
Luovat motivointipaketit kotona asuville ikäihmisille



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Hämeenlinna, syksy 2016

Kati Mesiranta-Tynkkynen



VISAMÄKI

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Pedagoginen ohjaustoiminta

Tekijä Kati Mesiranta-Tynkkynen **Vuosi** 2016

Työn nimi Luovat motivointipaketit kotona asuville ikäihmisille

TIIVISTELMÄ

Väestö ikääntyy nopeasti nykypäivän ja tulevaisuuden Suomessa. Ikäihmisten kotona asumista tuetaan mahdollisimman pitkään. Heille suunnattujen hyvinvointipalveluiden merkitys kasvaa ja heidän itsensä mukaan ottaminen palvelusuunnitelmiin ja palveluiden laadun kehittämiseen on tarpeellista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella luovat motivointipaketit kotona asuville ikäihmisille palvelumuotoilun teoriaa apuna käyttäen. Toimeksiantajana olivat Tampereen Kaupunkilähetys ry:n ja Vanhuspalveluyhdistys ry:n Likioma- projekti, joka on hyväksytty mukaan Eloisa Ikäohjelmaan vuosiksi 2013- 2016 sekä Tampereen kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut.

Motivointipakettien suunnitteluun perutettiin projektiryhmä, johon kuuluivat yllä mainitut tahot sekä kuvataiteilija, teatteri-ilmaisun ohjaaja sekä ohjaustoiminnan artemiopiskelija. Luovat motivointipaketit suunniteltiin ikäihmisiä kuunnellen ja haastatellen. Luovien motivointipakettien tarkoitus oli lisätä ikäihmisten toimintakykyä kotona, tukea heidän arvokkuuden kokemustaan yhteiskunnan jäsenenä sekä tuottaa yhteisöllisiä kokemuksia. Tavoitteena oli myös pakettien toimiminen kotihoidon henkilökunnalla ja vapaaehtoisilla työvälineenä rikastaa ja syventää kohtaamista ikäihmisten kanssa.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Teoreettisena perustana olivat motivaatio- ja palvelumuotoiluteoriat. Raportissa kuvataan luovien pakettien suunnittelu ja tätä varten tehty alkukartoitus. Alkukartoituksena toteutettiin yksilöidyt teemahaastattelut ikäihmisten kotona samalla myös havainnoiden heidän aktiivisuuttaan ja elinympäristöään. Haastattelin myös kotihoidon henkilökuntaa ja vapaaehtoisia sekä kartoitin olemassa olevaa tukimateriaalia. Opinnäytetyössä toteutetun suunnittelutyön tuloksena syntyivät takataskukortit nopean kontaktin luomiseen sekä elämispaketti ja toiminnallinen paketti.

Avainsanat Motivaatio, ikäihmiset, palvelumuotoilu

Sivut 28 s. + liitteet 2 s.

Author	Kati Mesiranta-Tynkkynen	Year 2016
Subject of Bachelor's thesis	Motivation packages for elderly citizens	

ABSTRACT

The population ages rapidly in relation to birth rates in modern day and future Finland. The Finnish government supports and aids elderly so they can live at home for as long as possible. The need for services that support the wellbeing of elderly citizens has increased tremendously and engaging the elders in service planning and quality control is necessary. The goal of this thesis was to design motivational packages using the theory of service design as a guideline. The principals of this project were culture and leisure services of the city of Tampere and the Likioma project administered by Tampere City Mission and Vanhuspalveluyhdistys ry. Likioma project was approved to join Eloisa Ikä programme from 2012 to 2016.

The goal of the thesis was to design creative and motivational packages for elderly people living at home using the theory of service design as a guideline. A project group was founded to design these packages. The members of this group included parties mentioned above as well as artist, community artist and the author, an undergraduate student of crafts and recreation. The motivational packages were designed by interviewing and listening to elders. The purpose of the packages was to increase mobility and activity of elders in their homes, to support their feelings of dignity as members of the society and to produce community experiences. The packages were also designed to be a tool for homecare staff and volunteers so they could enrich and enhance encounters with the elderly.

This practice-based thesis is based on theories of motivation and service design. The work was limited to designing packages and cards for Likioma project, striving at increasing the mobility and activity of elders by motivational activity. To observe the elders' activity and living environments, personalised interviews were conducted at their homes.

This report describes the process of designing the motivational packages, including the initial assessment and consideration of previously designed similar tools. The thesis project resulted in pocket cards for quick contact with the elderly and experiential and activity packages for longer sessions with the elders.

Keywords Motivation, Service Design, Elderly Citizens

Pages 28 p. + appendices 2 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOIMEKSIANTAJA.....	3
3	OPINNÄYTETYÖNI TAVOITTEET, MENETELMÄT JA TEORIA.....	3
3.1	Tavoite.....	4
3.2	Tutkimus- ja suunnittelutehtävä.....	4
3.3	Tutkimusmenetelmät.....	4
3.4	Tutkimusaineiston keruu.....	5
3.5	Motivaatioteoriat.....	6
3.5.1	Tarve- eli sisältöteoriat.....	6
3.5.2	Prosessiteoriat eli kognitiiviset teoriat.....	8
3.6	Palvelumuotoilu.....	8
4	IKÄÄNTYVÄT, KOTIHOITO JA VAPAAEHTOISET.....	9
4.1	Ikäihmiset ja ikääntymisen määrittely.....	9
4.2	Vanhenemisen seuraukset.....	10
4.3	Yksinäisyys toimintakykyä heikentävänä tekijänä.....	11
4.4	Kotihoito ja vapaaehtoiset ikäihmisen tukena kotona.....	12
5	TAUSTATUTKIMUSTA PALVELUMUOTOILUN HENGESSÄ.....	13
5.1	Haastatteluihin valmistautuminen.....	13
5.2	Haastatteluiden toteutus.....	14
5.3	Haastatteluista tehdyt johtopäätökset.....	14
5.4	Ikäihmisille tehdyt materiaalit ja palvelut.....	16
6	MOTIVOINTIPAKETTIEN SUUNNITTELU JA SISÄLTÖ.....	17
6.1	Takataskukortit.....	19
6.2	Toimintapaketti.....	20
6.2.1	Toiminnallinen pelipaketti.....	21
6.2.2	Toiminnallinen liikuntapaketti.....	22
6.2.3	Toiminnallinen taide- ja kulttuuripaketti.....	22
6.2.4	Toiminnallinen luontopaketti.....	23
6.3	Elämispaketit.....	23
7	JOHTOPÄÄTÖKSET, YHTEENVETO JA SUOSITUKSET.....	24
	LÄHTEET.....	27
Liite 1	Haastattelukysymykset	
Liite 2	Elämänpuu	

