

Heli Hietaharju & Sanna Launonen

**ETÄKAVERITOIMINNAN KEHITTÄMI-
NEN YMPÄRIVUOROKAUTISESSA
PALVELUASUMISESSA**
- etäryhmätoiminnan aloittajan opas

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Heli Hietaharju ja Sanna Launonen
Työn nimi	Etäkaveritoiminnan kehittäminen ympärivuorokautisessa palveluasumisessa- etäryhmätoiminnan aloittajan opas
Toimeksiantaja	Kouvolan dementia- ja kehitysvammaisten ryhmäkoti ry
Vuosi	2024
Sivut	32 sivua, liitteitä 13 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää jo aiemmin pilotoitua etäkaveritoimintamallia kahdessa kouvoolalaisessa palvelutalossa. Tarkoituksenamme oli tutkia, voitaisiinko etäkaveritoimintaa toteuttaa myös ryhmätoimintana sekä tuottaa etäryhmän ohjaajan opas toiminnan aloittamista varten. Etäryhmätoimintaa toteuttamalla pystyimme tutkimaan ikääntyneiden osallisuutta ja yksinäisyyden lievittämistä ryhmätoiminnan avulla. Toiminnan avulla pyrittiin myös lieventämään ikääntyneiden digilaittepelkoa ja madaltamaan kynnystä osallistua etänä tapahtuvaan toimintaan.

Opinnäytetyö toteutettiin produktiivisena ja ryhmätoimintaan osallistuneita palvelutalon asukkaita seurattiin osallistuvan havainnoinnin avulla. Havainnoinnin avulla saatiin tietoa siitä, voitaisiinko tällaisen toiminnan avulla lisätä ikääntyneiden osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä. Lisäksi keräsimme tietoa alku- ja loppukyselyiden avulla. Näistä tehtyjen havaintojen pohjalta pystyttiin toteamaan, että tämänkaltainen etäryhmätoiminta on hyvä työväline, jolla pystytään toteuttamaan viriketoimintaa samanaikaisesti kahdessa talossa. Tällä tavoin pystytään vähentämään hoitohenkilöstön kuormitusta ja tarjoamaan ikääntyneille palvelutalon asukkaille mielekästä tekemistä ja virikkeitä.

Saatujen tulosten perustella voidaan todeta, että etäryhmätoiminnalla oli positiivinen vaikutus osallistujien osallisuuden, vuorovaikutuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisenä. Etäryhmätoiminnan avulla pystyttiin vähentämään ikääntyneiden pelkoa digilaitteita kohtaan sekä osoittamaan, että etänä tapahtuva ryhmän ohjaus voi olla yhtä toimivaa kuin paikan päällä tapahtuva ohjaus. Hoitohenkilökunta koki, ettei etäryhmätoiminta kuormittanut heitä vaan ennemminkin vapautti aikaa muihin tehtäviin.

Kehittämisehdotuksina tulevaisuudessa palvelutalon henkilökunta voisi pitää viriketuokiot hybridimuotoisena toimintana samanaikaisesti molempiin taloihin, jolloin se sitoisi vain yhden työntekijän ajan. Etäryhmän ohjaajan oppaan avulla voidaan sitouttaa helpommin vapaaehtoistoimijoita ohjaamaan viriketuokioita. Etäryhmätoimintaa voidaan helposti viedä myös eri sektoreille käyttöön kuten virtuaalikotaihoitoon.

Asiasanat: yksinäisyys, ikääntynyt, digitalisaatio, osallisuus, etäryhmätoiminta

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Heli Hietaharju ja Sanna Launonen
Thesis title	Development of remote group activities in a service house
Commissioned by	Kouvolan dementia- ja kehitysvammaisten ryhmäkoti ry
Time	2024
Pages	32 pages, 13 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

This functional thesis aimed to develop a previously piloted digital friend operating model in two service houses in Kouvola. The intention was to investigate whether digital friend activities could also be carried out as group activities and to produce a guide for the remote group instructor to start the activities. By implementing remote group activities, we were able to study the inclusion of older people and the alleviation of loneliness through group activities. The activities were also used to alleviate the fear of digital devices for the elderly and to lower the threshold for participating in remote activities.

The thesis was functional and during it, the residents who participated in the group activities were observed. The observation provided information on whether such activities could be used to increase the inclusion and social interaction of older people. In addition, we collected information through initial and final surveys. Based on these observations, it was possible to conclude that this kind of remote group activity is a good tool that can be used to carry out activities at the same time in two houses. In this way, it is possible to reduce the burden on the nursing staff and provide meaningful activities and stimulation for the elderly residents of the service housing.

Based on the results obtained, it can be concluded that remote group activities had a positive effect on the participants. It appeared to increase participation, interaction, and social activity. With the help of remote group activities, it was possible to reduce elderly people's fear of digital devices and to demonstrate that remote group activity can be as functional as traditional group guidance. The nursing staff felt that remote group activities did not burden them but rather freed up time for other tasks.

As future development proposals, the service house staff could keep the group activities as a hybrid activity at the same time in both houses. In this way, it could give more time to do other work. Instructor's Guide makes it easier to engage volunteer actors to guide group activities. Remote group activities can also be easily taken to different sectors for use, for example, virtual home care.

Keywords: loneliness, elderly, digitalization, inclusion, remote group activities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS.....	7
2.1	Yksinäisyyden kokemus.....	7
2.2	Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät.....	8
2.3	Yksinäisyyden kokeminen palvelutalossa.....	8
3	TEKNOLOGIAN KÄYTTÖ RYHMÄTOIMINNASSA.....	9
3.1	Ikääntyneet ja digitalisaatio.....	9
3.2	Ikääntyneiden osallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen.....	10
3.3	Etänä tapahtuva ryhmätoiminta.....	11
4	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUOTOS.....	11
4.1	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja hyödynsaajat.....	12
4.2	Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos ja opaslehtisen koonti.....	12
5	ETÄRYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	13
6	ETÄRYHMÄTUOKIOIDEN HAVAINNOINTI JA RYHMÄTOIMINTA.....	15
6.1	Etäryhmätoiminnan havainnointi.....	15
6.2	Vierailut Käpylän Matissa ja Heikissä.....	16
6.3	Etäryhmätuokioiden toteutus Käpylän Matissa ja Heikissä.....	17
7	KYSELYIDEN TULOKSET, LOPPUPALAUTTEET JA YHTEENVETO.....	25
7.1	Alkukyselyt Käpylän Matti ja Heikki.....	25
7.2	Loppukyselyt Käpylän Matti ja Heikki.....	27
7.3	Etäkaveriryhmätoiminnan palautekysely hoitohenkilökunnalle.....	28
7.4	Yhteenveto ja huomiot palautteista.....	29
8	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	32

LIITTEET

Liite 1. Ryhmätuokioiden havainnointi ja seurantalomake

Liite 2. Etäkaveriryhmätoiminnan alkukysely osallistujille

Liite 3. Etäkaveriryhmätoiminnan loppukysely osallistujille

Liite 4 Etäkaveriryhmätoiminnan palautekysely hoitohenkilökunnalle

Liite 5 Alkukyselyiden avoimia kysymyksiä ja vastauksia

Liite 6 Etäryhmän ohjaajan opa

1 JOHDANTO

Ikääntyneet kokevat nykyisin entistä enemmän yksinäisyyttä ja sen kokeminen on hyvin yksilöllistä. Yksinäisyyden tunne voi olla voimakas, jopa musertava. Ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä yhtä lailla riippumatta siitä asuvatko kotona vai ympärivuorokautisessa asumisessa. Yksinäisyyden kokemisesta ympärivuorokautisessa asumisessa ei juurikaan tutkittua tietoa ole. Mediassa on viime vuosina yhä enemmän nostettu esille ikääntyneiden yksinäisyyttä, jota koronapandemia on pahentanut entisestään.

Koronavuosien jäljiltä ikääntyneet ovat edelleen varovaisia ja jääneet entistä enemmän omiin oloihinsa, mikä kaventaa sosiaalista kanssakäymistä entisestään. Yksinäisyys aiheena koetaankin yhtenä keskeisimmistä vanhustyön haasteista nyt ja tulevaisuudessa. Yhtenä tärkeänä tekijänä on yksinäisyyden lieventäminen ja ennaltaehkäisy, joista yhtenä menetelmänä on etäkaveritoiminnan kehittäminen teknologiaa apuna käyttäen. (Mänttari & Rantala 2022.)

Koronapandemia iski kovasti koko yhteiskuntaan keväällä 2020. Kaikkein eniten se koetteli kuitenkin ikääntyneitä, pandemian mukanaan tuomin rajoituksin. Koska pandemia oli kaikille uudenlainen tilanne eikä siitä juuri mitään tiedetty, loi se pelkoa ja epätietoisuutta ihmisiin, kun ei tiedetty mitä oli luvassa.

Lisää pelkoa toivat ulkomailta tulevat uutiset ja poikkeuslain mukaan Uudellemaalle asetetut rajoitukset. Ikääntyneitä yli 70-vuotiaita ja sairautensa takia riskiryhmään kuuluvia kehoitettiin välttämään kontakteja muihin ihmisiin, mikä tarkoitti sitä, että useimmat ikääntyneet eristäytyivät koteihinsa. Näillä rajoituksilla yritettiin suojella kaikista heikoimpia ja hauraimpia, mutta nämä toimenpiteen jättivät syvät jäljet ikääntyneisiin. Jälkeenpäin ajateltuna nämä toimet olivat suhteellisen rajuja ja niiden vaikutukset lieveilmiöineen alkavat nyt kolme vuotta pandemian alusta näkyä kaikissa ikäryhmissä erityisesti nuorissa ja ikääntyneissä.

Gerontologia-lehden artikkelissa kerrottiin koronapandemian vaikutuksista ikääntyneiden yksinäisyyteen. Pandemian alussa yhteiskunta rajoitti ikääntyneiden liikkumisvapautta ja itsemääräämisoikeutta, tällöin tapaamisia ei

suositeltu edes oman perheen kanssa. Rajoitusten lieventyessä sai tavata oman perheen jäseniä harkinnan mukaan ja tapaamisissa tuli muistaa riittävät turvavälit, jos tapaaminen oli välttämätöntä. Hoitolaitokseen asetettiin vierailukiellot, näillä toimilla kaikkein hauraimmat saivat osakseen järeitä rajoitteita, koska koronan katsottiin olevan tautimuotona heille erityisen hankala ja jopa kohtalokas. Ikääntyneiden mahdollisuudet jakaa tuntemuksiaan olivat rajalliset rajoitusten takia. Teknologian käyttö yhteydenpidon välineenä lisääntyi pandemian aikana nopeasti. Ikääntyneet kohtasivat kuitenkin lisää haasteita, koska digitaidot olivat puutteelliset eikä asianmukaisia laitteita ollut käytettävissä, mikä osaltaan eristi sosiaalisesta verkostosta. (Uotila & Jolanki 2022, 272–279.)

2 IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS

2.1 Yksinäisyyden kokemus

Yksinäisyyttä koetaan eri tavoin. Iän myötä verkostot kapenevat, vuoden ajat saattavat hankaloittaa ikääntyneen liikkumista ja sosiaalisia kontakteja. Toimintakyvyn vajeet voivat aiheuttaa negatiivisia tunteita, jotka ilmenevät kielteisinä tuntemuksina ja altistaa siten fyysisille ja psyykkisille terveyshaitoille. (Ambrose 2021, 12.)

