtymistä edesauttaa myös lämmin ja empaattinen vastaanotto palveluympäristöön tultaessa. Epävarmuus ja mahdollinen pelko pyrittäisiin haihuttamaan katsekontaktilla, kättelyllä ja palveluympäristön esittelyllä.

Seniorilta voidaan kysyä yhteystietoja, jotta hän pääsisi kirje-/puhelinpiiriin ja yhteydenpito säilyisi säännöllisesti. Näin ehkäistään seniorin tunnetta yksinäisyydestä myös palveluympäristön ulkopuolella.

4.2.2 Profili Ahkerointsija

Havainnot ja haastattelut antoivat hyvää kuvaa tästä asiakasryhmästä, joille hyvin tärkeässä osassa on vapaaehtoistyö ja apuna oleminen. Palveluympäristössä kahvin keittäminen, pienen välipalan laittaminen, pöytien kattaus, viherkasvien ja eläimen hoito ovat mahdollisuuksia, joissa seniori voisi olla osallisena.

Vähitellen sopivan työn löytyessä seniori kiinnittyisi yhä läheisemmin palveluympäristöön kokien sen omakseen. Hänellä olisi aina paikka, mihin tulla, josta saisi hyvää mieltä ja iloa. Toimenkuva ei kuitenkaan saa olla liian raskas tai haastava, jolloin se pikemmin kuormittaisi senioria. Pienikin askare voi olla toisille erittäin merkittävä saaden aikaan myönteisiä vaikutuksia arjessa. Olennaisinta on mahdollisuuden tarjoaminen auttamiseen.

Keittiötilan täytyy olla avara, jotta halukkailla olisi tilaa toimia keittiössä, eikä ahtauden tunnetta syntyisi. Leipominen olisi hyvä esimerkki, jota ahkerointsija mielellään tekisi. Tällöin tilaan tulisi myös kodikasta tuoksua, kun sämpylät tai pullat olisivat uunissa paistumassa.

4.2.3 Profili Liikkuja

Jumpassa oli nähtävillä liikkumisen myönteinen vaikutus ja suosio seniorien keskuudessa. Monelle seniorille liikuntaharrastus on elintärkeää, mikä saa myös lähtemään liikkeelle. Kesällä kulkiessa Turun kulttuurikuntoreittiä senioreita näkee usein eräänlaisella ulkoliikuntapaikalla, jossa on monia voimaharjoittelulaitteita vastuksena ollessa henkilön oma paino. Samanlaiset laitteet olisivat varmasti ahkerassa käytössä myös sisällä. Talvela laitteet ovat lumen peitossa tyhjillään.

Liikkumisen iloon vaikuttaa yhdessä oleminen, jolloin ihmisiä on ympärillä, joiden kanssa keskustella. Tämä on hyvä asia myös motivaation säilymisen kannalta. Lisää motivaatiota voi tuoda eri sukupuolten välinen vuorovaikutus samassa liikuntatilassa, kuin jos liikuntatila olisi suunnattu pelkästään miehille tai naisille. Tämä auttaa myös uusiin ihmisiin tutustumista lisäten yhteisöllisyyden tunnetta.

Motivaation lähteenä tärkeä on viherkasvien ja luontomaisemien

tuominen liikuntatilaan, jolloin tilassa yhdistyisi läpi vuoden kesän valoisa tunnelma liikkumiseen tuomaan hyötyyn. Muka-vuuteen vaikuttaa liikunnan helppous mahdollisimman monelle, myös heille joilla terveydentila niin hyvä ole. Juoksumatto käyttö kävelyvauhdilla on hyvä tilassa olla, sillä käveleminen on tutkimuksen perusteella erittäin tärkeää seniorin liikuntakyvyn kannalta

4.2.4 Profili Rentoutuja

Rentoutujalle tärkeää ovat elämykset ja sosiaalinen ilmapiiri. Hänelle ei sovi hiljaisuus ja rutiinit, vaan hän haluaa monipuolisesti kokea viihtyisiä kokemuksia palveluympäristössä. Elokuvien katsominen ja toivemusiikki ovat hänelle asioita, jotka takaavat hänen viihtymisensä. Omia hyviä kokemuksiaan hän mielellään kertoo myös muille. Hänelle merkittäviä asioita ovat vapautunut ja rento tunnelma, joiden vuoksi hän palveluympäristöön tulee.