1 JOHDANTO

Arvokas vanhuus ja eletyn elämän arvostaminen ovat ikäihmisten oikeuksia. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö antoi vuonna 2013 laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Laatusuosituksen kokonaistavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen vanhuus ikäihmisille. (Ihalainen & Kettunen, 2016, 180- 181) Kotona asuvat ikäihmiset ovat keskimääräisesti entistä iäkkäämpiä ja iän myötä heidän tarpeensa saada apua päivittäiseen elämään lisääntyvät. Kotona asuvia ikäihmisiä on myös määrällisesti enemmän. Tämä tarkoittaa esimerkiksi kotihoidon henkilökunnalle lisääntyvää työtä. Ikäihmiset tarvitsevat muutakin kuin hoidollisen kontaktin kotihoidon henkilökunnalta. Terveystieteiden ministeriön linjauksissa on korostetusti noussut kotihoito niin tuloksellisuuden, taloudellisuuden kuin myös inhimillisen näkökulman kautta merkittäväksi tekijäksi. Moni ikäihminen haluaakin asua kotonaan, tutussa ja turvallisessa ympäristössä; vaikka ongelmia saattavat tuottaa iän tuomat fyysiset vaivat, sekä psyykkiset ongelmat ja yksinäisyys. Ikäihminen on toisten hoidon ja avun varassa, yksin kotona odottaen jotakuta käymään. Yksin jääminen tai riippuvaisuuden tunne voi passivoita ja masentaa ikäihmistä. Aihealue tarjoaa paljon tutkittavaa ja rehellisesti todeten myös korjattavaa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella luovat motivointipaketit kotihoidon ja vapaaehtoisten käyttöön ikäihmisten kotona tapahtuvaan toiminnan motivoimiseen. Paketien tarkoitus on lisätä vuorovaikutusta hoitohenkilökunnan, vapaaehtoisten ja ikäihmisten välillä. Päädyin aiheeseen sen inhimillisen merkityksen vuoksi, mutta työn tekovaiheessa myös sen merkitys laajemmin kävi selväksi.

Opinnäytetyöni aiheesta sovittiin Tampereen Kaupunkilähetys ry:n ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys Ry:n Likioma- projektin projektipäällikön kanssa käydyissä keskusteluissa. Likioma- projekti on osa Eloisa Ikä- ohjelmaa. Eloisa Ikä- ohjelma on RAY:n avustusohjelma, ja se luo edellytyksiä ikäihmisten paremmalle arjelle ja mielekkäälle tekemiselle. (Pirkanmaan seniorit.fi/likioma-projekti.) Tampereen kaupunki oli samaan aikaan suunnittelemassa kotona asuvien ikäihmisten tueksi kulttuuri- ja taidesisällöisiä motivointipaketteja. Koska aiheet tuntuivat hyvin samansuuntaisilta, päätettiin yhdistää nämä kaksi ja toteuttaa yksi johdonmukainen hanke. Luovien motivointipakettien suunnittelua varten perustettiin projektiryhmä, johon kuuluivat Likioma- projekti ry, Tampereen kaupungin kulttuuri ja vapaa-aikapalvelut, Pappilanpuisto kotihoito ja kuvataiteilija sekä teatteri-ilmaisun ohjaaja sekä minä ohjaustoiminnan opiskelijana ja opinnäytetyön tekijänä. Projektin toteuttajiksi tulivat opinnäytetyöntekijä, kuvataiteilija sekä teatteri- ilmaisun ohjaaja. Projektin tavoitteita ja lähtökohtia tarkentaaksemme päätimme käynnistää projektin ikäihmisten ja kotihoidon henkilökunnan haastatteluilla.

Tämä opinnäytetyö nojaa motivaatioteorioihin ja palvelumuotoilun teoriaan ja on luonteeltaan toiminnallinen. Työni tavoitteena on suunnitella luovia taide- ja kulttuuripainotteisia menetelmiä, joilla voidaan motivoida ja tukea

ikäihmisiä heidän päivittäisessä elämässä kotihoidon ammattilaisten ja vapaaehtoisten avustamana. Kulttuuri- ja taidesisältöisten pakettien tarkoituksena on siis antaa konkreettisia keinoja kotihoidolle sekä vapaaehtoisille, kuinka lähestyä kotona asuvaa ikäihmistä, jonka kyky pärjätä päivittäisessä elämässä on voinut heikentyä sairauden tai muun iän mukanaan tuoman haitan, kuten henkisen jaksamisen vuoksi. Motivointipakettien käyttäjät ovat kotihoidon henkilökunta ja vapaaehtoiset yhdessä kotona asuvien ikäihmisten kanssa. Haastavaksi suunnittelun tekevät erilaiset lähtökohdat, joista näitä käyttäjäryhmiä pitää lähestyä. Pakettien suunnittelussa tulee miettiä, millä tavalla kotihoidon henkilökunta ja vapaaehtoiset käyttävät motivointipaketteja, koska heidän motivaatiolla on ratkaiseva merkitys ikäihmisten motivaation rakentamisessa.

Minulle opinnäytetyöni antaa mahdollisuuksia käyttää oppimiani ohjaustoiminnan artemin taitoja monipuolisesti, alkukartoituksen, suunnittelun sekä toteutuksen ja loppuraportoinnin osalta. Koska palvelutuote on erittäin monitahoinen ja laaja, päädyin rajaamaan opinnäytetyöni luovien motivointipakettien alkukartoitukseen ja suunnitteluun.