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta käsin kuten elämänkulun kautta, jolloin aiemmat elämäntapahtumat ja vaiheet sekä sosiaaliset suhteet vaikuttavat ikääntyneen kokemukseen yksinäisyydestä (Tiilikainen 2016). Yksinäisyyden kokemukset voidaan jakaa emotionaaliseen-, sosiaaliseen-, psyykkiseen- ja fyysiseen yksinäisyyteen. Emotionaaliseen yksinäisyyteen vaikuttaa muun muassa läheisen kiintymyssuhteen puuttuminen elämästä kuten puolison tai elämänkumppanin menetys. Sosiaaliseen yksinäisyyteen vaikuttavat sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutuksen puuttuminen tai vähyys, mutta myös yhteen kuulumisen tunteen puuttuminen. Usein ikääntyneet kokevat tunnetta siitä, etteivät enää kuulu mihinkään, ovat niin sanotusti ulkopuolisia ympäröivässä maailmassa. Ikääntynyt voi tuntea vieraantuneensa yhteiskunnasta, koska ajat ovat erilaisia kuin mihin he ovat tottuneet ja aika tuntuu menevän liian kovaa vauhtia eteenpäin verraten ikääntyneen omaan hitauteen, jolloin oma elämänhallinta kärsii. Tämä saattaa voimistaa ikääntyneen yksinäisyyden tunnetta. (Tiilikainen 2018, 22.)

2.2 Yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät

Yksinäisyyteen vaikuttavina tekijöinä nousevat muun muassa ystävien vähyys, leskeksi jääminen tai se ettei omaisia ole. Usein iän mukanaan tuomat muutokset toimintakyvyssä ja terveydentilassa koetaan elämänlaatua heikentävinä tekijöinä. (Saarela & Sinkkonen 2018, 11.) Yksinäisyyden lievittämisen keinoina mainitaan mm. sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen ja laajentaminen, erilaisten tukipalveluiden hyödyntäminen ja ennen kaikkea yksinäisyyden tunnistamisen lisääminen (Saarela & Sinkkonen 2018.) Hoitohenkilökunnan olisikin hyvä opetella herkemmin tunnistamaan ja havainnoimaan ikääntyneiden yksinäisyyttä ja keinoja yksinäisyyden vähentämiseen varsinkin ympärivuorokautisessa asumisyksikössä. Työyhteisössä tulisikin yhteisesti pohtia keinoja, miten ikääntyneiden yksinäisyyttä voitaisiin lievittää pienin arkisin keinoin, kuten pysähtymällä juttelemaan rauhassa asukkaan kanssa. Usein ikääntyneet kaipaavat myös toisen ihmisen kosketusta.

Kaikki ikääntyneet eivät kuitenkaan ole yksinäisiä, vaan jotkut ovat yksin omasta tahdostaan. On siis hyvä muistaa myös se, kuinka tunnistaa yksinäisyys ja yksinäinen ikääntynyt. Koska jokaisella yksinäisyyden tunne on henkilökohtainen, voi yksinäisyyden tunne ja kokemus olla hyvinkin vaihtelevia jatkuvasta yksinäisyydestä ajoittaiseen. (Kangassalo & Teeri 2017.)

2.3 Yksinäisyyden kokeminen palvelutalossa

Tutkimusten mukaan yksinäisyys lisää riskiä joutua ympärivuorokautiseen hoitoon ja lisäksi yksinäisyyteen liittyy monia muita terveyshaittoja. Yksinäisyyden kokemus palvelutaloissa koetaankin olevan suurempaa ja yleisempää kuin vastaavasti kotona asuvien ikääntyneiden keskuudessa. Anu Jansson Helsingin yliopistolta on tutkimuksessaan keskittynyt ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen pitkäaikaishoitolaitoksissa. Janssonin (2020) mukaan yksinäisyyteen liittyy usein ikääntyneen kognitiivinen heikkeneminen ja masentuneisuus sekä mahdollisesti toimintakyvyn heikentyminen, jotka lisäävät terveyspalvelujen käyttöä ja kuoleman riskiä. Tutkimuksessa yksinäisyyttä kuvataan subjektiiviseksi kokemukseksi, johon liittyvät yksilön omat tunteet ja kokemukset yksinäisyydestä. Yksinäisyyttä voi siis tuntea ja kokea, vaikka olisikin muiden asukkaiden ja hoitajien ympäröimänä. (Jansson 2020, 11–13.)

3 TEKNOLOGIAN KÄYTTÖ RYHMÄTOIMINNASSA

3.1 Ikääntyneet ja digitalisaatio

Ikääntyneissä viime vuosien kiihtynyt digitalisoituminen on aiheuttanut suuria haasteita. Teknologian käyttäminen ja laitteiden hallinta koetaan usein hankalaksi ja tämä saattaa lisätä yksinäisyyden tunnetta ja sosiaalista syrjäytymistä (Mäkelä & Kinnunen 2019). Varsinkin koronapandemian aikaan on alettu miettimään enemmän digitaalisia palveluita, joiden avulla ikääntyneet ja heidän läheisensä voisivat paremmin pitää yhteyttä etäyhteyksin.

Erityisesti ikääntyneet kokevat hankalana digitaaliset palvelut ja niiden käyttämisen, joka usein johtuu siitä, ettei ikääntynyt ymmärrä monimutkaisia sovelluksia tai käyttöjärjestelmiä. Eivätkä ikääntyneet välttämättä edes omista tarvittavia laitteita tai hallitse niiden käyttöä itsenäisesti. Haasteita tuo mukanaan myös iän mukanaan tuoma kognition heikentyminen, joka osaltaan vaikuttaa vaikeiden ja monimutkaisten ohjelmistojen ja laitteiden hallintaa. Lisäksi ikääntyneen oma heikentynyt terveys, kielitaidottomuus sekä motivaatio oppia uutta ja käyttää laitteita vaikuttaa uuden opetteluun ja oppimiseen digitaalisissa palveluissa. (Virtanen ym. 2022.)

Samanlaisia kokemuksia ikääntyneet ovat nostaneet myös esille Ylen 2018 teettämässä taloustutkimuksen haastattelussa. Tutkimuksen mukaan suurimmat ikääntyneiden kohtaamat haasteet koettiin olevan laitteiden hallinta, kiinnostuksen puute, fyysiset rajoitteet sekä avun puute. Ikääntyneet kokevat, että he eivät saa riittävästi tukea ja apua digilaitteiden käytössä. Puolestaan auttajat kokevat auttamisen vaikeaksi silloin kun ikääntynyt ei ymmärrä käytettyjä termejä ja joutuvat toistamaan samoja asioita useaan kertaan. Suomessa on arviolta satoja tuhansia digitukea tarvitsevia henkilöitä. (Rinta-Tassi 2018.) Oman kiinnostuksen ja motivaation lisäksi ikääntyneen aiempi kokemus digilaitteiden käytöstä esimerkiksi työelämässä helpottaa laitteiden käyttöä ja asioiden omaksumista. Laitteet ja ohjelmistot päivittyvät jatkuvasti, joten laitteiden sujuva käyttö vaatii jatkuvaa oppimista.

Ikäihmiset kokevat etäyhteyksin tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen vielä vieraana ja etäisenä. Kuitenkin etäkaveritoimintapilotin aikana kerätystä

palautteesta ja materiaalista käy ilmi se, että etäyhteyksin toimiva kaveritoiminta on koettu myös mielekkäänä toimintana. Sen avulla on saatu palvelutasuiloasukkaille iloa ja vaihtelua arjen keskelle. (Mänttari & Rantala 2022, 39–47.)

3.2 Ikääntyneiden osallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen

Gerontologia-lehden artikkelissa osallisuus määritellään yksilön yhteenkuuluvuuden tunteena yhteisöön ja koko yhteiskuntaan. Se voidaan nähdä myös osallistumismahdollisuuksina itselle tärkeisiin toimintoihin ja ryhmiin sekä osallistua erilaisiin omaan elämään liittyvien päätöksien tekoon. Osallisuus ilmiönä on moniulotteinen ja siihen liittyy suurelta osin ihmisen kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön, yksilön omaa tunnetta merkityksellisyydestään sekä yksilön kykyä vaikuttaa omassa yhteiskunnassaan. (Ruuskanen ym. 2023, 36–38.)

Osallisuuden vahvistaminen ikääntyessä nähdään merkityksellisenä keinona ehkäistä syrjäytymistä sekä vahvistaa tasa-arvoisuutta ja yhdenvertaisuutta ihmisten välillä. Ikääntyneiden osallisuuden vahvistaminen onkin nostettu yhdeksi yhteiskunnan ja yhteiskuntapoliittisen toiminnan tavoitteeksi ja se on kirjattu myös sosiaalihuoltolakiin (2014/1301, 1. §) sekä ikääntyneen mahdollisuus vaikuttaa mm. omiin palveluihinsa on huomioitu myös laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä ikääntyvien sosiaali- ja terveystalve- luista (2012/980). (Ruuskanen ym. 2023, 36–38).

Yhtenä osallisuuden ja sosiaalisen vahvistamisen muotona on merkitykselliseksi tunnustettu vapaaehtoistoiminta. Toiminnassa mukana olemisen onkin todettu kartuttavan sosiaalisia suhteita, lisäävän osallisuuden/ yhteisöllisyyden tunnetta sekä toimijuutta. Vapaaehtoistoiminta kiinnittää osaksi ryhmää ja tarjoaa paljon erilaista puuhaa ja kokemuksia tekijöilleen. Sen on todettu vaikuttavan merkittävästi ikääntyneiden hyvinvointiin sekä auttajan roolissa, että avun saajan roolissa. Valtioneuvoston (2022) Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 tavoitteena ikäkyvykäs Suomi-ohjelmalla onkin visiona, että kunnat ja hyvinvointialueet olisivat rakenteiltaan sellaiset, että vapaaehtoistoiminta olisi luonteva osa arjen toimintaa. (Valtioneuvosto 2022, 33–34.)

3.3 Etänä tapahtuva ryhmätoiminta

Koronapandemian jälkeen on useilla hyvinvointialueilla alettu kokeilla erilaisia tapoja tuottaa palveluita etäkontakteilla, joista yhtenä palveluna on etäpäivätoiminta. Etänä tapahtuva päivätoiminta tarjoaa erilaisen tavan toteuttaa virikkeitä ja sosiaalista kanssakäymistä ikääntyneille. Etänä pystytään myös tarjoamaan ohjausta erilaisiin tarpeisiin ryhmille kuten diabetesta sairastaville tai kuntoutujille.

Etäyhteyksin tapahtuva ryhmätoiminta ja ohjaus mahdollistavat osallistumisen toimintaan harvaan asutuilla alueilla, jossa liikenneyhteydet ovat huonot tai niitä ei ole. Tällöin palvelut tavoittaisivat myös ne henkilöt, joilla on vaikeuksia elämäntilanteensa tai rajoittuneen liikuntakyvyn vuoksi poistua kotoa. (Nikkonen 2023.)

Etäryhmätoiminnan tarkoituksena on tarjota sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta ikääntyneille. Tavoitteena on lievittää ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta sekä tarjota virkistystä etäyhteyden avulla. Toiveena on, että näillä keinoilla voitaisiin myös lieventää digipelkoa ja vahvistaa digiosaamista. Tavoitteena on rohkaista käyttämään etäyhteyksiä enemmän, esimerkiksi pitämällä yhteyttä läheisiin ja käyttämällä muita tarjolla olevia etäpalveluita. (Ikäinstituutti 2021, 3.)

4 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUOTOS

Mänttärin ja Rantalan aiemmin toteuttama etäkaveritoimintapilotti tuotettiin ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä vuonna 2022 kahdessa koululalaisessa palvelutalossa. Lähdimme omassa opinnäytetyössämme kehittämään aiemmin pilotoitua etäkaveritoimintaa ryhmämuotoisena toimintana eteenpäin.

Koronapandemian ja poikkeusolojen vuoksi alettiin etsiä uusia tapoja tukea palvelutaloissa asuvien sosiaalisuutta, osallisuutta ja yhteydenpitoa läheisiin digitaalisten palveluiden avulla. Tarkoituksena tällä pilotilla oli muun muassa vähentää palvelutaloissa asuvien yksinäisyyden tunnetta, vahvistaa osallisuutta sekä digitalisuutta etäkaveritoiminnan kautta. (Mänttari & Rantala 2022, 6.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on ikääntyneiden yksinäisyyden lieventäminen ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistaminen teknologian avulla ryhmämuotoisena toimintana. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on koota etäryhmätoiminnan aloittajan opaslehtinen, joka on suunnattu kolmannen sektorin toimijoille. Toivoisimme, että opas voisi osaltaan madaltaa kynnystä aloittaa etäryhmätoimintaa.