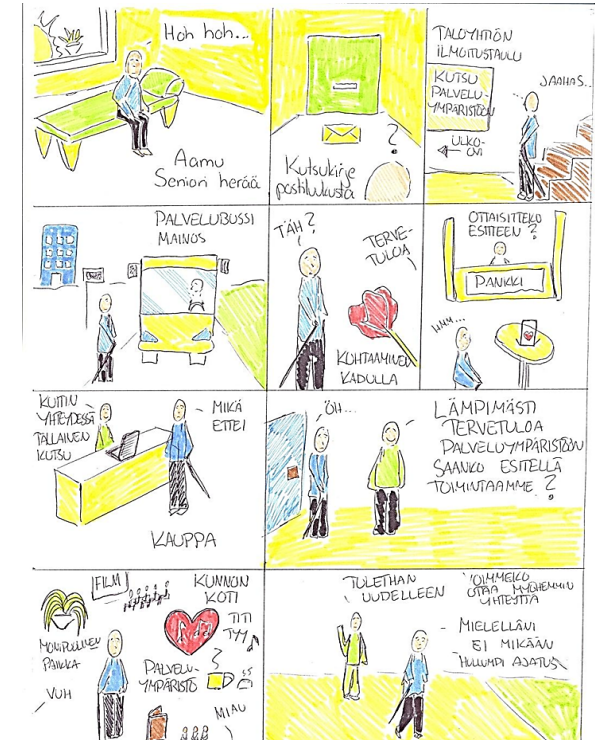
4.2.5 Profili Tarvitsija

Apuvälineiden käyttö, niin kotona kuin liikkeessä on senioreille iän karttuessa yhä tärkeämpää. Liukkaat kelit voivat johtaa kokonaan siihen, ettei seniori uskaltaudu liikkeelle, vaan jää kotiinsa. Samoin osa kokee asioiden terveys-aseilla hieman hankalaksi, eikä sinne usein mennä pienten vaivojen johdosta, jotka saattavat ajan kuluessa yhä vain pahentua ja haitata merkittävästi seniorin elämää.

Palveluympäristössä hovin ja viihtymisen kanssa on hyvä olla myös terveyshuone, jossa esillä on seniorille tärkeitä apuvälineitä. Viihtyessään mukavassa ilmapiirissä seniori saa samalla mahdollisuuden esittää huoliaan terveysalan osaajalle sekä kokeilla itselleen tarpeellisia apuvälineitä.

Tällöin seniori saa helposti apua häntä vaivaaviin ongelmiin. Terveystoimittaja voi suosituttaa videoyhteyden välityksellä hänelle suoraan liikunnan harjoittamista ja ohjata senioria palveluympäristön liikuntasaliin.

Palvelupolun pohjalta tein kuvakäsikirjoituksen, jossa käy visuaalisesti palvelupolku ilmi. Kuvakäsikirjoitus oli apunani ideoiden esittelyssä seniorien tavoittamiseen liittyen.



Kuva 15. Kuvakäsikirjoitus



Kuva 16. Asiakasprofiilit

4.4 Palvelupolku

Palvelupolussa on kuvattuna seniorin kontaktipisteet päivän aikana, jolloin hän näkee ja kuulee palveluympäristöstä. Kaupungissa kerrostaloissa yleisesti asuu paljon yksin olevia senioreita. Aamupäivällä liikkeelle lähtiessään seniori huomaa taloyhtiön ilmoitustaululla palveluympäristöstä mainoksen, jonka visuaalinen ja laadukas ulkoasu herättää kiinnostuksen.

Toisessa tapauksessa seniori saa aamupostin mukana kutsukirjeen palveluympäristöstä, jonka vapaaehtoiset yhdessä kaupungin viranomaisten avulla ovat lähettäneet. Kirje tavoittaa etenkin ne seniorit, jotka eivät ulos juuri pääse liikuntakyvyn heikkouden yms. takia.

Kirjeessä tiedustellaan seniorin tahtoa pitää yhteyttä vapaaehtoiseen puhelimitse kanssa, minkä avulla seniorilla olisi juttuseuraa. Tämä olisi vapaaehtoisellekin matala kynnyksellä osallistua yksinäisyyden torjumiseen.

Monet seniorit käyttävät palvelulinjaa liikkumiseen, jossa mahdollisuus on tavoittaa tarkasti juuri kohderyhmän edustajia. Mainoksen kusi voi jakaa seniorin sisälle tullessa tai mainoksia olisi otettavissa penkeillä istuessa. Hyvä tapa on myös jos vapaaehtoinen matkustaisi palvelulinjalla ja kertoisi senioreille kasvotusten palveluympäristöstä. Säännöllisesti tehtynä tämä tavoittaisi monia eri senioreita ja lisäisi palveluympäristön tunnettavuutta.

Kadulla seniori tapaa vapaaehtoisen, joka ojentaa hänelle kutsun ja ruusun. Tämä on seniorille ystävällinen ele ja osoitus välittämisestä, jota yksinäinen seniori ei liian usein kohtaa. Silloin seniorilla on jälleen askelta matalampi kynnyksellä tulla tutustumaan palveluympäristöön.

Seniori huomaa kutsun myös pankeissa ja muissa hänelle arkisissa kohteissa käydessään. Näissä paikoissa senioreita kohtaa runsaasti. Kutsujen on hyvä olla selkeästi esillä, jotta seniori sen huomaisi, esim. ilmoitustaululla. Varmimmin kutsu seniorin tavoittaa, jos kassahenkilö sen suoraan hänelle ojentaa.