Opinnäytetyöhöni liittyy pääaineopinnoissa toteuttamaan projektiin, jossa haastattelin Härmälän alueen kotona asuvia ikäihmisiä motivointipaketteihin liittyen. Haastatteluita tein ikäihmisten kotona yksin ja Härmälän alueen kotihoidon henkilökunnan läsnä ollessa. Iäkkäitä ihmisiä oli helpompi lähestyä, kun mukana oli heidät jo aikaisemmin tuntema turvallinen henkilö. Tämä lähestymistapa tarjosi minulle mahdollisuuden samalla keskustella ja arvioida kotihoidon henkilökunnan omia tarpeita ja ideoita luovien motivointipakettien sisältöön liittyen. Pääaineprojektini jälkeen tein vielä palveluiden arviointi- ja kehittämistehtävän, mikä auttoi minua jäsentämään saamaani informaatiota.

Tehdessäni projektiryhmässä työskentelevien taiteilijoiden kanssa taustatutkimusta yllätyimme olemassa ikäihmisten virkistystoimintaan liittyvien materiaalin määrästä. Käsittelen tätä tarkemmin taustatutkimusluvussa. (luku 5.) Yleisellä tasolla haasteena on tiedon puute olemassa olevasta tarjonnasta ja osin nykyisten materiaalien ajantasaisuus. Luovilla menetelmillä on yritetty aikaisemmin monissa eri yhteyksissä rakentaa ikääntyneille soveltuvia pelejä, kulttuuritarjontaa ja fyysisiä aktiviteetteja. Kaikilla aikaisemmin tuotetuilla luovilla menetelmillä on taustalla ikäihmisen aktivoiminen ja kiinnostuksen herättäminen erinäisiä harrasteita tai tukimuotoja kohtaan. Ongelmaa on siis yritetty ratkaista useilla eri keinoilla, mutta syntyneen materiaalin absoluuttinen määrä ei näytä ratkaisseensa itse varsinaista ongelmaa. Tehtyjen taustatutkimusten perusteella materiaalin suunnittelussa pitää ottaa huomioon motivoiva vaikutus, helpokäyttöisyys sekä ohjaukseen käytettävissä olevan ajan rajallisuus. Edellä mainitun lisäksi haasteena on myös valittavan menetelmän välillisyys. Jotta itse ikäihmiset saadaan aktivoitumaan, on heitä tukevat ammatti-ihmiset ja vapaaehtoiset saatava vakuuttuneiksi valitun menetelmän ja luovan materiaalin toimivuudesta ja käytännöllisyydestä. Materiaalin sisällön tulee siis tuottaa melko välitön onnistumisen kokemus, jotta motivaatio saadaan syntymään mahdollisimman täysimääräisenä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOIMEKSIANTAJA

Kaupungilla tai kunnilla on lakisääteinen velvollisuus huolehtia ikäihmisen palvelusuunnitelman arvioinnista. Palvelusuunnitelmassa arvioidaan ikäihmisen toimintakykyä, hänen kykyään selviytyä kotona asumisessa, perhetilannetta sekä toimeentuloa. (Ihalainen ym. 2016, 183- 184.) Kotihoidon henkilökunta arvioi ikäihmisen palveluiden tarpeen yhdessä ikäihmisen ja hänen omaistensa kanssa. Arvioinnissa tehdään yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa huomioidaan omaisten ja vapaaehtoisten osallistumismahdollisuudet ikäihmisen apuna. (Ihalainen ym. 2016, 185.) Opinnäytetyöni suunnittelemani luovien motiivointipakettien tarkoitus on tukea ja vahvistaa yksilöllistä palvelusuunnitelmaa, jos ikäihmisen tukiverkosto on kaventunut tai olematon. Haasteena on kotihoidon ja heidän asiakkaiden ja tilanteiden nopea muuttuminen. Kotihoidon henkilökunnan asiakas tarvitsee tukea päivittäisissä askareissaan sairauden tai alentuneen toimintakyvyn vuoksi. Kotona asuvan ikäihmisen koti tehdään turvalliseksi ja toimivaksi erilaisin sitä tukevien välineiden avulla. Kodinhoidon henkilökunta käy sopimuksen mukaan ikäihmisen kotona. Ikäihmisten kanssa työskentely on vaativaa ja edellyttää vankkaa ammatillista osaamista. Kotona asuvat kotihoidon henkilökunnan asiakkaat eli ikäihmiset ovat yhä heikommassa kunnossa fyysisesti sekä psyykkisesti. (Noppi ym. 2005, 156.)

Tein opinnäytetyöni Tampereen Kaupunkilähetys ry:n ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys Ry:n Likioma- projektin tilauksesta. Projektissa oli mukana Tampereen kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut, Pappilanpuiston kotihoito ja kuvataiteilija ja teatteri-ilmaisun ohjaaja. Sain suunnittelemaan työparikseni kuvataiteilijan ja teatteri-ilmaisun ohjaajan. Työjakomme muotoutui projektin edetessä.

Tampereella Likioma-projektin tarkoituksena on kehittää yhdessä Härmälän ikäihmisten kanssa yhteisöllistä toimintatapaa. Projektissa keskitytään kotona asuvien ikäihmisten arkeen ja haasteisiin. Miten saadaan kotiin jääneet ikäihmiset tuntemaan itsensä ja elämänsä arvokkaiksi, saamaan sisältöä heidän elämäänsä ja osallisiksi heitä ympäröivästä yhteiskunnasta? Yhtenä mahdollisuutena siihen voi olla vapaaehtoiset, jotka saavat omalla toiminnallaan aktivoitua kotiin jääneen ikäihmisen toimintakykyä sekä lisäämään heidän kuuluvuuttaan yhteisöön. Vapaaehtoistyö tehdään tavallisen ihmisen taidoilla ja ehdoilla ilman rahallista korvausta. Vapaaehtoinen hyödyntää työssään omia opittuja taitojaan ja elämäkokemustaan. Vapaaehtoistyö tapahtuu organisoidusti osana laajempaa järjestäytyntä toimintaan. Keskeinen ja tärkeä toimintaperiaate on molemminpuolinen vapaaehtoisuus niin auttajan kuin autettavankin osalta. Vapaaehtoistyö on myös luottamuksellista toimintaa. Vapaaehtoistyön taustalla olevat ammattilaiset ovat tärkeä tuki vapaaehtoistyölle.