4.1 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kouvolan dementia- ja kehitysvammaisten ryhmäkoti. Yhdistys oli antanut toimeksiannon Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle opinnäytetyöstä aiheena etäkaveritoiminnan kehittäminen palvelutalossa.

Palvelutalot Käpylän Heikki ja Matti tarjoavat asumispalveluita, josta asiakas vuokraa asunnon, joko yksin tai puolison kanssa. Lisäksi palvelutalot tarjoavat hoivapalveluita asiakkaan tarpeen mukaisesti, joko asiakkaan itsemaksamana tai asiakas voi hakea hyvinvointialueen palveluseteliä, jolla tuotetaan hoivapalvelut.

Opinnäytetyön pääkohderyhmänä ovat palvelutalon asukkaat ja muita hyödynsaajia ovat palvelutalon hoitohenkilökunta, vapaaehtoistoimijat ja kolmannen sektorin toimijat sekä omaiset. Jos etäryhmätoiminta otetaan laajemmin käyttöön eri organisaation toimijoiden kesken esimerkiksi kotihoidossa tai muissa palvelutaloissa, hyödynsaajien ja sidosryhmien määrä kasvaa.

4.2 Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos ja opaslehtisen koonti

Opinnäytetyön tuottaman toimintamallin avulla voidaan tukea ikääntyneiden hyvinvointia, sosiaalisia suhteita sekä osallisuutta digitaalisten välineiden avulla erityisesti palveluasumisen yksiköissä. Tulevaisuudessa toimintamallia voitaisiin mahdollisesti hyödyntää myös muissa ikääntyneiden asumispalveluissa sekä kotihoidossa.

Opinnäytetyön tuotoksena on opas, johon on kerätty tietoa etäkaveritoiminnan aloittamisesta. Oppaassa on myös aihepankki ja vinkkejä, joiden avulla voidaan madaltaa kynnystä toimia etäkaverina ja etätapaamisia on helpompi

lähteä pitämään. Tätä opasta voidaan hyödyntää esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa ja sen avulla voidaan helpottaa etäkaveritoiminnan aloittamista, ja toteutusta valmiin mallin mukaisesti.

Olemme ryhmätuokioita pitäessämme havainnoineet etäkaveritoiminnan toimivuutta löytääksemme tilaajaa palvelevan toimintamallin, joka olisi hyödynnettävissä myös muihin asumisyksikköihin. Tapaamisten yhteydessä keräsimme osallistujilta avointa palautetta sekä kehitysehdotuksia siitä mikä ryhmätuokioidessa oli toimivaa ja mikä ei toiminut ollenkaan.

Koostamaamme etäryhmäohjaajan oppaaseen keräsimme tietoa ja toimiviksi todettuja vinkkejä etäryhmätoiminnan aloittamiseen ja ohjaamiseen. Tiivistimme oppaaseen oleelliset tiedot Teams-sovelluksen käytöstä, kokouskutsun luomisesta ja lähettämisestä sekä pääkohdat etäryhmän ohjaamisesta. Oppaaseen keräsimme myös aihepankin ja linkkejä etäryhmän suunnittelun tueksi. Opas löytyy tulostettavana ja taiteltavana lehtisenä (liite 6) ja sen voi vapaasti ottaa omaan käyttöön.

5 ETÄRYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Etäkaveritoiminta toteutettiin ryhmätoimintana tietokoneen välityksellä Teams-yhteyksin, joka yhdistettiin televisioon ryhmälle näkyväksi. Aikaisemmin toteutettu etäkaveritoimintapilotti oli toteutettu yksilötapaamisin, joten päädyimme toteuttamaan oman opinnäytetyön ryhmämuotoisena toimintana, koska sellaista toimintatapaa ei ole vielä kokeiltu palvelutaloissa.

Toimimme itse etäkavereina, minkä avulla keräsimme ajantasaista tietoa etäkaveriryhmätoiminnan toimivuudesta ja mahdollisista haasteista. Lisäksi toimemsiantajan edustaja osallistui ryhmätoimintaan ja teki ryhmästä havaintoja paikan päällä ryhmätoiminnan aikana sekä sen jälkeen. Henkilökunnan läsnäolo helpotti myös isomman ryhmän hallittavuutta.

Kävimme vierailulla palvelutaloissa tutustumassa toimintaan, asukkaisiin ja henkilökuntaan sekä esittäytymässä asukkaille henkilökohtaisesti. Uskomme, että tämä henkilökohtainen vierailu palvelutaloon edesauttoi tuokioiden aloittamista etänä lievittämällä asukkaiden pelkoa ja rohkaisemalla osallistumaan

tuokioihin. Tämän vierailun jälkeen aloitimme etäryhmätoiminnan ja saimme huomata käyntimme madaltaneen osallistumiskynnystä asukkaissa. Etäryhmätuokioilla asukkaat muistivat ohjaajien kasvot ja tunnistivat ne vaikkei nimet muistuneetkaan mieleen.

Etäryhmätapaamisia oli yhteensä sovittu kuusi kertaa, jotka olivat samaan aikaan samoina viikonpäivinä, mikä osaltaan helpotti asukkaiden osallistumista ja henkilökunnan työn suunnittelua. Molempiin taloihin pidettiin kaksi omaa etäryhmätuokiota. Ensimmäinen ja viimeinen tapaaminen oli molemmille taloille yhteinen.

Alkutapaamisen yhteydessä käytiin laitteiden käyttöä läpi sekä tarkempi aika-taulu etäryhmätapaamisista hoitohenkilökunnan ja asukkaiden kanssa. Etäryhmätapaamiset toteutettiin syksyllä 2023. Loppupalautetta kerättiin suullisesti osallistujilta viimeisen tuokion jälkeen. Hoitohenkilöstö keräsi kirjalliset loppupalautteet etäkaveriryhmätoimintaan osallistuneilta asukkailta. Palvelutalon toiminnassa mukana ollut henkilökunta antoi myös oman kirjallisen palautteensa.

Etäryhmätapaamisien aikana havainnoimme muun muassa asukkaiden osallisuutta, aktiivisuutta sekä sitä, onko osallistuminen luontevaa vai heijastuuko asukkaasta pelkoa tai jännitystä tilannetta kohtaan sekä miten nämä asiat muuttuvat tapaamiskertojen myötä. Pidimme tuokiopäiväkirjaa ryhmätapaamisista sekä keräsimme henkilökunnan havainnot paikan päältä. Havaintojen avulla pystyimme arvioimaan ryhmätoiminnan toteutumista, toteutustapaa, tapaamisten toimivuutta sekä muita esiin tulleita haasteita ja kehittämisen kohteita. Kirjalliseen työhön keräsimme teorialtietoa eri lähteistä ja teorialtieto rajattiin käsittämään 10 vuotta taaksepäin tehdyt tutkimukset ja teorialähteet. Lisäksi keräsimme tietoa tehtyjen kyselyiden ja havaintojemme perusteella.

Opinnäytetyössä tutkittiin etäkaveritoimintaa ja siihen osallistuneita ikääntyneitä henkilöitä, joten oli tärkeää miettiä aihetta eettisestä näkökulmasta käsin. Tutkimusetiikan näkökulmasta tietoa hankittaessa ja ikääntyneitä havainnoitaessa on tärkeää noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja yleisiä eettisiä periaatteita. On tärkeää myös huomioida osallistujien itsemääräämisoikeus ja ihmisarvo ryhmätoiminnan aikana. Osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen

ja sen pystyi halutessaan keskeyttämään ilman perusteluja. Tärkeää oli myös osallistujien oikeuksien, kunnioittavan kohtelun ja riittävän tiedon saannin huomioiminen tutkimuksen aikana. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8).

Opinnäytetyön aikana ei kerätty osallistujista henkilötietoja. Huomioimme tapaamisissa tietosuojakäytännöt siten, että emme keskustelleet osallistujien henkilökohtaisista asioista ryhmätilanteissa. Ryhmätapaamisissa, jotka tapahtuivat osallistujien yhteisissä tiloissa etäyhteyksin, huolehdimme salassapito- ja vaitiolovelvollisuudesta sekä hyvän viestinnän periaatteista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei yleensä tarvitse erikseen hakea tutkimuslupaa, mutta opinnäytetyön luonteen vuoksi ja toimeksiantajan kanssa käymämme keskustelun pohjalta päädyimme hakemaan tutkimusluvan.

Opinnäytetyön kulut ovat vähäiset. Molemmissa palvelutaloissa on pilotin myötä hankitut tabletit ja niihin tarvittavat liittymät, joita pystyimme hyödyntämään opinnäytetyötä tehdessämme. Tapaamiset toteutettiin etäyhteyksillä Teams-sovelluksen välityksellä. Materiaalikuluja ei syntynyt. Ainoat isoimmat kustannukset syntyvät matkakuluista paikan päälle Kouvolaan.

6 ETÄRYHMÄTUOKIOIDEN HAVAINNOINTI JA RYHMÄTOIMINTA

6.1 Etäryhmätoiminnan havainnointi

Havainnoinnilla tarkoitetaan, jonkin ilmiön havainnointia esimerkiksi liittyen ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen ryhmätilanteessa. Etäryhmätilanteissa voidaan havainnoida muun muassa ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta, osallistujien kehonkieltä ja eleitä. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi havainnoinnin, koska se sopii nopeasti muuttuviin tilanteisiin (ryhmätilanne) sekä ryhmän vuorovaikutuksen tutkimiseen hyvin (Muotio 2022).

Ryhmätoimintaa havainnoidessamme käytimme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija osallistuu aktiivisesti toimintaan, jolloin aineisto perustuu havainnoitsijoiden omiin näkemyksiin ja kokemuksiin ryhmän toiminnasta sekä dynamiikasta. (Jyväskylän kaupunki s.a.)

Etäryhmätoiminnan aikana toinen opiskelija keskittyi ohjaamaan ryhmää ja toinen havainnoi ryhmää etänä, tehden muistiinpanoja tuokion aikana ryhmätuokioiden havainnointi- ja seurantalomakkeen mukaisesti (Liite 1). Ryhmätoiminnan aikana havainnoimme osallistujien vuorovaikutusta, osallistumista, aktiivisuutta ja ryhmässä toimimista. Havainnoinnin avulla pyrimme kartoittamaan sellaisia tekijöitä, joilla on vaikutusta etäryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kirjasimme molemmat ylös tuokioista tekemiämme havainnot havainnointipäiväkirjaan. Kävimme havainnot yhdessä läpi ja kirjasimme ne tekstimuotoon heti ryhmätoiminnan päätyttyä, etteivät havainnot muutu ja unohdu.

Ryhmän aikana havainnointia suorittivat myös palvelutalojen hoitajat paikan päällä. Alkuperäisen suunnitelman mukaan osallistuvat hoitohenkilökunnan jäsenet kirjaisivat havaintonsa seurantalomakkeelle ja olisivat palauttaneet ne opinnäytetyön tekijöille. Tuokioihin osallistuvat hoitajat olivat samoja koko ajan, joten he antoivat palautetta havainnoistaan palautekyselyssä (Liite 4).

6.2 Vierailut Käpylän Matissa ja Heikissä

Kävimme tapaamassa tulevia etäryhmäläisiä ja hoitohenkilöstöä paikan päällä molemmissa palvelutaloissa Kouvolassa. Esittäydyimme ja kerroimme opinnäytetyön toteutuksesta ja tarkoituksesta, sekä samalla tutustuimme ryhmäläisiin. Tapaamisen tarkoituksena oli, että asukkaat pääsevät tutustumaan meihin kasvotusten ja ajatuksena oli, että tapaamisen aikana syntyisi luottamusta herättävä rento kohtaaminen etäryhmätoimintaa ajatellen. Tämä voisi olla yksi tekijä, jolla helpottaa ja madaltaa kynnystä osallistua etätuokioihin. Toivomme asukkaiden kokevan ryhmätoiminnan mielekkäämpänä ja turvallisempana, kun he ovat tavanneet meidät kasvotusten.