Palveluympäristössä seniorilla on vastassa henkilö, joka hänet toivottaa tervetulleeksi. Näin ensivaikutelmana seniorilla on paikasta lämmin ja huolehtiva tunnelma. Vastaanottaja esittelee seniorille palveluympäristön toimintaa ja tiloja, joista seniori voi valita, minne haluaa mennä.

Seniorille esitellään mahdollisuus antaa yhteystietonsa, jotta häneen voitaisiin olla jatkossa yhteydessä. Silloin seniorille syntyy tunne arvostuksesta ja hänen on yhä helpompi tulla uudelleen paikalle.

Jatkossa seniori saisi säännöllisesti viestejä palveluympäristön päivän tapahtumista. Samalla häntä muistettaisiin nimipäivinä, juhlapäivinä yms. Muistamisen tarkoitus on kohottaa seniorin mielialaa ja rohkaista häntä elämässä.

4.5 Palveluympäristökonseptit

Ideointi-/suunnitteluvaiheen jälkeen ja siihen perustuen tein palveluympäristöstä mallinnetut tilaratkaisut, joissa kuvataan millaisia huoneita elvyttävässä palveluympäristössä on. Mallinnuksessa käytin apuna Rhino3d mallinnusohjelmaa. Tein alustavia mallinnuskuvia tiloista miltä ne voisivat näyttää, tarkoituksena ei ollut tehdä yksityiskohtaisia mallinnuksia, kuitenkin niin että tilojen tarkoitus tulee ilmi.

Konsepti lähti liikkeelle teemalla kyläkoulusta ja sen muuttamisesta seniorien palveluympäristöksi. Mitoituksessa käytin apunani luokkahuoneiden peruskokoja, jotka saa muutettua huoneen tarkoituksen vastaamaan palveluympäristön tarpeita. Näin kaikille kävijäprofiileille löytyisi toiveita vastaava paikka palveluympäristössä.

5 ELVYTTÄVÄ JA TAVOITTAVA PALVELUYMPÄRISTÖ

Elvyttävä palveluympäristö koostuu tiloista, jotka on suunniteltu palvelemaan erityyppisten seniorien viihtymistä ja antamaan heille arvokkaita elämyksiä arjessa selviytymiseen.

Palveluympäristöä ylläpitäisivät seniorit yhdessä apunaan diakoniakeskuksen vapaaehtoiset. Paikka olisi auki päivisin klo 9-18 välillä, mutta jonne voi jäädä pitemmäksi aikaa iltaa viettämään jos tarve vaatii. Seniorit voivat itselleen ottaa vastuun tilan järjestyksestä, siivouksesta ja lemmikin hyvinvoinnista niin halutessaan.

Tavoittavassa palveluympäristössä on mietitty mitä eri kanavia on hyvä käyttää mainontaan ja näkyvyyteen liittyen, joiden kautta erityisesti yksinäisiä senioreita voi tavoittaa.

5.1 Elvyttävä palveluympäristö

Hiljainen lukusali

Hiljaisessa lukusalissa on mahdollisuus lukea eri sanomalehtiä ja kirjoja sekä kuunnella kuulokkeiden avulla äänikirjoja tai luontoaiheisia äänitteitä. Tila on tarkoitettu hiljaiseen ajan viettämiseen, jossa ei ylimääräistä hälinää ja tausta-melua ole voidaan jakaa vielä pienempiin alueisiin. Tilaan kuuluvat sohvut ja lepotuolit, joissa seniorin on mukava istua ja nauttia kahvia tai pientä purtavaa. Kirja- ja lehtihyllystä seniorilla on valinnanmahdollisuuksia lukemiseen, joten ristikoitten täyttäminen ja kirjoittaminen onnistuu. Viherkasvit ja kukat tuovat ympäristöön raikkautta sekä luonnollisuutta.

Tilassa kävijä saa rentoutua rauhassa, olla vain ja nauttia hiljaisuudesta. Seniori saa enemmän tilaa ajatuksilleen ja miettiä henkilökohtaisia muistojaan. Tärkeänä osana tilassa ovat suuret sisustustaulut, joissa aiheina on esim. metsä, maaseutu, eläimet ja järvet. Aiheet lisäävät kävijän viihtyvyyttä ja kohen-tavat hänen mielialaansa. Parhaimmillaan kuvat palauttavat ajatuksiin hänen menneitä, rakkaita kokemuksiaan kyseisissä paikoissa. Hiljaisuus myös tehostaa seniorin lumoutumista kuviin ja niiden tuomiin muistoihin. Näin hänellä on mahdollisuus vapautua arjen mukanaan tuomista rasituksista ja kuormituksista rauhallisessa paikassa



Kuva 17. Hiljainen lukusali

Luontokuone

Luontotilan tavoitteena on olla seniorille hyvin luonnonläheiseksi ympäristö, jossa hän saa kokea luontoelämyksiä, joita ei välttämättä enää muuten arjessa kohtaisi. Tilassa esillä on laajasti viherkasvillisuutta, joista seniorit voivat pitää huolta. Viherkasvien hoitaminen vastaa kuin aitoa puutarhan hoitoa, joka saa senioreille myös aktiivista ja vastuullista toimintaa arkeen. Samalla he saavat tuoda omia kukkia ympäristöön ja niitä kasvattaa. Samalla heille syntyy yhä enemmän tunnetta kodikkuudesta palveluympäristössä.