3 OPINNÄYTETYÖNI TAVOITTEET, MENETELMÄT JA TEORIA

Tässä luvussa kerron opinnäytetyön tavoitteista, tutkimuskysymyksistä ja tutkimusmenetelmistä sekä teoriapohjasta, johon suunnittelutyö pohjautuu. Tutkimus pohjautuu palvelumuotoilu- sekä motivaatioteorioihin. Teoreettiseen tietoon perehtyminen auttaa tiedostamaan sekä ymmärtämään teke-

määni opinnäytetyötä. Teoriapohjan ymmärtäminen muodostaa taustan uusien asioiden hahmottamiselle sekä luo pohjan suunnittelutyölle. (Hirsjärvi ym. 2005, 132- 133.)

3.1 Tavoite

Opinnäytetyön tavoite on kuvata luovien motivointipakettien kehitys-, suunnittelu- ja tuotteistamisprosessi kotona asuvien ikäihmisten motivoitumiseksi. Luovat motivointipaketit sisältävät välineitä ja ohjeita helposti toteutettavaan ohjaustuokioihin kotihoidon henkilökunnalle sekä vapaaehtois-työntekijöille kohdata ikäihmiset heidän kotonaan.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, millaisten luovien menetelmien avulla ikäihminen tuntisi itsenä arvokkaaksi, nähdyksi ja kuulluksi? Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa luovat motivointipaketit, joiden avulla voidaan parantaa ikäihmisen elämänlaatua sekä saada ikäihmisten ja kotihoidon henkilökunnan tai vapaaehtoisten kohtaamiseen syvempi taso.

3.2 Tutkimus- ja suunnittelutehtävä

Tutkimus on laadullinen, kvalitatiivinen. Suunnittelen luovat motivointipaketit kuunnellen ja haastatellen oman elämänsä asiantuntijoita eli ikäihmisiä heidän omassa elinympäristössään. Käytän palvelumuotoilun teoriaa suunnittelun teoriapohjana. Palvelumuotoilu lähtee palvelujen tuottamisesta ja kohderyhmä otetaan suunnitteluun mukaan miettimään heille suunnattuja tuotteita tai palveluita. Vuonna 2013 antoi sosiaali- ja terveysministeriö laatusuosituksen hyvän ikääntymisen ja palveluiden kehittämisen parantamiseksi tarkoituksena tukea vanhuspalvelulain toimeenpanoa kunnissa. Laatusuosituksen tarkoituksena oli ottaa ikäihmiset mukaan heitä koskeviin palveluihin ja saada näin heille kohdennettua palvelua. (Ihalainen ym. 2016, 180- 181.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Mikä motivoi kotona asuvaa ikäihmistä kokeilemaan ja oppimaan uutta ja saamaan näin uutta sisältöä elämäänsä?
- Miten suunnitella luovat motivointipaketit, jotka saavat kotihoidon henkilökunnan ja vapaaehtoiset innostumaan niiden käytöstä ikäihmisten kanssa?

3.3 Tutkimusmenetelmät

Käytän tutkimukseen laadullista tutkimusotetta, koska sen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen, analysointi ja tulkinta. Laadullisen tutkimuksen tavoite on tavoittaa ihmisten omat kuvaukset omasta elämästään luonnollisesti, kokonaisvaltaisesti ja todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152- 155.) Laadullinen tutkimus on ihmisten välinen ja sosiaalinen, jossa merkitykset ilmenevät suhteina ja eri merkityskokonaisuuksina. Merkityskokonaisuudet lähtevät ihmisestä itsestään ja päätyvät takaisin ihmiseen itseensä tapahtuvina toimintoina. (Vilka 2015, 118.)

Laadullinen tutkimuksen erityispiirre on, ettei se etsi totuutta. Tutkimuksen tavoitteena on löytää ihmisen toiminnasta tai hänen tuottamistaan kulttuurituotteista jotakin uutta havainnoinnin avulla. Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa tutkija on itse aineiston keruuväline. Tutkimus ei etene suoraan viivaisesti ja tutkimusmateriaalia voi tulla runsaasti. Tutkimusasetelma on syytä rajata tiukasti, kaikkea materiaalia ei tarvitse laittaa tutkimukseen. (Kiviniemi 2010, 70- 73.) Rajasin työtä luovien motiivointipakettien aineiston taustatutkimuksiin sekä luovien toimintapakettien suunnitteluun.

Opinnäytetyöni on myös toiminnallinen ja vuorovaikutuskäyttäytymiseen perustuva tutkimus. Tein tutkimuksen yksilöllisenä teemahaastatteluna sekä havainnointia apuna käyttäen. Valitsin teemahaastattelun aineiston keruumenetelmäksi, koska siinä pystyin poimimaan keskeiset teemat ja aiheet tutkimusongelmasta. Yksilölliset teemahaastattelut tein ikäihmisen kotona. Haastattelua tehdessä pystyin havainnoimaan ikäihmisen elinympäristöä eli hänen kotiaan, lähiympäristöä, virikelähteitä kuten kirjoja. Keskustelun lomassa kuuntelin tarinaa nykyisestä ja menneestä elämästä ja siitä mitä se mahdollisesti kertoi hänen kiinnostuksen kohteistaan ja mahdollisista motivaation lähteistä. Teemahaastattelussa painotetaan ihmisten tulkintoja ja asioille antamia merkityksiä sekä merkitysten syntymistä vuorovaikutuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