Paikalle Mattiin oli kokoontunut 9 henkilöä kahvin äärelle. 2 innokasta osallistujaa oli estynyt nyt tulemastapaikan päälle, mutta he halusivat osallistua etäryhmätoimintaan myöhemmin. Tapaamisen alussa asukkaista välittyi epäusko ja varautuneisuus etäryhmätoimintaa, opinnäytetyön tekijöitä sekä tarkoitusta kohtaan. Selkeää viestiä tuli myös siitä, että asukkaat eivät osaa eivätkä halua käyttää etäryhmätoimintaan tarvittavia digilaitteita. Hetken juttelun ja seurustelun jälkeen varautunut tunnelma vapautui ja hiljalleen asukkaat alkoivat kertoa itsestään ja elämänkaarestaan. Jäänmurtamiseksi kokeilimme

paikan päällä ryhmätoimintatuokiona yhteistä lauluhetkeä, joka osoittautui hyväksi tavaksi saada asukkaat innostumaan ja osallistumaan. Kerroimme opin- näytetyön toteuttamisesta ja etäkaveriryhmätoiminnasta, ja asukkaat saivat esittää mieltä askarruttavia kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille. Pois lähties- sämme kyselimme asukkailta halukkuutta/innokkuutta osallistua tuleviin etä- ryhmätoimintoihin, jolloin melkein kaikki antoivat myöntävän vastauksen.

Paikalle Heikkiin oli kokoontunut yhteensä 11 asukasta. Heikissä tunnelma oli tapaamisen alusta lähtien hyvin vapautunut ja rento. Asukkaat olivat odotta- valla ja vastaanottavaisella mielellä. Epäluuloa muutamassa asukkaassa he- rästi yksikön laitteiden toimivuus tällaista tarkoitusta varten sekä se, että ryh- mätoiminta tapahtuisi etäryhmätoimintana. Muuten asukkaat pitivät ajatuk- sesta ryhmätoiminnan toteuttamisesta ja mieluiten olisivat halunneet ryhmätoi- minnan toteutuvan paikan päällä. Asukkaiden joukosta erottui jo ensi tapaami- sessa selkeät talon aktiiviset jäsenet, jotka toivat omia mielipiteitään esille ja kannustivat muita asukkaita osallistumaan ryhmätoimintaan. Yksi asukas toi oman mielipiteensä selkeästi ilmi, ettei aio osallistua etäryhmätoimintaan sen luonteen takia.

Heikissä järjestimme myös ryhmälle laulutuokion, johon asukkaat osallistuivat mielellään. Asukkaat kertoivat mielellään omia toiveita ryhmätuokioihin, mutta osa toiveista on mahdotonta toteuttaa etäyhteyksin, kuten ulkoilua ryhmänä. Mieleisinä aiheina koettiin musiikki, visailut, luonto sekä vanhat asiat ja esi- neet. Tapaamisen lopuksi kysyimme osallistumisinnokkuutta etäryhmätoimin- taan ja lähes kaikki paikalla olleet asukkaat olivat innokkaita osallistumaan.

6.3 Etäryhmätuokioiden toteutus Käpylän Matissa ja Heikissä

Etäryhmätuokioita pidettiin yhteensä kuusi, joista ensimmäinen ja viimeinen olivat molempien talojen yhteisiä tuokioita. Molempien palvelutalojen asuk- kaille pidettiin kaksi omaa samansisältöistä tuokiota.

Ensimmäinen etätapaaminen oli molempien talojen yhteinen laulutuokio. Yhteensä osallistujia oli viisitoista. Alkuun kysyttäessä osallistujien tuntemuk- sia osallistua tällaiseen ryhmätoimintaan oli osallistujien kommentit

pääasiallisesti, että ovat tulleet hyvällä mielellä ja mieliala korkealla ja muutama kertoi tullessaan ihan uteliaisuuttaan katsomaan ja kokeilemaan ryhmätöimintää.

Opinnäytetyön tekijän tekemien havaintojen pohjalta voitiin todeta eroja aktiivisuudessa ryhmien välillä. Toisen talon ryhmä osallistui aktiivisesti ja keskittyneesti toimintaan ja osallistujat olivat kiinnostuneita siitä mitä tehtiin sekä lauloivat mukana innostuneesti. Verraten toisen talon osallistujiin, joista vain muutama oli mukana aktiivisesti ja osallistui. Mukana oli myös sellaisia osallistujia, jotka olivat turhautuneen oloisia ja keskittyivät keskustelemaan toistensa kanssa osan aikaa.

Haasteeksi muodostui toisen talon havainnoinnissa tilan ja kameran kuvakulma koska osa osallistujista jäi pimentoon, eikä heidän kiinnostustaan ja osallistumisaktiivisuuttaan voitu arvioida etänä. Henkilökunnan havainnoinnin tärkeys tässä kohtaa korostui enemmän. Toisena haasteena ilmeni, että yhteislaulusta tuli hyvin epätahtista, kun osallistujia oli mukana useamman laitteen välityksellä, mikä näyttäytyi äänentoistossa hieman kaoottisena ja vaikeutti saman tahtista laulamista (ääni kiersi).

Kanssakäyminen ryhmän ja ohjaajan välillä oli luontevaa ja mutkatonta, eikä ryhmässä ollut havaittavissa etäyhteyksin pidettävän tuokion mahdollisesti mukanaan tuomaa jännitystä osallistujissa. Lopuksi kysyttäessä osallistujien mielipiteitä tuokiosta oli palaute positiivista. Kysyttäessä osallistumisesta seuraavaan etäryhmään oli osallistujilla mielenkiintoa osallistua seuraavalla kerralla myös. Lisäksi joku osallistujista toi esille omassa kommentissaan, **”että aluksi oli jännittänyt digilaittein tapahtuvaa toimintaa, mutta totesi sen kuitenkin toimivaksi tavaksi, kunhan ei itse tarvitse laitteita käyttää.”**

Toinen etäryhmän tapaaminen toteutettiin Käpylän Matissa. Aiheina olivat sananlaskut ja arvoitukset sekä musavisa (yhdistä tähti ja hitti). Osallistujia ryhmätuokioon oli yhteensä kahdeksan, joista kaksi oli uusia osallistujia. Kaikki olivat osallistumassa ryhmään hyvillä mielin ja uudet osallistujat olivat uteliaan odottavaisia mitä ryhmätöimintä pitää sisällään. Ryhmästä todettiin myös, että on mukava, kun järjestetään ohjelmaa. Yleistä ihmetystä herätti se, kun ryhmän ohjaajat olivat niin kaukana, mutta pystytään kuitenkin pitämään virikettä

tällä tavalla olemalla läsnä ja keskustelemaan reaaliajassa. Uuden osallistujan kommentti: ***”Ensimmäistä kertaa osallistun ja on uskallettava kokeilla jotain uutta.”***

Ryhmätoimintaan osallistuttiin mielellään, innostuneesti ja aktiivisesti. Aluksi jumpattiin, jonka jälkeen otettiin sananlaskuja ja arvoituksia. Ensin vain muutama osallistui aktiivisesti, mutta pian muutkin alkoivat lähteä mukaan ja tuokion edetessä alkoivat jopa täydentää toisiaan sekä miettiä ryhmässä yhdessä vastauksia kysytyihin kysymyksiin ja arvoituksiin. Osallistujien keskittyminen oli vahvaa, ohjeet kuunneltiin hyvin ja osallistuminen toimintaan oli aktiivista. Osallistujien välitön palaute ja kiinnostuksen ilmaiseminen oli vapautuneempaa kuin edellisellä tapaamiskerralla, mikä tuli esille mm. vapautuneena nauruna ja tunteiden näyttämisenä. Kommunikointi ohjaajien kanssa oli tuttavallisempaa, luontevampaa ja rohkeampaa. Osallistujat muistivat myös hyvin edellisen tapaamisen ja opiskelijat, vaikka nimet eivät olleet jääneet vielä mieleen.

Ryhmätuokion lopuksi kokeilimme jotain aivan uutta. Jaoimme näytölle ryhmärenki-sivustolta nettipelin, jossa arvuuteltiin eri vuosikymmenten hittejä ja niiden esittäjiä. Tällainen virtuaalinen peli aiheutti ensin hämmennystä ja pelokkuutta, joka ilmeni osallistujien hiljentymisenä ja epäluulona. Ohjaaja kannusti osallistumaan ja kertoi ohjeet mitä tehdään. Aukkaille korostettiin, ettei heidän tarvitse tehdä muuta kuin arvailla ja kertoa vastauksia kysymyksiin. Oman haasteen toi Teams-sovelluksen kautta jaettava nettisivusto, josta näkyi tekstit hieman liian pienenä, vaikka kuva näkyi television näytöltä. Seuraavassa ryhmätapaamisessa kokeilemme erilaisia asetuksia Teamsista, jos saisimme sivuston paremmin näkymään.

Loppujen lopuksi ryhmäläiset tykkäsivät tästä virtuaalisesta tavasta toteuttaa erilaista ryhmätoimintaa, jota ohjaajan avustuksella ja ohjauksella pystyvät hyvin toteuttamaan. Osallistujat halusivat pelata useamman kierroksen pelissä eri vuosikymmeniltä ja loppupalautteessaan totesivat pelin olevan mukavaa ajanvietettä. Ryhmäläiset pitivät myös koko tapaamisen teemasta, että sai haastaa itseään ja käyttää aivonystyröitään. Ryhmäläiset esittivät rohkeasti omia toiveitaan seuraavalle tapaamiskerralle, mitkä otimme huomioon mahdollisuuksien mukaan seuraavia tuokioita suunnitellessamme.

Toinen samansisältöinen etäryhmä tapaaminen toteutettiin Käpylän Heikissä. Osallistujia oli kokoontunut ryhmätoimintaan yhteensä kahdeksan, joista suurin osa oli lähtenyt hyvillä mielin ja uteliaana ryhmään mukaan, ja muutama oli omien sanojensa mukaan vain kuuntelu oppilaana. Yksi osallistujista oli heti alusta alkaen hyvin negatiivisella mielellä, ja kertoikin vahvasti mielipiteensä siitä, kuinka tällainen etänä tapahtuva tuokio ei ole sama asia kuin paikan päällä ohjattu. Osallistuja totesi; **”ei korvaa ihmiskontaktia”**, ja kyseenalaisti digilaitteiden käyttöä tällaisen toiminnan järjestämisessä. Aihe tuntui herättävän osallistujassa tunteita ja keskustelua. Kävimme keskustelua ja perustelimme esimerkein tällaisen toiminnan järjestämistä sekä sen tärkeyttä muun muassa haja-asutusalueella asuvien ikääntyvien näkökulmasta, joille tämänkaltaisen virike voi olla se ainoa vaihtoehto.

Ryhmätuokioon osallistuttiin pääsääntöisesti hyvin ja ohjeita kuunneltiin. Tuokion virtuaalinen osuus aiheutti hämmennystä ja epäluuloa aluksi myös Käpylän Heikissä. Mutta kuitenkin kun asukkaille ohjattiin mitä tehdään ja päästiin alkuun, niin oli myös Heikissä tykätty tällainen virtuaalinen tapa luoda virikkeitä. Kuvan koko näytöllä tuotti haastetta myös tässä ryhmätapaamisessa. Osa osallistujista keskusteli keskenään tuokion aikana, eivätkä välillä keskittyneet kunnolla siihen mitä tehtiin. Tunnelma oli vapautuneempaa kuin edellisellä tapaamiskerralla, ja osallistujat uskalsivat paremmin sanoa omia mielipiteitään ääneen. Vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajan välillä oli luontevaa. Osallistujat eivät ehkä enää niin arkailleet televisiota ja puhumista ääneen. Kuitenkin sananlaskuja ja arvoituksia esitettäessä tuli välillä hiljaisia hetkiä, jotka tulkitsimme siten, että kysymykset olivat liian vaikeita/tietoa ei ollut tai niihin ei uskallettu vastata. Tuokion edetessä hiljaiset hetket vähenivät pikkuhiljaa.