Seinillä senioreita on hyvää oloa tuottamassa sisustustauluja luontomaisemista ja eläimistä, jotka palauttavat seniorin mieliin hyviä muistoja ja luovat viihtyisyyttä. Siilit ja muut tutut eläimet, joita ei kaupungissa helposti kohtaisi, palauttavat muistoja nuoruudesta antaen hänelle rikkaita elämyksiä.

Viihtyvyyden ja tunnelman luomiseksi tilassa on lisäksi näyttöruutuja, joiden tarkoitus on esittää videokuvaa luonnon tapahtumista eri vuodenaikojen aikana. Esimerkiksi saaristomaisemat tai pohjoisen kuusimetsät vievät seniorin matkalle kyseisiin ympäristöihin, joissa hän mahdollisesti ei enää pääsisi käymään. Nettikameroiden välityksellä seniorit voivat nähdä esimerkiksi lintujen talviruokintaa tai niiden pesintää reaaliaikaisesti. Kaiuttimista kuuluvat rauhalliset luonnonäänet ovat tilassa suuressa osassa viihtyvyyden luomisessa. Rauhoittava ja luonnonläheinen ympäristö on seniorille elvyttävä paikka tulla pimeimmänkin vuodenajan keskellä, jolla on positiivinen merkitys seniorin mielialan kannalta.



Kuva 18. Luontokuone

Liikuntasali

Tavoitteena tilassa on sen suuri elvyttävä vaikutus senioriin tilassa yhdistyessä liikunnan hyöty ja luonnon vaikutus. Liikuntasalissa seniorilla on mahdollisuus palveluympäristössä kehittää fyysistä terveyttään ja pitää huolta kunnostaan. Säännöllisellä liikunnalla seniori ehkäisee lihaskunnan heikkenemistä vahvistuen elämässään jaksamista. Tilassa seniorilla on käytössään yleisimmät kuntosalilaitteet, joissa hän voi harjoittaa niin käsi- kuin jalkalihaksia. Kävelymatolla seniori saa harjoitella elintärkeää tasapainoa ja löytää varmuutta kävelemisessä turvallisissa olosuhteissa. Kuntopyörä puolestaan sopii astetta liikunnallisemmille senioreille.

Viihtyvyyden takaamiseksi tilassa on esillä viherkasveja ja seinille on ripustettu kauniita luontotauluja. Lisäksi kaiuttimista kuuluu senioreille mieleistä taustamusiiikkia sekä luonnosta lähtöisin olevia ääniaiheita lintujen liverryksestä puron solinaan. Nämä lisäävät seniorin motivaatiota harrastaa liikuntaa sen tuntuessa virkistävältä ja hauskalta. Pimeän talvenkin keskellä senioreilla on paikka liikkua kuin kesällä auringon hemmotellessa. Mukava porukka on erittäin tärkeä osa hyvää liikuntaa. Yhteisöllisyyttä tuovat kun liikuntatilassa sekä miehet että naiset voivat samaan aikaan liikkua. Silloin myös kontakteja toisiin ihmisiin syntyy helpommin ja hyvä ilmapiiri liikuessa kasvaa, jolloin liikuntasalissa käynnistä tulee seniorille tärkeä tapa päivittäin.



Kuva 19. Liikuntasali

Elokuvasali

Elokuvasali on tarkoitettu tuomaan senioreille yhteisöllisiä elämyksiä sekä ilon ja naurun hetkiä luoden antoisia keskusteluita seniorien välille.

Elokuvasali on senioreille helppo pääsyinen ja esitettävät elokuvat ovat heidän toiveilleen perustuvia. Seniorit pääsevät katsomaan klassikkoelokuvia, luonto-dokumentteja ja toivesarjoja joita muualla ei enää esitetä. Elokvakokemuksen täydentävät toiset seniorit ympärillä, joiden kanssa seniori voi jakaa omia muistojaan ja tunnelmiaan esityksen tiimoilta. Yksin elokuvaa katsottaessa tunnelma jää paljon matalammalle, kun ei ole toisia, joiden kanssa keskustelua syntyi.