3.4 Tutkimusaineiston keruu

Keräsin tutkimusaineistoni lokakuusta- huhtikuun 2015- 2016 välisenä aikana. Haastateltaviksi valikoidut ikäihmiset olivat luovien motiivointipakettien tulevia käyttäjiä. Haastattelin yhteensä 7 ikäihmistä, joista pariskuntia oli kaksi ja yksinasuvia kolme. Likioma- projektin kautta sain kolme haastateltavaa, loput haastateltavat sain Härmälän alueen kotihoidon asiakkaista tutkimusluvan saatuni. Tutkittavien keskimääräinen ikä oli 80- vuotta, joista miehiä oli kaksi ja naisia viisi. Haastattelut tein teemahaastatteluina. Haastattelun lisäksi tein havainnointia sekä haastattelin kotihoidon henkilökuntaa ikäihmisen kotona vierailun jälkeen. Havainnointi ilman osallistumista on sellaista, jossa tutkimuksen ikäihmiset tietävät osallistuvansa tutkimukseen ja heiltä on saatu lupa havainnointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 84.) Havainnoinnin etuna on, että sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota ikäihmisten toiminnasta ja käyttäytymisestä luonnollisessa ympäristössä. (Hirsjärvi ym. 2004, 201- 203.) Valitsin havainnoinnin haastatteluiden tueksi aineistonhankintamenetelmäksi. Havainnoin avulla näin ikäihmisen menneen ja nykyisen elämän kiinnostuksen kohteita hänen niistä kertomatta. Näin havaintojeni perusteella pystyin tekemään tarkempia kysymyksiä kiinnostuksen kohteista. Kodeissa näin erilaisia harrastettuja kädentaitoja, kirjallisuutta ja musiikkia. Harrastus oli loppunut ikäihmisen fyysisen tai kognitiivisten taitojen heikentyessä iän myötä. Sain mietittäväksi, miten entistä harrastusta voisi jatkaa nykyisellä toimintakyvyllä kotona? Kohdehenkilöiden havainnointi sopii hyvin vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnoimalla voin monipuolistaa tietoa tutkittavasta sekä hänen elinympäristöstään, kuin olisin tehnyt haastattelut kliinisissä olosuhteissa. (Tuomi ym. 2002, 83.)

Tutkimusaineiston keruun jälkeen kirjoitin tutkimusaineistoni auki, jotta saan tiedot kerättyä yhteen. Haastatteluaineiston muuttamista tekstimuotoon kutsutaan litteroinniksi. Tekstimuotoa käytettäessä tutkimuksen teksteissä sen tulee olla siinä muodossa, miten se on puhuttu. Litterointi on työlästä, sillä aineisto pitää järjestelmällisesti käydä läpi sekä arkistoida ja järjestää. Tutkija voi litteroidessaan käydä vuorokeskustelua aineistonsa kanssa mikä on tarpeellista tutkimuksessa ja mikä tarpeetonta. Litterointi etu on, että se avaa tutkimusaineistoa. Samalla tutkija voi katsoa, onko hän saanut tutkimuskysymyksiinsä vastauksia, jotka ratkaisevat tutkimusongelmaa. Litteroin saamani haastatteluiden aineistot sekä havainnot. (Vilkkä 2015, 137- 139.)

3.5 Motivaatioteoriat

Ihmiset ovat erilaisia luonteiltaan, ulkonäöltään sekä heitä motivoivat erilaiset asiat. Motivoitaviin asioihin vaikuttavat ihmisten halut, motiivit sekä asenteet. Motiiveja voidaan tarkastella eri näkökulmista sekä voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: ulkoisiin ja sisäisiin motiiveihin sekä tarvehierarkiaan. Näiden lisäksi meillä on tiedostamattomia motiiveja kuten esimerkiksi silmiin katsominen ja sanaton viestintä vaikuttavat meidän motivaatioon. (Laine & Vilkkö-Riihelä. 2012, 65- 66.) Motivaatio on tilanteen ja yksilön vuorovaikutusta, johon vaikuttavat yksilön omat henkilökohtaiset asiat sekä ympäristön vaikutteet.

Opinnäytetyöni keskeisin käsite on motiivointi. Motiivi- sana juontaa latinan kielisestä kantasanaasta, *movere* eli- liikuttaa. Voikin ajatella, että motiivit saavat meidän liikkumaan, menemään kohti tavoitteita, joita olemme asettaneet itsellemme. Ja vastaavasti motiivointi on henkilöiden tai ryhmien kannustamista ja edesauttamista määritetyn päämäärän saavuttamiseksi. Motiivointi koostuu yksilöstä ja hänen motiiveista. Keinot yksilön motivoimiseen, halut motiivointiin, toiminta ja tämä yhdessä johtavat tulokseen.

3.5.1 Tarve- eli sisältöteoriat

Keskityn tässä käsittelemään tunnetuinta ja ehkä eniten referoitua eli Maslowin tarvehierarkiaa, vaikka tarveteorioita on useita. Teoriaa ja sen synnyttäjää on paljon kritisoitu, mutta myös keuhuttu sen selkeydestä. Maslowin tarvehierarkia lähtee ihmisen perustarpeista, ihmisen erityislaatuisuudesta. Perustarpeiden ollessa tyydytettynä, ihminen kykenee keskittymään muihin tarpeisiin. Jos perustarpeista osa, kuten ravinto, ei toteudu, joutuu ihminen suuntaamaan energiansa perustarpeen tyydyttämiseen muiden tarpeiden jäädessä taka-alalle. (Laine ym. 2012, 70- 71.)