Havaintoina ryhmän yhteistoiminnan eroista Matissa ja Heikissä huomioimme muun muassa sen, että Matissa pohdittiin kysytyihin kysymyksiin porukalla vastauksia, kun taas Heikissä odotettiin yhden tietävän eikä tällaista yhteistä pohdintaa tullut esille. Ryhmien välillä oli myös eroa kommunikoinnissa keskenään sekä ohjaajille. Matissa ryhmä kommunikoi hyvin yhteen, luontevasti ja huomioivat toinen toisensa mm. kyselevät tiedätkö sinä tähän vastauksen yms. Heikissä puolestaan ryhmä kommunikoi vähemmän keskenään ja vain muutamat olivat äänessä, ja kommentit ohjaajille ovat välillä ikävän sävyisiä

kuten ***”loppuiko sinulta kysymykset jo kesken”*** ja ***”etkö sinä tajua, että vanhat ihmiset eivät näe lukea, jos on kovin pienellä”***.

Tuokion loputtua osallistujat antoivat positiivista palautetta ja kiitosta tuokiosta ja sen sisällöstä. Asukkaat kertoivat aikovansa osallistua myös seuraavalla viikolla. Myös tuokion alussa negatiivisesti suhtautunut henkilö antoi erikseen kiitosta ja kertoi mielellänsä osallistuvansa seuraavalla viikolla tuokioon. Muuta palautetta kyseltäessä osallistujat kertoivat edellisen tuokion olleen yhteislaulun osalta haastava, kun ääni kiersi ja kaikki lauloivat eri tahtiin. Toiveita seuraaville kerroille ryhmä toi esille mm. visailu, musiikki ja vanhat esineet.

Kolmas etäryhmätapaaminen Käpylän Matissa. Aiheina vanhat esineet ja asiat, ja musavisa (kuinka laulu jatkuu). Osallistujia ryhmätuokioon oli yhteensä kahdeksan kappaletta sekä lähihoitajaopiskelija. Tuokion aluksi kyselemme jälleen osallistujien tuntemuksia, jonka jälkeen pidimme pienen lämmitelyjumpan. Kaikki osallistujat olivat lähteneet mukaan hyvillä ja odottavilla mielin. Joku osallistujista kommentoi, ***”jäännittää osataanko tarpeeksi”***, kun kerroimme mitä tällä tuokiolla olisi tarkoitus tehdä.

Tuokiolla näytimme vanhoista esineistä ja asioista kuvia kuvakorttien avulla, joiden myötä palasimme menneisiin aikoihin ja muistoihin. Kuvakortit kuuluvat Lahden lähimmäispalvelu ry:n kuvakorttisarjaan ”Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan, muistelu ja tarinointikortit vanhustyöhön.” Vanhat kuvat kiinnostivat ja nostattivat paljon keskustelua ja muistoja menneistä ajoista, sekä nostalgisia tarinoita lapsuudesta ja nuoruudesta. Keskusteluissa nousi esille myös vanhojen aikojen muuttuminen ja erilaisuus verrattuna nykyiseen aikaan, kuten pyykinpesun helppous. Paljon muisteltiin myös kouluaikoja ja lapsuuden töitä. Muistipuiston musavisa oli jälleen hyvin mieluinen osallistujille, mitä otettiin useampi kierros. Vastaukset kysymyksiin tuli laulun muodossa ja nopeasti, laulut olivat hyvin muistissa. Musiikki vei osallistujat mukanaan ja osallistujat eläytyivät liikehtimällä musiikin tahdissa paikallaan istuen ja näyttäen vapautuneesti tunteitaan. Kaikki osallistuivat ja keskittyivät hyvin tuokioon sekä keskusteluihin. Kanssakäyminen ryhmän sisällä ja ohjaajien kanssa oli luontevaa. Ryhmän osallistuminen tuokioon tuntui tällä kerralla sujuvan luontevammin ohjaajien näkökulmasta katsottuna, aivan kuin olisimme olleet paikan päällä pitämässä tuokiota.

Kolmas etäryhmätapaaminen toteutettiin Käpylän Heikissä. Tuokioon osallistui yhteensä kuusi talon asukasta ja opiskelija. Hoitajat joutuivat käymään tuokion alussa muistuttelemassa asukkaita osallistumisesta tuokioon, koska paikalle oli alun perin saapunut vain yksi osallistuja. Tuokiolle osallistujat kertoivat saapuneensa paikalle hyvillä mielin ja joku osallistujista kertoikin lähteneensä mukaan, vaikka väsyttää, kun kerran tällaista järjestetään heille.

Tällä kertaa kaikki ryhmän jäsenet osallistuivat alkujumppaan, kun aikaisemmillä kerroilla ryhmä on ollut passiivisempi osallistumaan. Muisteluun osallistuivat lähes kaikki ryhmäläiset, mukana myös useampi aktiivinen keskustelija. Positiivisena huomiona havaitsimme, että aiemmin hiljaisemmat osallistujat aktivoituivat, ja osallistuivat tällä kerralla aktiivisemmin tuokioon sekä keskusteluun. Koettiinko aihe mieluisana vai vaikuttiko koolla ollut ryhmä osallistumisaktiivisuuteen tällä kertaa? Keskustelu muistelutuokion aikana oli vapautuneempaa, ja ryhmä keskusteli ja muisteli tällä keralla myös keskenään, kiinnostusta aiheeseen ilmaistiin keskustelujen kautta. Osallistujat kokivat muisteluaiheen mieluisaksi, ja kertoivat palanneensa mieleensä menneisiin aikoihin ja tapahtumiin. Joku osallistujista kertoikin aivan herkistyvänsä näitä muistelllessaan. Vuorovaikutuksesta ohjaajat tekivät saman havainnon kuin Käpylän Matin ryhmän kohdalla, tuokion toteutus ja ryhmän osallistuminen oli luontevampaa etätoteutuksesta huolimatta.

Musavisaan osallistuminen oli aluksi yksilökohtaista, mutta visailun edetessä ryhmä alkoi miettimään oikeita vastauksia yhdessä ja jopa kinastelemaan vastauksista. Tutut kappaleet ja varsinkin menevämmät kappaleet veivät mukanaan ja laittoivat vartalot liikkumaan, nostaen hymyn huulille ja ilon kasvoille. Koko tuokion ajan ilo kuului äänestä ja näkyi hymyissä ja eleissä. Osallistujat halusivat useamman kierroksen musavisaa, eivätkä olisi malttaneet vielä lopettaa.

Tuokion loppuksi palattiin vielä keskusteluissa tuokion tapahtumiin ja juttua olisi riittänyt vielä pitkäksi aikaa ohjaajien kanssa. Kaikille osallistujille jäi tuokiosta hyvä mieli ja kertoivat pitäneensä tuokiosta kovasti. Kun ohjaajat kertoivat tuokion päättymisestä, jolloin joku osallistujista kysyikin; ***”joko te saitte meistä tarpeeksenne, kun pitää lopettaa jo?”***

Kuudentena ja viimeisenä etäryhmä tapaamisena oli Käpylän Matin ja Heikin yhteinen. Tuokio pidettiin talojen yhteisenä ja mietimme tuokioon sopivan aiheen aiemman kokemuksen mukaisesti siten, että se olisi mahdollisimman helppo järjestää. Ryhmätuokion aiheeksi valikoitui tietovisailu talojen välillä, jota olivat myös osallistujat toivoneet.

Tuokion haasteeksi osoittautui tällä kertaa se, että internetyhteydet olivat huonot ja ääni pätki. Ratkaisimme ongelman sulkemalla kamerat, jotka kuormittivat verkkoa. Tämän vuoksi tuokion havainnointi kameroiden kautta ei tällä kertaa onnistunut ja jouduimme turvautumaan kuulohavaintoihin. Alussa ja lopussa tuokiota pidimme kuitenkin kamerat auki, mm. jumpan ja tietovisailun ajan toisen ohjaajan kamera oli päällä.

Kuulumiset kyseltiin kaikilta samalla kun käytiin läpi tuokioon osallistujat. Mieliala oli hyvä, kiva ja tunnelma odottava. Joku osallistujista kertoikin osallistuvansa siksi, että **”tämä on kuulemma viimeinen kerta vähään aikaan.”** Alkujumppa oli mieluinen, mutta aivan kaikki eivät kuitenkaan mukaan lähteneet. Tietovisailuun osallistuttiin aktiivisesti molemmista taloista. Ohjeet ja kysymykset kuunneltiin hyvin, mutta vastausvuoroilla herkästi vastattiin myös toisen talon kysymyksiin, kun ei maltettu odottaa omaa kysymystä/vuoroa. Tällä tuokiolla oli havaittavissa se, että talot toimivat ryhmänä hyvin yhteen. Ryhmät pohivat kysymyksiä yhdessä ja valitsivat vastaukset sekä kannustivat toinen toisiaan.

”Hyvä me tiettiin!” ”Tuli ku apteekin hyllylt!”

”En tiää, sanotaan se toinen, sano sie!”

”Onko muita veikkauksia, mikä on meidän vastaus?”

”Kokeillaanko?”

”Se on meidän vastaus, ei teidän!”

”Hyvä me!”

”Onko kaikki samaa mieltä?”

Innostusta, naurua ja iloa tuli esille ryhmissä visailun edetessä. Naurunremakka raikui, kun veikattu vastaus oli väärin. Ryhmät olivat tyytyväisiä yhteistyöstään ja kannustivat hyvin toisiaan. Kilpailuhenkisyys oli nähtävissä ja kuultavissa molemmista ryhmistä. Väliaikapisteitä kyseltiin ahkerasti visailun

edetessä. Tiukka kisa ratkaistiin lopulta puolen pisteen erolla ja hävinnyt joukkue onnitteli reilusti voittanutta ryhmää.

Lopuksi kyselimme osallistujilta palautetta tuokioiden toteuttamistavasta sekä pyysimme täyttämään loppukysely kaavakkeen. Havaittavissa oli selkeää muutosta ensimmäisestä tapaamisesta positiivisempaan suuntaan. Yksi osallistujista kertoikin oman mielipiteensä muuttuneen etäryhmätoiminnan suhteen, että näinkin voidaan mielekästä ryhmätoimintaa järjestää, vaikka ohjaaja onkin jossain muualla.

7 KYSELYIDEN TULOKSET, LOPPUPALAUTTEET JA YHTEENVETO

7.1 Alkukyselyt Käpylän Matti ja Heikki

Etäryhmätoiminnan alussa ja lopussa pyysimme osallistujia täyttämään samansisältöiset kyselyt sekä pyysimme hoitohenkilökunnalta loppupalautetta. Käpylän Matista ja Heikistä alkukyselyyn (liite 2) vastanneita oli yhteensä 22 kappaletta. Saimme hyvin vastauksia kyselyn väittämiin sekä avoimiin kysymyksiin. Vastausvaihtoehdot esitettiin viisi portaisella likertin asteikolla (taulukko 1). Ainoastaan kaksi jätti vastaamatta väittämään 4* ja väittämään 5* jätti vastaamatta yksi henkilö.

Taulukko 1. Alkukysely.