Elokvista seniorit päättäisivät yhdessä jokainen saadessa esittää toivomuksia mitä haluaisi nähdä, joita palveluympäristön työntekijät voivat etsiä. Tasapuolinen järjestely, jossa jokainen saa toivoa vuorollaan lempikuvaansa on tärkeätä muistaa, ettei kenellekään tule tunnetta ulkopuolisuudesta.

Elokuvat tai sarjat voivat olla kestoaltaan puolesta pariin tuntiin. Youtubea ja Ylen elävää arkistoa on hyvä hyödyntää tässä tapauksessa, koska sieltä löytyy runsaasti suosittuja vanhempia klassikkosarjoja, kuten Reinikainen, Speden split ja Tankki täyteen, jotka olivat vanhemman katsojakunnan mieleen televisiona tullessa. Viikko-ohjelma on aina hyvin esillä, joita voi myös kirjeitse lähettää kotona asuville senioreille kutsun ohessa.



Kuva 20. Elokuvasali

Apuvälinehuone

Terveystilassa seniorilla on mahdollisuus tutustua hänelle tärkeisiin apuvälineisiin, niin kotoa asumiseen ja liikkumiseen liittyen. Tilassa seniori voi kokeilla miltä apuvälineiden käyttö tuntuu henkilökohtaisesti, ja onko niiden käytölle tarvetta omassa elämässä. Liukuesteet jalkineisiin ovat seniorille liik-kumiskyvyn turvaamiseksi merkittäviä, joita hän kätevästi palveluympäristöstä hankkisi.

Terveystilassa on esillä niin Kunnon Kodin kuin Respectan tuotevalikoimaa jolloin seniorilla on helppo niihin tutustua vieraillessaan palveluympäristössä. Tämä helpottaa itsenäistä asumista kotona ja liikkumista, joka ei enää liukkaalla säällä pelottaisi yhtä paljon kaatumisvaaran vuoksi. Sitä kautta kun seniori uskaltaa yhä vapaammin liikkua, jolloin hänen terveytensä kehittyy samalla.

HyvinvointiTV kuuluu oleellisena osana terveystilaukseen jolla seniorit pääsevät keskustelemaan terveyteen liittyvistä asioista kuvaruudun välityksellä terveysalan opiskelijoiden ja terveydenhoitajien kanssa reaaliaikaisesti. Näin seniori saa apua mahdollisiin huoliinsa nopeasti ja vaivattomasti.



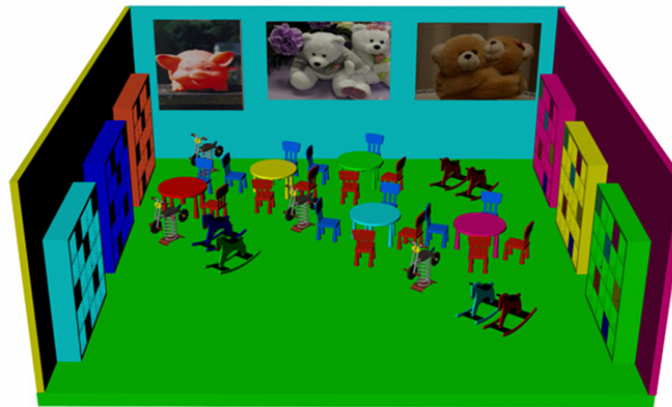
Kuva 21. Apuvälinehuone

Lasten leikkihuone

Senioreita palveluympäristössä on ilahduttamassa myös pienet lapset. Lapsille on suunnattu oma leikkipaikkansa tilaan, jonne he vanhempien kanssa voivat tulla ja yhdessä viihtyä. Tämä samalla lämmittää senioreiden mieltä, kun he voivat nähdä lapsia ja taaperoita lähellä heitä.

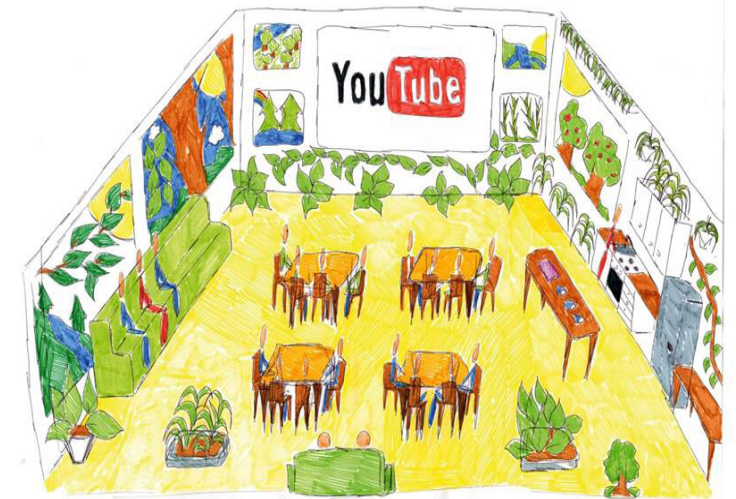
Lasten merkitys on monille senioreille suuri, mutta mahdollisuutta heitä nähdä ei välttämättä ole. Elvyttävää kokemusta lisäävät täten seniorien ja lasten yhteistoiminta, esimerkiksi askarte-lun tai satutuntien merkeissä.