Maslowin tarvehierarkia koostuu viidestä osasta, jotka kaikki tukevat toisiinsa. Tarvehierarkia on kuvattu kolmiona. (kuva 1.) Alimpana kolmiossa ovat fysiologiset toiminnot, jotka ovat ihmisen perustarpeet. Fysiologiset ja biologiset tarpeet, jotka muodostuvat ihmisen perustarpeista, kuten ruoka, juoma, koti, hengittäminen ym. Maslow kutsuukin alinta tasoa puutemotiiviksi. Näiden tarpeiden ollessa tyydyttyneet, ihmistä motivoi seuraava hierarkian taso, sekä hän kokee helpotuksen tunteen puutemotiivien ollessa

täytyneet. Seuraava taso on turvallisuus, joka koostuu fyysisistä sekä psykologisista asioista kuten lait, toimeentulo, järjestys sekä pysyvyys ym. Meidän yhteiskunnassa nämä kuuluvat ihmisen perusoikeuksiin.

Yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarve muodostuu perheestä, ystävistä ja kavereista, yhteiskunnasta. Kehittyneemmät tasot ovat kasvumotiiveja. Arvostuksen tarve muodostuu omasta ja muiden arvostuksesta, työelämän arvonnasta, tittleistä., joiden tyydyttäminen ei anna pelkästään helpotusta vaan onnen tunteen. Itsensä kehittämisen tarve on huipulla, kolmion kärjessä ylhäällä. Huipulle pääsemiseen tarvitaan kaikkien alempien tasojen tyydyttäminen. Kaikilla huipulle pääseminen ei ole itsensä kehittämistä, vaan pohjimmainen motiivi voi olla tyydyttymätön arvostuksen tarve ja pätemisenhalu. (Laine ym. 2012, 71.)

Lähtökohtaisesti uskon, että Suomessa yhteiskunta huolehtii ikäihmisen perustarpeista, mutta kuka huolehtii ikäihmisen muista tarpeista, jos hän itse ei saa kerrottua niistä tai hänellä ei ole ketään kelle puhua. Turvallisuus on ikäihmiselle tärkeää. Miten ihmisen käy, jos muisti alkaakin pettää tai on tunne, ettei selviydy enää yksin, on turvaton olo. Tänä päivänä on tehty paljon turvallisuuden eteen, on esimerkiksi turvarannekkeet. Peruspalveluiden osalta on tehty paljon parannuksia ikäihmistien turvallisuuden eteen. Ikäihmisen kotiin on saatavissa erilaisia toimintakykyä tukevia apuvälineitä. Miten käy arvostuksen eläkkeelle jäädessä tai miten kokee menetykset ympärillään? Miten osaa ohjautua eteenpäin yksin jäädessään, kehittämien toimintaa ja hyväksyen itsensä ja oman tilanteensa? (Laine ym. 2012, 71.) Tähän tarpeeseen suunnitellut luovat motivointipaketit antavat mahdollisuuden kotihoidolle ja ikäihmisille löytää uusia tapoja ja motivaatiota yhteisiin kohtaamisiin ja kehittävään toimintaan



Kuva 1 Maslowin tarvehierarkia

3.5.2 Prosessiteoriat eli kognitiiviset teoriat

Kognitiivinen psykologia tutkii motivaatiota nimenomaan tiedonkäsittelyn ja ajattelun näkökulmasta. Ihminen voi ajattelutapojaan muuttamalla muuttaa myös motiivejaan. Keskeisempiä ja tunnistettavampia osa-alueita motivaatiossa ovat tavoitteet, selviytymisennuste, tunteet sekä strategiat. (Laine ym. 2012, 74-75.) Ihminen motivoituu, kun hänellä on tavoite, jota kohti hän menee. Voisikin ajatella että, kun saamme ikäihmisen innostumaan ja myös onnistumaan luovien menetelmien soveltamisessa, syntyy hänelle samalla halu opetella niitä lisää. Hänen kokee myös mielihyvää, joka taas vastaavasti lisää motivoi häntä jatkamaan luovien motiivointipakettien parissa. Eri ihmisillä on eri syyt ja strategiat tavoitteiden saavuttamiseksi. Tunteilla on tunnetusti vaikutus motivaation syntyyn. Kielteiset tunteet heikentävät motivaatiota ja positiiviset taas vahvistavat motivaation syntyä. (Laine ym. 2012, 66- 67.)

Prosessiteoriat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin teorioihin. Ulkoinen ja sisäinen motivaatio tukevat toinen toisiaan. Ulkoinen motivaatio tulee ihmisen ulkopuolelta, niitä välittää toinen ihminen, työnantaja, yhteisö tai vaikkapa palkka saadusta työstä. Sisäinen motivaatio tulee ihmisen itsensä sisältä. Se lähtee ihmisen omista sisäisistä syistä. Sisäisiin motivaatioihin vaikuttaa myös ympäristö, se voi vaikeuttaa tai tukea motivaation syntyä. Ihminen toimii itse ja saa iloa ja tyydytystä toiminnastaan ilman ulkopuolista palkkiota. Sisässä motivaatiossa ihminen voi kokea flow-tunteen, esimerkiksi tehdessään luovaa toimintaa, kuten maalatessaan tauluja. Sisäinen motivaatio on kannustavampaa ihmiselle kuin ulkoinen. Ulkoinen motivaatio voi herättää sisäisen motivaation. (Laine ym. 2012, 74- 75.)

3.6 Palvelumuotoilu

Opinnäytetyöni teoriapohjan toisen kulmakiven motivaation lisäksi muodostaa palvelumuotoilu. Palvelumuotoilu on kokonaisvaltainen tapa lähestyä palveluiden kehittämistä ja se on ihmislähtöinen toimintatapa. Palvelumuotoilussa käytetään eri ammattienryhmien vahvuuksia ja yhteistyötä laaja-alaisesti. Palvelumuotoilun tavoitteena on lähteä suunnittelemaan palvelua palvelujen käyttäjien tarpeista. Palvelumuotoilu tutkii ihmisten toimintaa ja tavoitteita eri tilanteissa, yrittäen ymmärtää niitä empaattisesti, sekä ratkaisee asiakkaan ongelmia. Ymmärtämällä ihmisten tarpeet, elämäntilanteet sekä tavoitteet on helpompi suunnitella heille suunnattu tuote heidän tarpeisiinsa sekä ottaa heidät mukaan suunnitteluun. Havainnoimalla suunnittelemansa tuotteen tai palvelun asiakaskuntaa voi löytää uusia tapoja ja mahdollisuuksia. Näin voidaan suunnitella toimivia kokonaisuuksia lähtien tilanteen analysoinnista, jäsentämisestä, ideoinnista, visualisoinnista sekä edeten prototyypistä tekemiseen. (Tuulaniemi 2013, 71- 75.)