Kysymys	Vastaus				
	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen kokenut yksinäisyyttä palvelutalossa	7	5	4	5	1
Minulla on riittävästi juttuseuraa päivittäin	1	5		11	5
Koen, että minulla on riittävästi mielekästä tekemistä		4	4	6	6
Osaan käyttää digilaitteita (tabletti, älypuhelin tmv.)*	14	2	3	1	1
Minulle on vieras ajatus osallistua ryhmätoimintaan etälaitteella*	5	1	4	5	7
Lähden mielelläni mukaan kokeilemaan etänä tapahtuvaa ryhmätoimintaa	7	1	8	3	3

Taulukon 1 mukaan vastaajista kuusi oli sitä mieltä, että on kokenut yksinäisyyttä palvelutalossa ja kaksitoista vastaajista ei ole puolestaan kokenut yksinäisyyttä. Juttuseuraa on riittävästi kuudentoista vastaajan mielestä ja kuusi oli sitä mieltä, ettei juttuseuraa ole riittävästi tarjolla. Vastaajista kaksitoista henkilöä on sitä mieltä, että heillä on riittävästi mielekästä tekemistä arjessa ja neljä vastasi, ettei mielekästä tekemistä ole riittävästi.

Kuusitoista vastaajaa oli sitä mieltä, ettei osaa käyttää digilaitteita ja kaksi henkilöä koki osaavaansa käyttää digilaitteita hyvin. Vastaajista kuusi koki, ettei ajatus osallistumisesta etäryhmätoimintaan tunnu vieraalta ja kaksitoista koki ajatuksen vieraana. Kahdeksan vastanneista koki, ettei etäryhmään osallistuminen tuntunut mielekkäältä, kun taas kuusi henkilöä lähti mielellään kokeilemaan etäryhmätoimintaa ja kahdeksan ei osannut sanoa mielipidettään asiasta.

Avoimiin kysymyksiin saimme mielestämme melko hyvin vastauksia, kuvaavimmat vastaukset kysymyksineen löytyy liitteestä 5/1. Vastaajissa etäryhmätoiminta alkukyselyn mukaan herätti muun muassa pelkoa, jännitystä ja epäuskoa, mutta myös mielenkiintoa ryhmätoimintaa kohtaan. Etäryhmätoiminta ulkopuolelta koettiin myös tervetulleeksi koska; **”tämä talo on sisään lämpivä, omat ystäväryhmät”**. Osalle vastaajista tämänkaltaisen toiminta ei herättänyt kiinnostuksen tunteita, koska vierastavat etäyhteyksin tapahtuvaa toimintaa, eivätkä hallitse digilaitteiden käyttämistä.

Kysyttäessä toiveita ryhmätoiminnan sisällöstä tuli vastauksia laidasta laitaan, osa toivoi musiikkia ja osa ei osannut toivoa mitään. Yksi vastaajista kertoi, ettei haluaisi osallistua toimintaan millään tavalla. Kiinnostuksen kohteiksi vastaajilta nousi muun muassa musiikki, eläimet, käsityöt, maailman tapahtumat, historia, kirjat, henkiset asiat, urheilu ja politiikka. Etätuokioiden sisällöksi toivottiin muun muassa voimistelua, mietteitä, ihmisten välistä kommunikointia, musiikkia ja juttutuokioita.

7.2 Loppukyselyt Käpylän Matti ja Heikki

Käpylän Matista ja Heikistä saimme loppupalautteita (liite 3) ryhmätoimintaan osallistuneilta yhteensä kolmesta kappaleesta. Taulukossa 2 on esitetty vastausten jakautuminen likertin viisiportaisella asteikolla lisäksi kysely sisälsi avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymyksien vastaukset liitteessä 5/2.

Taulukko 2. Loppukysely.

Kysymys	Vastaus				
	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen kokenut yksinäisyyttä palvelutalossa	2	3	1	1	
Minulla on riittävästi juttuseuraa päivittäin	1	1	1	1	3
Koen, että minulla on riittävästi mielekästä tekemistä	1	1	1	3	1
Osaan käyttää digilaitteita (tabletti, älypuhelin tmv.)	5	2			
Minulle on vieras ajatus osallistua ryhmätoimintaan etälaitteella	2	1		2	2
Lähden mielelläni mukaan kokeilemaan etänä tapahtuvaa ryhmätoimintaa			1	3	3

Loppukyselyn (taulukko 2) jälkeen vain yksi vastasi kokeneensa yksinäisyyttä palvelutalossa ja viisi ei kokenut yksinäisyyttä. Riittävästi juttuseuraa löytyi neljän vastaajan mukaan ja kaksi oli sitä mieltä, ettei juttuseuraa löydy riittävästi. Mielekästä tekemistä kertoi olevan riittävästi neljä henkilöä ja kaksi koki, ettei sitä ole riittävästi. Loppukyselyyn vastanneista seitsemän oli sitä mieltä, ettei edelleenkään osaa käyttää digilaitteita. Ryhmätoimintaan osallistumisesta etälaitteella vastaajista kolme koki, ettei se ole ollenkaan vierasta ja vastaavasti neljä oli sitä mieltä, että se on vieras ajatus. Kuusi vastaajaa seitsemästä kertoi lähtevänsä mielellään mukaan kokeilemaan ryhmätoimintaa.

Avoimiin kysymyksiin saatiin vastauksia melko hyvin. Vastauksissa nousivat esille, että etänä tapahtuva ryhmätoiminta herätti pääsääntöisesti mielenkiintoisia ja hyviä ajatuksia. Muutama vastaajista koki, ettei toiminta herättänyt erikoisia ajatuksia. Yksinäisyyden lievittämisen ja ehkäisyn keinona etäryhmätoiminta koettiin positiivisena asiana, mutta sen ei koettu täysin korvaavan ohjaajan läsnäoloa paikan päällä. Lähes kaikki vastaajat voisivat osallistua uudelleen etänä toteutettuun ryhmätoimintaan. Vastaajat kokivat myös etäryhmätoiminnan tuoneen arkeen mielekäästä tekemistä. Vastaajat eivät antaneet varsinaisesti kehittämissuhteita vaan esittivät lähinnä toiveita tulevien tuokioiden sisällöstä.

7.3 Etäkaveriryhmätoiminnan palautekysely hoitohenkilökunnalle

Hoitohenkilökunnalta saatiin yhteensä neljä kirjallista palautetta kaksi molemmista taloista (liite 4). Yhteenvedon palautteet olivat positiivisia ja kehittämissuhteita tuli myös esille. Päädyimme tekemään loppukyselyt paperiversioina sähköisten sijasta käytännön syistä. Kysely toteutettiin avoimin kysymyksin, joihin saimme hyvin vastauksia.

Hoitohenkilökunnan palautteista kävi ilmi etäryhmätoiminnan olleen mielekäästä asukkaille ja aiheiden olleen tykättyjä. Hoitajien mukaan asukkaat pitivät pidetyistä tuokioista. Toimivaksi koettiin muun muassa se, että päivämäärät olivat ennalta tiedossa, mikä vaikutti työn suunniteltavuuteen. Myös tapaamiskertojen määrä ja tuokioiden pituus koettiin olleen riittävä. Toimintatapaa ei koettu kuormittavana hoitajien näkökulmasta vaan sen koettiin vapauttavan aikaa esimerkiksi paperitöihin.

Palautteessaan hoitohenkilöstö kertoi myös saaneensa itselleen uusia vinkkejä paikan päällä järjestettäviä viriketuokioita varten. Vastauksissa tuli ilmi myös tuokioiden tuoneen mukavaa vaihtelua hoitotyönarkeen. Kyselyyn vastanneiden hoitajien mukaan tämän kaltainen toiminta lisää asukkaiden osallisuutta ja lievittää yksinäisyyden tunnetta. Positiivisena asiana hoitohenkilöstö nostaa esille asukkaiden kokemuksen osallistumisen helppoudesta etälaitteilla, vaikka tällainen toiminta aluksi epäilytti ja jännitti. Etäryhmätoiminta on herättänyt asukkaiden keskuudessa uusia puheenaiheita ja muisteluja. Hoitajat uskovat, että asukkaat hyötyisivät tulevaisuudessa tämän kaltaisesta etänä tapahtuvasta toiminnasta, josta pitämämme tuokiot toimivat hyvänä

esimerkkinä. Haasteita ei koettu toiminnasta ja teknologiasta aiheutuneen. Aina esille nousseena haasteena asukkaiden näkökulmasta koettiin kyselyiden olleen liian pitkiä ja vaikeita vastata.

7.4 Yhteenveto ja huomiot palautteista

Alkukyselyiden pohjalta voitiin todeta, että etäryhmään osallistujilla on epäluuloisuutta ja jopa pelkoa tämänkaltaista ryhmätoimintaa kohtaan. Osa ei olisi edes halunnut osallistua, koska epäili konseptin toimivuutta ja pelkäsi digilaitteiden käyttöä. Ryhmäläiset kokivat myös, ettei etäohjauksena toteutettu ryhmätoiminta korvaa fyysistä ihmiskontaktia paikan päällä ja siksi he suhtautuivat toimintaan epäilevästi. Useimmat toivat esille myös pelon digilaitteisiin ja siihen, etteivät he niitä osaa käyttää itsenäisesti.

Loppukyselyissä, osallistujien suullisissa palautteissa sekä meidän tekemisämme havainnoissa nousi esille, että asenteet etäryhmätoimintaa kohtaan olivat muuttuneet positiivisemmiksi tapaamiskertojen myötä. Kynnys osallistua ryhmätoimintaa etälaitteilla madaltui huomattavasti. Osallistujat toivat myös esille palautteissaan sen, että ryhmätoimintaa voidaan toteuttaa yhtä hyvin myös etälaitteilla ilman ohjaajan fyysistä läsnäoloa. Negatiivista palautetta ei ryhmätoiminnan toteutuksesta tullut palautteissa esille.

Hoitohenkilökunnan antamien palautteiden myötä voitiin todeta tämänkaltaisen ryhmätoiminnan olevan sopivaa virikettä asukkaille. Henkilökunta totesi palautteissaan kokevansa, että tämän kaltainen toiminta vapautti työaika enemmän kuin sitoi sitä. Hyvänä koettiin myös tuokioiden sisällöt, joista henkilökunta sai myös itselleen uutta materiaalia käyttöön. Asukkaiden koettiin hyötynneen etänä tapahtuvasta ryhmätoiminnasta, joka näkyi muun muassa arjen keskusteluissa. Toiveissa oli myös tämän kaltaisen toiminnan jatkuminen tulevaisuudessa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheena oli etäkaveritoiminnan kehittäminen, jonka tuotos oli alkuperäisen suunnitelman mukaan pelkkä opaslehtinen etäkaveritoiminnan aloittamisesta ja tekniikan käytöstä. Suunnitteluvaiheessa kuitenkin huomasimme, että olisi syytä pohtia ensin sitä miten tämänkaltainen etänä tapahtuva kaveritoiminta oikeastaan toimii. Päädyimme ryhtymään itse etäkavereiksi ja toteuttamaan tapaamiset ryhmänä, jolloin pääsimme kokeilemaan ohjaamista käytännössä. Tällä tavalla pääsimme hyvin selville siitä, mikä olisi toimivaa, ja mitä pitäisi enemmän huomioida ja kehittää.

Tämänkaltaista ryhmätoimintaa järjestettäessä ja aloittaessa tiedostimme edessämme olevan monta haastetta, jotka meidän tulisi selvittää ja huomioida tuokioiden suhteen. Lähtökohtaisesti etänä tapahtuva toiminta toi monia epävarmuustekijöitä, jotka näkyivät mm. kohderyhmän epäröintinä ja kyseenalaistamisena. Koimme kuitenkin, että meidän tekemät livevierailut paikan päälle palvelutaloihin madalsivat kynnystä osallistua ja olimme jo tutumpia kasvoja ryhmätoiminnan alkaessa. Olemmekin pohtineet ja tulleet siihen tulokseen, että ilman tätä tutustumiskäyntiä ryhmätoiminnan aloittaminen olisi ollut paljon haastavampaa ja osallistujamäärät olisivat voineet olla pienempiä.

Kohtasimme haasteita pitäessämme ryhmätoimintaa, mitkä olivat lähinnä teknisiä kuten, äänen kuuluvuusongelmaa sekä tekstit näkyivät pienenä ruudulla, kun jaoin näytön Teamsissa. Ongelmaksi nousi myös kahden talon yhteisillä tuokioilla se, ettei internetin kaista riittänyt ja ääni alkoi laulutuokion aikana kiertää. Näitä havaitsemiamme ja kohtaamiamme ongelmia olemme myös nostaneet esille lopullisessa opaslehtisessä. Kuitenkaan kaikkia teknisiä ongelmia emme pystyneet poistamaan, mutta pystyimme muuttamaan toimintaamme seuraavalle ohjauskerralle.