Huone olisi sekä pienten ryhmien että yksittäisten ihmisten käytössä, jonne voi tulla kuka tahansa vanhempi lapsen kanssa viihtymään ja leikkimään. Samalla seniorit voivat pitää tarinavartteja lapsille tai askarrella heidän kanssaan yhdessä kortteja yms. Tämä tuottaa runsaasti hyviä hetkiä molemmille osapuolille, ja ovat senioreille tärkeitä aktiviteettien lähteitä.



Kuva 22. Lasten huone

Oleskeluhuone



Kuva 23. Oleskeluhuone

Oleskelutilassa seniorit voivat viihtyä välipalan ja musiikin merkeissä. Tilassa senioreilla on mahdollista pelata kortti- ja lautapelejä joka mahdollistaa seurallisuuden ja tutustumisen toisiin hausassa tunnelmassa.

Youtuben avulla seniorit saavat esittää omia toivekappaleitaan, joita valkokankaalta esitettäisiin. Seniorit pääsisivät keskustelemaan toistensa kanssa kappaleen jälkeen jakaen omia muistojaan ja tunteitaan kappaleista. Tarkoituksena on mukavan yhteisöllisyyden ja rentouden lisääminen senioreiden välillä. Tällöin vuorovaikutus ja tutustuminen heidän välillään parhaimmillaan kasvaa ystävyydeksi.

Musiikin merkitys senioreille on tärkeä, joka oleskelutilassa päivittäin toteutuu tuoden joka päivä uusia antoisia musiikkielämyksiä keskusteluineen.

Tilan vieressä sijaitsee keittiö, jossa vapaaehtoiset saavat auttaa askareissa. Keittiö luo myös kodikasta tunnelmaa oleskelutilaan. Keittiölle seniorit tuovat halutessaan erilaisia työtarpeita mukanaan joka vaikuttaa positiivisesti seniorin tunteeseen osallistumisesta. Avarassa keittiössä jokaisen seniorin on helppo olla avuksi itselleen sopivalla tavalla. Keittiössä on uuni ja mikro lämpimän ruoan tekoon sekä jääkaappi jossa työtarpeet säilyvät.

Rukoushuone



Kuva 24. Rukoushuone

Rukoushuone on tarkoitettu senioreille, joille hengellisyys on merkittävä voimavara elämässä. Huoneessa senioreilla on mahdollisuus päivittäin kokoontua yhteen pitämään yllä hengellisyteen liittyviä asioita, ja tuomaan niitä esille. Senioreilla on huoneessa mahdollisuus rukoilla yhdessä, lukea Raamattua ja laulaa virsiä sekä muita hengellisiä lauluja.

Monet joutuvat elämässään kohtaamaan vaikeita hetkiä, ja etenkin ikääntyessä monet asiat voivat huolestuttaa. Niitä asioita voi seniori kirjoittaa paperille ja laittaa seinille näkyville, joiden puolesta myös muut voisivat rukoilla.

Tällä tavoin seinät alkaisivat täyttyä rukousaiheista jolloin he, jotka kokevat rukouksen tärkeäksi on aina hyvä syy tulla palveluympäristöön rukoilemaan.

Huolien jakaminen lähentää seniorien suhdetta ja helpottaa hyvien ystävyysuhteiden alkua. Seniorit voivat näin päivittäin kehittää hengellisiä voimavaroja, jolla on erittäin suuri merkitys heidän elämässään.

Lemmikin hoitokoti

Seniorien palveluympäristö toimisi myös esimerkkitapauksessa koiran hoito-paikkana. Palveluympäristö toimisi yhteistyössä eläinsuojeluyhdistyksen kanssa, jonka kautta koira saisi hyvän ympäristön seniorien huomion kohteena. Seniorit huolehtisivat yhdessä koiran ruokkimisesta ja ulkoiluttamisesta. Senioreille lemmikin näkeminen ja siitä huolehtiminen oman jaksamisen mukaan ovat hyvin myönteisesti mielialaan vaikuttavia.

5.2 Tavoittava palveluympäristö

Lähtökohtana oli miettiä, miten seniorit löytäisivät helposti tiensä palveluympäristöön, ettei palveluympäristö jäisi kohderyhmältä huomaamatta, ja kynnyksellä tulla paikalle olisi matala.

Jalkautuminen

Kaupungilla seniorin liikkuaessa hän kohtaa palveluympäristön vapaaehtoisia, jotka esittelevät hänelle ympäristön toimintaa kutsuen seniorin tutustumaan paikkaan. Vapaaehtoiset rohkaisevat senioria jakamalla kutsukirjeen ruusun kera. Näin seniorille jää vahva välittämisen tunne henkilökohtaisesta kutsusta. Vapaaehtoiset liikkuisivat siellä missä kohderyhmäkin, kaupungilla aamupäivisin on ajankohtana erittäin, koska silloin senioreita liikkuu runsaasti tekemässä ostoksia ja käyttämässä erilaisia palveluita. Näin kohderyhmä tavoitetaan henkilökohtaisella ja tehokkaalla tavalla.