Satu Miettinen (2014, 16). on kirjoittanut palvelumuotoilun ajatusmallista seuraavaa:

Muotoiluajattelu on luovaa toimintaa ja tuo liiketoiminnan kehittämiseen uusia ulottuvuuksia ja keinoja hyödynnyttää empatian kykyä ja tunnetta osana tuotekehitystä. Muotoilu tarjoaa uudista-

miseen uusia menetelmiä, ja jotka tuovat asiakasymmärryksen palveluiden kehittämisen lähtökohdaksi nykyisen tuotantolähtöisyyden sijaan. Muotoiluajattelu yhdistettynä muutosjohtamiseen mahdollistaa radikaalit innovaatiot ja ulottuu laajasti sovellettuna palvelujärjestelmien ulkopuolelle tuoden systeemisiä ratkaisuja sosiaaliin ja ilkeisiin ongelmiin kuten nuorten syrjäytyminen tai terveydenhoidon turvaaminen väestön ikääntyessä. Julkisen sektorin palvelukehitys tarvitsee kipeästi tällaista käyttäjälähtöistä ajattelua. tarvitaan uudenlaisia, ennaltaehkäisevyyteen perustuvia toimintamalleja ja palveluita, jotka tekevät nykyiset käytännöt tarpeettomiksi ja ratkaisevat asiakkaan ongelman paremmin. Julkisten palveluiden kentällä korostuvat muotoilun menetelmät yhteiskehittämisen, sidosryhmien ja päätöksenteon alueilla.

Palvelumuotoilu sopii teoriana työryhmällemme, joka muodostuu eri alan osaajista. Työryhmänä pystymme täydentämään tässä projektissa uusia ajatuksia palvelun suunnitteluun koko projektin elinkaaren aikana.

4 IKÄÄNTYVÄT, KOTIHOITO JA VAPAAEHTOISET

Tässä luvussa kerron ikäihmisten ja ikääntymisen iän määrittelystä, ikääntymiseen liittyvistä haasteista sekä yksinäisyyden syistä sekä siitä, kuinka vapaaehtoistyötä ja kuntien tarjoamaa tukea on pyritty organisoimaan järjestelmällisesti.

4.1 Ikäihmiset ja ikääntymisen määrittely

Suomen väestö vanhenee nopeimmin Euroopassa. Ikääntymisessä ei ole kyse vain ikäihmisten määrän lisääntymisestä vaan kyse on pysyvästä väestön ikärakenteen muutoksesta. Suomalaisten keskimääräinen elinikä on pidentynyt 1980- luvulta lähtien noin kymmenen vuotta. On ennustettu, että vuonna 2030 suomessa on yli 65- vuotiaita 600 000 enemmän kuin nyt eli 15- 20 % väestöstä. Yli 80- vuotiaiden määrä kolmin- tai nelinkertaistuu. Vanheneminen ei ole vain taakka, vaan pidennetty elinikä on myös saavutettu tavoite. Vanhenemista voidaankin tarkastella uudenlaisena vanhuutena, jossa vanhojen ihmisten elintavat, kuten yhteiskunnallinen osallistuminen, perhesuhteet ja harrastukset, ovat yhteydessä vallitsevaan kulttuuriin. Vanhusten kokema yksinäisyys on suuri haaste. (Heiskanen & Saaristo 2011, 131.) Kuitenkin ihmisen tärkein haaste on koko elämänsä ajan olla oman elämänsä subjekti ja olla olemassa. (Noppari & Koistinen 2005, 147).

Miten määritellään ikäihminen? Eri aikakaudet ja kulttuurit sisältävät erilaisia käsityksiä vanhuudesta. Amerikkalainen sosiologi Peter Laslett määrittelee ikääntymistä viiden ulottuvuuden avulla, jotka ovat kronologinen, biologinen, sosiaalinen, subjektiivinen ja persoonallinen. Kronologinen ikä-käsite ilmaistaan kalenterivuosina, joka tarkoittaa ihmisen syntymävuosia. Kronologisen määrittelyn perusteella, tiedämme ihmisen iän, mutta emme tiedä mitä elämänvaihetta hän käy läpi. Biologisessa ikäkäsitteessä yhdistetään kronologinen ja biologinen ikä, voidaan todeta ihmisen olevan nuoren näköinen tai miten hän onkaan vanhentunut. Sosiaalisessa ikäkäsitteessä tarkastellaan ikääntymistä yhteiskunnallisten aseman ja oikeuksien kautta.

Ikääntymiseen kuuluvat odotetut käyttäytymisasenteet, normit sekä asenteet, stereotyypit. Subjektiivinen ikäkäsitys tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä iästään. Ihminen tuntee itsensä monesti nuoremmaksi kuin hänen kronologinen ikänsä on. Persoonallisessa ikäkäsityksessä painottuvat ihmisen omat kokemukset ja eletty elämä, mitä hän on menettänyt tai saavuttanut elämässään. (Ihalainen & Kettunen. 2016, 166- 167.)

Voimme määritellä ikääntyneen eläkkeellä olevan ihmisen myös erilaisilla sanoilla kuten vanhus, ikääntyvä, ikäihminen, seniori tai vanhus. Yhteistä näille määritelmille on ikä. Ikäihmiskauden katsotaan alkavan ihmisen eläkkeelle päästyään n.65 vuoden ikäisenä. Vanhuus on määritelty alkavan 80-vuotiaana. Opinnäytetyöhöni tekemissäni haastatteluissa keskimääräinen ikä oli 75- 85 vuotta. (Ihalainen ym. 2016, 164- 166.)