Ryhmätuokioiden edetessä ja tapaamiskertojen lisääntyessä huomasimme, että kohderyhmä lähti paremmin mukaan toimintaan ja osallistujat olivat rennompia huolimatta siitä, että toimittiin etänä. Saman rentouden havaitsimme myös omassa ohjaamisessamme tapaamiskertojen edetessä. Viimeisillä tapaamiskerroilla tuntui jo siltä, ettei välimatkaa ja teknologiaa olisi ollut välissä enää ollenkaan. Saimmekin hyvää palautetta ryhmäläisiltä ja epäluulot

vaihtuivat innostukseen. Ryhmäläiset totesivat myös, että ”**onnistuuhan nämä viriketuokiot näinkin**”. Ryhmäläisten digipelon voidaan todeta myös pienentyneen ryhmätapaamisten myötä, joka näkyi myös osallistujien toiminnassa ja annetuissa palautteissa ryhmätapaamisten lopussa.

Yhteenvetona voidaankin todeta, että tämänkaltaista ryhmässä tapahtuvaa etätoimintaa voitaisiin siirtää hyvin käytäntöön muihinkin vastaavanlaisiin yksiköihin, joista löytyy tarvittava teknologia ja innostus aloittaa ja toteuttaa tämänkaltaista toimintaa. Toiminta sopisi hyvin myös toteutettavaksi virtuaalikohtihoidossa sekä syrjäseuduilla.

Jatkokehittämissuunniteluksena Käpylän Mattiin ja Heikkiin voitaisiin ajatella, että hoitohenkilökunta voisi alkaa pitämään kahden talon viriketuokiot etäyhteyksin samanaikaisesti molempiin taloihin. Tämä helpottaisi työn suunnittelua ja se vapauttaisi hoitajien työpanoksen muuhun toimintaan, koska tuokiot eivät sido monia henkilöitä samanaikaisesti. Tämänkaltaisen toiminta on helposti toteutettavissa myös kolmannen sektorin toimijoilta tai opiskelijoilta, koska se ei ole sidottu paikkaan tai paikkakuntaan. Riittää kun on toimivat yhteydet ja innostunut ohjaaja. Ryhmätapaamiset voidaan toteuttaa mm. Teams-sovelluksen avulla, joka mahdollistaa sen, että tapaamiset onnistuvat vaikka toiselta puolelta Suomea. Tämänkaltaisen toimintamalli tukee osaltaan myös jatkuvaa kestävästä kehityksen periaatetta.

LÄHTEET

Ambrose, I. 2022. Ikääntyneiden yksinäisyyteen johtavat tekijät- kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022121530153> [viitattu 5.4.2023].

Ikäinstituutti. 2018–2021. Eväitä arkeen – Elämänote-ohjelman toimintamalleja. Pohjois-Savon Kylät ry. Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/10/Evaita_arkeen_valmiit.pdf [viitattu 10.2.2024].

Jansson, A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ff371a41-2c15-413d-8f70-d71971670755/content> [viitattu 7.5.2023].

Jyväskylän yliopisto. 2015. Havainnointi eli observointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.4.2015. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe> [viitattu 29.5.2023].

Kangassalo, R. & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 31(4), 278–290. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.63106> [viitattu 5.4.2023].

Keski-Suomen museo. s.a. Havainnointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jyvaskyla.fi/keskisuomenmuseo/tietopalvelu/ohjeita-nykydokuun/tallennusmenetelmat/havainnointi> [viitattu 9.2.2024].

Muotio, L. 2022. Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/havainnointi-aineistonkeruumenetelmana/> [viitattu 10.2.2024].

Mäkelä, I. & Kinnunen, R. 2019. Digitalisaatiosta harmaita hiuksia ikäihmisille. LAMK Pro. Saatavissa: <http://www.lamkpub.fi/2019/01/16/digitalisaatiosta-harmaita-hiuksia-ikaihmisille/> [viitattu 5.4.2023].

Mänttari, R. & Rantala, A-K. 2022. Etäkaveritoiminta palvelutalossa. Pilotti. Kakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan ylempi amk. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022120526612> [viitattu 3.4.2023].

Nikkanen, T. 2023. Ryhmänohjausta kätevästi myös etäyhteydellä – mukaan on helppo liittyä. Blogi. Saatavissa: https://omahame.fi/fi/w/ryhmaohjausta-katevasti-myos-etayhteydella?p1back_url=%2Fhaku%3Fq%3Dryhm%25C3%25A4nohjausta%2Bk%25C3%25A4tev%25C3%25A4sti [viitattu 10.2.2024].

Rinta-Tassi, M. 2018. Ylen kysely: Digilaitteiden käyttö monelle tuskaisen hankalaa – Eero Kalevi Kaivola, 86: Tuntuu siltä, että kielikin muuttuu, jos vaihtaa laitteesta toiseen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3->

[10346635?utm_medium=social&utm_source=copy-link-share](https://doi.org/10.23989/gerontologia.115373) [viitattu 7.1.2024].

Ruuskanen, A-M. Ristolainen, H. Tiilikainen, E. Top, P. & Kankaanpää, E. 2023. Ikääntyneiden ryhmätoiminnan taloudellinen arviointi ja vaikutukset osallisuuteen. *Gerontologia lehti 1*, 36–52. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.115373> [viitattu 6.1.2024].

Saarela, M. & Sinkkonen, A. 2018. Ikäihmisten yksinäisyys kotihoidon henkilökunnan kokemana. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidtajakoulutus. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804154714> [viitattu 5.4.2023].

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntilanne. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Akateeminen väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1054-1> [viitattu 5.4.2023].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf [viitattu 4.4.2023].

Uotila, H. & Jolanki, O. 2022. Kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys koronapandemian aikana. *Gerontologia lehti 3*, 271–284. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/111969/72424> [viitattu 3.4.2023].

Valtioneuvosto. 2022. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Valtioneuvoston julkaisuja, 2022:70. Helsinki: Valtioneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3> [viitattu 7.5.2023].

Virtanen, L. Kaihlanen, A-M. Kouvonen, A. Safarov, N. Laukka, E. Valkonen, P. & Heponiemi, T. 2022. THL. Hyvinvointiyhteiskunnan digitaaliset palvelut yhdenvertaisiksi - 9 kriittistä toimenpidettä haavoittuvassa asemassa olevien huomioimiseksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: [URN ISBN 978-952-343-811-8.pdf \(julkari.fi\)](https://julkari.fi/URN:ISBN:978-952-343-811-8.pdf) [viitattu 7.1.2024].

Ryhmätuokioiden havainnointi ja seurantalomake

- Kysytään osallistujilta omat tuntemukset ryhmätoiminnan alussa ja lopussa

- Aktiivisuuden taso ja tunnetilat ryhmätoiminnan aikana.

- Kiinnostuksen ilmaiseminen (ilmeet, eleet, kehon kieli, sanalliset ilmaukset)

- Toimintaan keskittyminen ja osallistuminen (esim. keskusteluun osallistuminen)

- Tunteiden ilmaiseminen (ilo, turhautuminen jne.) ja sanallinen viestintä

- Kanssakäyminen ryhmän sekä ohjaajan välillä

- Muita huomioita

ETÄKAVERIRYHMÄTOIMINNAN ALKUKYSELY OSALLISTUJILLE

Laita rasti (x) siihen ruutuun, joka vastaa parhaiten ajatuksiasi etäkaveriryhmätoiminnasta

Kysymys	Vastaus				
	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen kokenut yksinäisyyttä palvelutalossa					
Minulla on riittävästi jutteluseuraa päivittäin					
Koen, että minulla on riittävästi mielekästä tekemistä					
Osaan käyttää digilaitteita (tabletti, älypuhelin tmv.)					
Minulle on vieras ajatus osallistua ryhmätoimintaan etälaitteella					
Lähden mielelläni mukaan kokeilemaan etänä tapahtuvaa ryhmätoimintaa					

1. Millaisia ajatuksia etäryhmätoiminta sinussa herättää?

2. Mitä toiveita sinulla on etänä järjestettävästä ryhmätoiminnasta?

3. Mistä asioista olet kiinnostunut?

4. Millaisia aiheita toivoisit etätuokioihin sisältyvän?

ETÄKAVERIRYHMÄTOIMINNAN LOPPUKYSELY OSALLISTUJILLE

Laita rasti (x) siihen ruutuun, joka vastaa parhaiten ajatuksiasi etäkaveriryhmätoiminnasta

Kysymys	Vastaus				
	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen kokenut yksinäisyyttä palvelutalossa					
Minulla on riittävästi jutteluseuraa päivittäin					
Koen, että minulla on riittävästi mielekästä tekemistä					
Osaan käyttää digilaitteita (tabletti, älypuhelin tmv.)					
Minulle on vieras ajatus osallistua ryhmätoimintaan etälaitteella					
Lähden mielelläni mukaan kokeilemaan etänä tapahtuvaa ryhmätoimintaa					

1. Minkälaisia ajatuksia ryhmätoiminta etänä sinussa herätti?

2. Koetko, että ryhmässä tapahtuva etäkaveritoiminta voisi ehkäistä ja lievittää yksinäisyyttä?

3. Osallistuisitko uudelleen tämän tyyppiseen toimintaan? Jos et niin miksi?

4. Toiko etäkaveriryhmätoiminta arkeesi mielekästä tekemistä ja sisältöä?

5. Palautetta ja kehittämissuhteita:

Etäkaveriryhmätoiminnan palautekysely hoitohenkilökunnalle

Palautteenne olisi meille tärkeää ja olisimme kiitollisia, jos voisitte käyttää hetken aikaanne antamalla palautetta sekä kehittämissuhteita etäkaveriryhmätoiminnasta opinnäytetyötämme varten. Loppupalautte kerätään etäkaveriryhmätoiminnasta hoitohenkilökunnalta ja palautetta käytetään opinnäytetyössä. Kyselyyn vastataan anonyymisti eikä vastauksia pysty yhdistämään vastaajiin. Palaute hoitohenkilöstöltä kerätään xxx mennessä.

Kiitos antamastanne palautteesta ja kehittämissuhteista!

1. Koitko, että etäkaveriryhmätoiminta on tuonut asukkaille mielekästä tekemistä ja vaihtelua arkeen palvelutalossa? Mikä meni hyvin ja miten toimintaa voisi kehittää?

2. Koetko tämänkaltaisen toimintatavan kuormittavan hoitohenkilöstön arkea? Vai tuovan siihen vaihtelua? Lievittyivätkö asukkaiden yksinäisyyden kokemukset?

3. Onko etäkaveriryhmätoiminnalla ollut positiivista vaikutusta asukkaiden arjessa? Jos on, niin miten se on näkynyt arjessa?

4. Uskotko, että palvelutalon asukkaat hyötyisivät jatkossa tämän kaltaisesta toiminnasta?

5. Avoin palaute (risut ja ruusut):

Alkukyselyiden avoimien kysymyksien vastauksia:

1. Millaisia ajatuksia etäryhmätoiminta sinussa herättää?

"Ryhmätoiminta on hyvä asia. Tämä talo on sisään lämpiävä, omat ystäväryhmät. Elän omassa kuplassa pääasiassa."

"Ei kiinnostaa!"

"Vierastan etätyötä"

"Olen epäuskoinen"

"En osaa käyttää niitä vehkeitä, eikä käsilläni oikein voi tehdä naputtelujuttuja."