Eri vapaaehtoiset ja järjestöt yhdessä voivat toteuttaa jalkautumista vuoroviikoin tiettyinä päivinä. Kukin järjestö tai ryhmä voi ottaa tietyn alueen missä vapaaehtoiset ovat tavoittamassa senioreita. Näin jalkautumista pystytään toteuttamaan laajalla säteellä esim. Turussa jolloin senioreita on myös mahdollista tavoittaa enemmän.

Puhelin- ja kirjepiiri

Jos seniori haluaa, hänellä on mahdollisuus antaa yhteystietonsa vapaaehtoiselle, jolloin häneen voidaan olla myöhemmin yhteydessä, vaikkei hän palveluympäristöön tulisikaan. Muistaminen säännöllisesti lievittäisi seniorin yksinäisyyden kokemusta, joka parhaimmillaan edesauttaa häntä liikkeelle lähtemään. Hänelle voidaan lähettää kortteja, tekstiviestejä ystävänpäivä-temalla, joka näin jatkuisi säännöllisesti läpi vuoden. Tämä ehkäisisi senio-

rin kokemaa yksinäisyyttä, eikä hän kokisi itseään ulkopuoliseksi. Tämä madaltaisi myös seniorin tuleamista palveluympäristöön, eikä paikka olisi enää tuntematon.

Julkiset ympäristöt

Senioreiden suosimia kohteita, kuten pankit, apteekit, terveysasemat ja kaupat voidaan hyödyntää tehokkaassa tavoittamistyössä. Esitteiden näkyminen arkisissa ja paljon käytetyissä paikoissa tuo runsaasti näkyvyyttä ja huomiota palveluympäristölle heidän keskuudessaan.

Kassahenkilöt voivat antaa seniorille houkuttelevan kutsukortin asioinnin yhteydessä, näin syntyy myös henkilökohtainen kontakti senioriin joka on tärkeää kutsun tehokkuudessa. Tehokkuutta lisää saman käytännön toistuminen monissa eri paikoissa, joissa seniorit käyvät.

Palvelulinjat

Monet seniorit liikkuvat palvelubusseilla, jotka ovat hyviä paikkoja tuoda näkyvyyttä palveluympäristölle, silloin mainonta on tarkasti rajattua juuri heille. Kuski voi antaa kutsukortin seniorin tullessa kyytiin tai kutsut ovat penkkien lähellä vapaasti otettavissa.

Säännöllisellä ilmoittelulla turvataan useamman seniorin tavoittaminen ilmoituksen kautta. Yhteistyön kautta bussit voivat kuljettaa senioreita paikan päälle palveluympäristöön, jolloin seniorin pääseminen paikalle helpottuu.

6 YHTEENVETO

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen mitä elvyttävä palveluympäristö pitää sisällään vastauksena ovat suunnitellut tilakonseptit, joissa seniori voi kokea monia erilaisia elämyksiä, jotka kaikki omalta osaltaan ovat hänelle tärkeitä elpymiskokemuksen kannalta. Luonto korostuu ympäristössä, jota erityisesti on tuotu esille kuvien, kasvien ja äänien muodossa

Palveluympäristön suunnittelussa otin huomioon seikat, jotka tekevät ympäristöstä erityisen elvyttävän, joiden mukaan tilojen käyttötarkoitukset ideoin. Perustunteet etäisyys arkeen, lumoutuminen, ulottuvuus ja sopivuus itselle toteutuvat suunnittelussa ympäristössä tilojen kautta.

Toiseen kysymykseen miten tavoittaa tehokkaasti yksinäisiä senioreita vastauksena voidaan pitää heidän kohtaamistaan arkisissa ympäristöissä ja jalkautumista heidän pariin arjessa. Etsivän työn lisääminen julkisissa ympäristöissä ja kaduilla ovat tärkeä keino tavoittaa kohdennetusti senioreita.

Opinnäytetyö oli minulle henkilökohtaisesti hyvin antoisa, mutta samalla erittäin haasteellinen. Työtäni olisi alussa helpottanut sen rajaaminen pienemmäksi, jotta olisin voinut keskittyä ja syventyä tarkemmin tiettyyn osa-alueeseen. Nyt opinnäytetyöni jäi melko suuripiirteiseksi kokonaisuudeksi.

Työssäni käytin mielestäni eri tutkimusmenetelmiä hyödykseni kohtuullisen hyvin. Havaintojen ja haastatteluiden kautta sain paljon sellaista tietoa, mikä muuten olisi jäänyt huomaamatta pelkästään lähdeaineistoon turvautuessa. Palvelumuotoilua ja sen eri työkaluja olisin kyennyt käyttämään selkeästi paremmin työssäni, nyt niiden käyttäminen jäi vajavaiseksi. Käyttämäni lähdeaineisto sopi työhöni pääosin tarkoituksen mukaisella tavalla, siitä sain runsaasti perusteltua pohjaa suunnittelutyölleni. Sitä käytin harkitusti, enkä mielestäni liikaa kerännyt epäolennaista tietoa työhöni liittyen.

Ideointi ja luonnosteluvaihe sujuivat melko hyvin, niiden aikana sain runsaasti aikaan mindmapeja ja luonnoksia eri tiloista. Erilaisia ideoita syntyi riittävästi, niitä tosin olisi voinut paljon eteenpäin tässä ajassa kehittää. Lopputuloksena syntyneet tilakonseptit palveluympäristöön olivat mielestäni perusteltuja juuri senioreita ajatellen. Niissä pyrin ottamaan huomioon seniorien erilaiset taustat, ja niiden mukaan tilat suunnittelemaan.

Opinnäytetyössäni on hyödynnettäviä asioita seniorien palveluympäristön ja tavoittavan toiminnan suunnittelussa, kuten esimerkiksi apuvälinepisteen sijaitseminen palveluympäristössä sekä seniorien tavoitavuuteen liittyen.

Lopputulokseen olen kokonaisuudessa kohtalaisen tyytyväinen, vaikka projektinhallinta epäonnistui. Sain mietittyä ratkaisuja, joista muutamat olivat vanhus-työntekijöiden mielestä potentiaalisia ja hyviä ja joita mielellään eteenpäin vietäisiin. Havainnointi ja haastattelut olivat myös työssäni mielestäni hyvällä tasolla, joskin siinäkin tarkempi raja-alue olisi ollut tarpeen. Jälkeenpäin miettien aloitin havainnoinnin turhan myöhäisessä vaiheessa, joka myös kesti liian kauan.

Kehitettävää jäi erittäin paljon viimeistelyssä ja rajauksessa, työ paisui vääjäämättä liian suureksi. Loppuvaiheeseen olisi ehdottomasti pitänyt varata enemmän aikaa, nyt se kärsi rajusti. Lisäksi huolellisuus ja järjestelmällisyys olivat heikolla tasolla, josta jää paljon parannettavaa. Mallinnus oli vaikein osa-alue minulle henkilökohtaisesti, ja se näkyi lopputuloksessa. Lopputoteamus on että pieniä ilonpilkahduksia suuressa ja vajavaisessa sekamelskassa oli joita voi edelleen viedä eteenpäin.

LÄHTEET

Aalto,S & Marjakangas,S.2008 Ikääntymisen resurssiopas. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2/2008.Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy

Anttila,P.1998. Tutkimuksen taito ja tiedon hankinta- Taito, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Eloranta,T & Punkanen,T.2008.Vireään vanhuuteen. Keuruu:Ota- van Kirjapaino Oy

Kivelä, S-L. & Vaapio.S. 2011 Vanhana tänään - Kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa?1.painos. Tallinna, Eesti:Tallinna Raamatutrukikoda

Laurea ammattikorkeakoulu 2013. Viitattu 12.3.2013 <http://kotiin.laurea.fi/hyvinvointiv.php>

Marin, M & Hakonen, S (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: Ws Bookwell Oy

Mikkola,A.2005 Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa: Noppari, E & Koistinen, P (toim.). 2005. Laatua vanhustyöhön. Tampere: Tammer-paino Oy

Mäkinen,E,; Kruus-Niemelä,M,; Roivas,M.(toim.) 2009. Ikäihmisen hyvä elämä-ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki:Yliopistopaino

Routasalo,P & Pitkälä,K. teoksessa Noppari,E & Koistinen,P (toim.).2005. Laatua vanhustyöhön. Tampere:Tammer-paino Oy
Sarola,J-P.1996 Vanhukset selviytyjinä. Vanhusten asuinalueet ja sosiaaliset verkostot. Joensuun yliopiston yhteiskuntapolitiikan tutkimuksia. Joensuu:joensuun yliopisto

Talvenheimo-Pesu,A..2009 Ikäihminen ja ympäristö vuorovaikutuksessa. Teoksessa: Ikäihmisen hyvä elämä- ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino

Teinonen,T&Routasalo,P.2003.Iäkkään rukous.Teoksessa Noppari,E& Koistinen,P (toim.).2005. Laatua vanhustyöhön. Tampere: Tammer-paino Oy

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy

Ylispangar-Näslindh,A.2005. Vanhuksen olemassaolon kokemuksen vahvistaminen yhteisössä. Teoksessa: Noppari,E&Koistinen,P (toim.). 2005. Laatua vanhustyöhön.Tampere:Tammer-paino Oy