"Ei herätä"

"Hyviä"

2. Mitä toiveita sinulla on etänä järjestettävästä ryhmätoiminnasta?

"Ei erikoisia toiveita"

"En miellään lähtis siihen ensinkään"

"Vanhaa musiikkia toivon"

"Musiikki ryhmä"

"En osaa sanoa"

3. Mistä asioista olet kiinnostunut?

"Laajasti kaikesta"

"Musiikki"

"Kirjat, historia, henkiset asiat"

"Maailman tapahtumat"

"Urheilu ja politiikka"

"Hevoset, uinti ja käsityöt"

"Askartelu"

4. Millaisia aiheita toivoisit etätuokioihin sisältyvän?

"Voimistelua"

"Mietteitä"

"En osaa sanoa"

"Ihmisten välinen kommunikointi"

"Urheilusta ja kotiseudun asioista"

"Ajankohtaisia"

"Musiikki ja juttutuokio"

Loppukyselyiden avoimien kysymyksien vastauksia:

1. Minkälaisia ajatuksia ryhmätoiminta etänä sinussa herätti?

"Mielenkiintoista"

"Hyviä"

"Ei erikoista"

"Ei erikoisia"

2. Koetko, että ryhmässä tapahtuva etäkaveritoiminta voisi ehkäistä ja lievittää yksinäisyyttä?

"Kyllä varmaan"

"Ei voi"

"Kyllä"

3. Osallistuisitko uudelleen tämän tyyppiseen toimintaan? Jos et niin miksi?

"Kyllä"

"Kyllä osallistun"

"Kyllä lähtisin"

4. Toiko etäkaveritoiminta arkeesi mielekästä tekemistä ja sisältöä?

"Ei tuonut"

"Kyllä"

"Kyllä toi"

5. Palautetta ja kehittämisehdotuksia

"Ei osaa sanoa"

"Voisi olla musiikkia"

"Taloon vierailemaan harmonikka esityksiä, musiikkia ja iloisia ohjelmia, porukka tietokilpailuja, Tv ohjelmia kasetilta, taloon vaikka lapsia vierailemaan ja muitakin."

Hoitohenkilökunnan loppukysely palautteen kysymykset ja vastaukset

6. Koitko, että etäkaveriryhmätoiminta on tuonut asukkaille mielekäästä tekemistä ja vaihtelua arkeen palvelutalossa? Mikä meni hyvin ja miten toimintaa voisi kehittää?

”Kyllä, osa asukkaista osallistuu mielellään kaikenlaiseen viriketoimintaan. Musiikki ja arvoitukset/visailut olleet kaikkein mieluisimpia.”

”Kyllä, sillä talon asukkaat ovat aktiivisia ja nauttivat yhteisistä toimintatuokioista. Aiheet olivat asukkaille mieluisia ja tuokiot sopivan pituisia.”

”Toiminta toi mukanaan mielekäästä tekemistä. Jokainen tapaamiskerta meni hyvin, eikä haasteita juuri ilmennyt.”

”Oli hyvä, että päivämäärät ajoissa tiedossa, herätti asukkaissa kiinnostusta. Ei liian montaa kertaa, sillä edellinen etäkaveriprojektin moni koki rasitteena.”

7. Koetko tämänkaltaisen toimintatavan kuormittavan hoitohenkilöstön arkea? Vai tuovan siihen vaihtelua? Lievittyivätkö asukkaiden yksinäisyyden kokemukset?

”Ei kuormittanut, koska asukkaat voivat osallistua omatoimisesti. Kaikenlainen viriketoiminta piristää ja lievittää yksinäisyyttä.”

”Mielestäni mukavaa vaihtelua henkilökunnallekin. Lisäksi saa hyviä vinkkejä myös livenä toteutettaviin viriketuokioihin. Asukkaat toivovat usein ylimääräisiä virikkeitä, joten varmasti on osaltaan tuonut helpotusta yksinäisyyteen.”

”Toiminta ei kuormita henkilöstön arkea vaan ”vapauttaa” aikaa ns. paperitöihin. Toiminta lisää osallisuutta ja tuo mukavaa vaihtelua arkeen.”

”Mielestäni ei kuormita, koska etäkaveripäivät oli ajoissa tiedossa, joten pystyi varautumaan työnjaossa.”

8. Onko etäkaveriryhmätoiminnalla ollut positiivista vaikutusta asukkaiden arjessa? Jos on, niin miten se on näkynyt arjessa?

”Talon asukkaat ovat muutoinkin aktiivisia ja pitävät myös keskenään tietokilpailuja ja pelaavat korttia, joten kaikenlainen uusi virike on tervetullutta.”

”Asukkaat ovat olleet yllättyneitä, siitä miten helppoa etätoimintaan on osallistua. Osa asukkaista, kun olivat alkuun epäileväisiä ja jännittivät osallistumista. On myös herättänyt asukkaiden keskuudessa uusia puheenaiheita.”

”Asukkaat kokivat toiminnan mielenkiintoisena ja teemat olivat onnistuneita. Arjessa näkynyt keskustelujen ja muisteluiden kautta.”

"Herättänyt keskustelua ja keskustelu on aina hyvästä."

9. Uskotko, että palvelutalon asukkaat hyötyisivät jatkossa tämän kaltaisesta toiminnasta?

"Kyllä. Virikkeitä on hyvä olla monipuolisesti."

"Kyllä. Uskon, että osallistujia olisi jatkossakin sillä monet ovat sanoneet että, tuokiot ovat olleet positiivinen yllätys ja aiheet mielenkiintoisia."

"Uskon vahvasti, kaikenlainen uudenlainen "teknologia"-toiminta on tervetullutta ja virkistävää. Tämä oli hyvä esimerkki tästä."

"Kyllä hyötyivät varsinkin kun keskustelun aiheet ovat heitä kiinnostavia."

10. Avoin palaute (risut ja ruusut):

"Kiitos, koko henkilökunnan puolesta ja tsemppiä opinnäytetyöhön! Jatkaa samaan malliin."

"+ Toiminta oli onnistunut ja toi kaivattua vaihtelua viriketoimintaamme. Tämä osoitti, että ohjattua toimintaa voi onnistuneesti järjestää myös etäyhteyksin."

"- Asukkaat kokivat kyselyt haasteellisina ja liian pitkinä, osan oli hankalaa ymmärtää kysymyksiä. Osa ei halunnut vastata loppukyselyyn."

ETÄRYHMÄN OHJAAJAN OPAS

Ohjeita ja vinkkejä
etäryhmän aloittamiseen
ja ohjaamiseen



Kuva Pixapay

1

Sisällysluettelo

1. Lukijalle
2. Teams-sovelluksen käyttäminen
3. Etäryhmän ohjaaminen
4. Vinkkejä etäryhmän aiheiksi
5. Linkkejä ohjauksen tueksi

2

Lukijalle

Oppaan tarkoituksena on antaa työkaluja ja vinkkejä etäryhmätoiminnan aloittamiseen eri toimijoille matalalla kynnyksellä.

Tämän oppaan ovat laatineet osana opinnäytetyötä 2024 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Geronomi-opiskelijat

Heli ja Sanna

3

Teams-sovelluksen käyttäminen

1. Avaa Teams, joko selaimella tai sovelluksen kautta
2. Luo kokouskutsu halutulle päivälle ja kellonajalle
3. Lähetä kutsu kokoukseen osallistujille sähköpostilla



Kuva:Pexels.com

4

Etäryhmän ohjaaminen

Etäryhmän ohjaamisessa on hyvä huomioida erilaisia asioita verrattuna läsnä tapahtuvaan ohjaukseen.

Kokeile rohkeasti kaikkea uutta ja lähdä avoimin mielin ohjaamaan tuokioita.

Älä pelkää epäonnistumista, kokeilemalla ja tekemällä oppii!

Kuva:Pexels.com



5

- Suunnittele tuokit huolella etukäteen ja tee myös varasuunnitelma

- Ryhmien koko kannattaa pitää pienenä -> helpottaa hallittavuutta

- Huomioi hyvät käytöstavat ja kunnioittava kohtaaminen

- Vaitiolovelvollisuus koskee etäryhmän ohjaajaa

- Testaa laitteet ja yhteydet etukäteen, jos mahdollista

7

Mitä ottaa huomioon etäryhmän ohjaamisessa

- Kartoita ryhmän kiinnostuksen kohteita etukäteen

- Mieti ja aikatauluta sopiva aika ryhmätoiminnalle

- Tutustu käytettävään tilaan ja teknisiin laitteisiin

- varmista internet- yhteyden toimivuus ja äänentoiston riittävyys sekä Teams- asetukset

- varmista, että etäryhmällä on käytettävissä henkilö, joka voi tarvittaessa auttaa laitteiden kanssa

- kiinnitä huomiota osallistujien sijoittamiseen tilassa -> varmista, että kaikki näkevät ruudun ja ohjaaja näkee osallistujat

6

Toimivia vinkkejä ohjaamiseen:

Ole kannustava ja innostava ohjaaja. Muista selkeät ohjeet ja varmista, että ne on ymmärretty.

- positiivinen asenne välittyy ryhmään ja helpottaa etäryhmän ohjaamista
- luottamuksen saavuttaa olemalla aidosti läsnä ja kiinnostunut, joka lisää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta ryhmän ja ohjaajan välillä

Kohtaa osallistujat yksilöllisesti ja olemalla läsnä

- kerro päivän teema ja mitä ollaan tekemässä
- hyväksi havaittu tapa on vaihtaa päivän kuulumiset tuokioiden alussa

8

- Suunnittele tuokiot huolella etukäteen ja tee myös varasuunnitelma

- Ryhmien koko kannattaa pitää pienenä -> helpottaa hallittavuutta

- Huomioi hyvät käytöstavat ja kunnioittava kohtaaminen

- Vaitiolovelvollisuus koskee etäryhmän ohjaajaa

- Testaa laitteet ja yhteydet etukäteen, jos mahdollista

7

Toimivia vinkkejä ohjaamiseen:

Ole kannustava ja innostava ohjaaja. Muista selkeät ohjeet ja varmista, että ne on ymmärretty.

- positiivinen asenne välittyy ryhmään ja helpottaa etäryhmän ohjaamista
- luottamuksen saavuttaa olemalla aidosti läsnä ja kiinnostunut, joka lisää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta ryhmän ja ohjaajan välillä

Kohtaa osallistujat yksilöllisesti ja olemalla läsnä

- kerro päivän teema ja mitä ollaan tekemässä
- hyväksi havaittu tapa on vaihtaa päivän kuulumiset tuokioiden alussa

8

Vinkkinä etäryhmässä kokeiltuja ja tykättyjä aiheita:

- Musiikki
- Visailut, sananlaskut ja sanonnat
- Tietokilpailut/yleistieto ja musiikki
- Tuolijumppa/venyttelyt
- Muistelu ja tarinointikortit vanhustyöhön -> Pärehöylän ja ppykkilaudan aikaan

Voit hyödyntää tuokioissa vuoden kiertoa (kevät, kesä, syksy, talvi) sekä eri juhlapäiviä (pääsiäinen, juhannus, joulu..)

Kirjallisuus vinkki:

Kirsti Koivula: *Arvon Ansaitsette ikäihmisten ohjaajan virikekirja ja Ittämme iloksi ikinuorten virikekirja*

9

Linkkejä Teams-sovelluksen käyttämisen tueksi:

<https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2021-01/Teams-ohjeet.pdf>

<https://toimistot.te-palvelut.fi/keski-suomi/teams-ohjeet#tietokone>

<https://www.telia.fi/yrityksille/artikkelit/artikkeli/microsoft-teams-nain-paaset-alkuun>

Kokouskutsun luomisen ohjeet kuvina:

<https://blogit.gradia.fi/digipalvelut/ohjeita-ia-vinkkeja/office-365/teams-kokouksen-luonti/>

<https://peda.net/irvaskyla/ict/etaopetus/o365/til>

Hyviä linkkejä tuokioiden suunnittelun avuksi:

https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/100_suom_sananlaskua.pdf

<https://vahvike.fi/>

<https://www.ikainstituutti.fi/>

<https://ryhmarenki.fi/>

<https://www.muistipuisto.fi/>

<https://yle.fi/aihe/s/20-10004656>

10