4.2 Vanhenemisen seuraukset

Vanheneminen ja vanhuus ovat kaksijakoisia ilmiöitä. Monet vanhenemisprosessit aiheuttavat myönteisiä sekä kielteisiä seurauksia. Kielteisessä mielessä vanheneminen tuo monenlaisia menetyksiä, kuten heikompaa toimintakykyä, sairauksia, ulkonäön muutoksia, yksinäisyyttä, muista riippuvaisuutta sekä syrjäytymistä. Myönteisiä vanhentumiseen liittyviä seikkoja ovat hyvän eletyn elämän kokemusten, moninaisten taitojen ja viisauden lisääntyminen. (Heiskanen ym. 2011, 132.) Vanhuutta voidaan pitää rauhallisuuden ja oman vapauden uutena aikakautena. Ikääntyneiden toimintakyvystä tehtyjen tutkimusten mukaan ihmisen toimintakyky säilyy hyvänä n.80- 85 vuotiaaksi. Tämän jälkeen pitkäaikaissairauksien määrä kasvaa. (Heiskanen ym. 2016, 169).

Tehdyissä tutkimuksissa yli 80-vuotiaan toimintakyvystä, tärkeintä on itsenäinen arkiaskareista selviytyminen, itsemääräämisoikeus ja oma riippumattomuus sekä kotona asuminen. Ikääntymiseen liittyvä toimintakyvyn aleneminen on vaiheittaista. Ensimmäiseksi vähenevät kodin ulkopuoliset menot, varsinkin, jos niihin pitää mennä julkisilla ajoneuvoilla. Seuraavaksi heikentyy kyky hoitaa omia asioita, matka apteekkiin tai kauppaan voi olla liian pitkä. Kotona omat voimat eivät riitä siivoamiseen ym. kodin askareisiin. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky vaikuttavat ikäihmisen selviytymiseen ympäristössään, ongelmatilanteissa sekä sosiaalisissa tilanteissa. (Ihalainen ym. 2016, 169-171.) Toimintakyky on aina sidoksissa ympäristöön, jossa toiminta tapahtuu. Vaikuttavia tekijöitä toimintakykyyn ovat asuin- ja elinympäristön esteettömyys, viihtyisyys, turvallisuus ja sosiaaliset suhteet ja palvelut. (Ihalainen ym. 2016, 166- 175).

Ikäihminen on toisten hoidon ja avun varassa, yksin kotona odottaen jotakuta käymään ainoan kontaktin ollessa kotihoito, jonka aika on rajallinen. Tätä ei tosin voi yleistää kaikkia ikäihmisiä koskevaksi. Ikäihminen kokee erittäin usein itsensä yksinäiseksi ystävien tai puolison luonnollisen menetyksen tai näiden pois muuton vuoksi. Yksin jääminen tai riippuvaisuudentunne voi passivoida sekä masentaa ikäihmistä. Tähän on kyllä havahduttu ja kotihoitoa sekä vapaaehtoisia koulutetaan antamaan ikäihmisille heidän kaipaamaansa läsnäoloa sekä tunnetta heidän tarpeellisuudestaan. Raili Gothoni on kirjoittanut, että ammattilaisen ja toimintayhteisön arvot tulevat

parhaiten esiin juuri ajan antamisessa ja kuulemisessa. (Noppari ym. 2005, 93.)

4.3 Yksinäisyys toimintakykyä heikentävänä tekijänä

Kotona asuvien ikäihmisten yksinäisyyteen on havahduttu nykypäivänä. Haasteena on löytää sellaisia realistisia tukimuotoja, jotka ennaltaehkäisevät yksinäisyyden sekundäärisiä ongelmia, kuten syvää masentuneisuutta, fyysistä passivoitumista ja sen seuraamuksena lopullista toimintakyvyn menettämistä. Toisaalta kotona asuva ikäihminen voi säilyttää oman identiteettinsä ja yksityisyytensä ja kokea turvallisuuden tunnetta. Kotona olevat tutut esineet ja tavarat antavat myönteisiä muistoja menneestä elämästä sekä myös nykypäivästä. (Noppari ym. 2005, 151.)

Liisa Saariston mukaan yksinäisyyden syyt voidaan jaotella kuuteen kategoriaan. Vaikein yksinäisyyden syy on puolison tai muun pitkäaikaisen läheisen menetys pitkään yhdessä eletyn elämän jälkeen. Pitkäyhteiselo yhdessä ja eläkkeelle jääminen yhdessä on monesti hionut ihmiset yhteen. Toinen toistaan täydentäen he ovat eläneet yhdessä, ja toisen kuoltua pois, onkin aivan yksin, ilman toista puoliskoaa. (Heiskanen & Saaristo 2011, 135) Jos sosiaalinen elämä on ollut toisen puolison varassa, hänen kuollessaan jäljelle jäänyt puoliso saattaa jäädä sosiaalisesti eristyneeksi ja yksinäiseksi, ellei hän pysty luomaan uusia sosiaalisia kontakteja. (Noppari ym. 2005, 23.) Monesti lapset, jos heitä on, ovat muuttaneet pois, ja heillä on oma kiireinen elämänsä. Ystävät tai tutut ihmiset voivat olla muuttaneet pois tai kuolleet. Ikäihmisen ainoat kontaktit voivat olla kotihoidon, kototerveyden hoito tai sosiaaliviranomaiset.

Toinen yksinäisyystekijä on myöhäisellä iällä tullut avioero. Tämä aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää. Eron jälkeinen toipumisprosessi on monesti vaikeampi kuin puolison kuolemaa seuraava luonnollinen suruprosessi. Eron myötä tuttavapiiri voi supistua entisestään, sekä perhesuhteet vaikeutua, mikä aiheuttaa yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. Yhdessä eletty elämä, vaikka se olisikin ollut vaikeaa, on toisen kanssa jaettua elämää. (Heiskanen & Saaristo 2011,135.)

Kolmantena syynä ovat lasten tai lastenlasten elämän vaikeudet. Vaikeudet voidaan kokea esimerkiksi taloudellisista syistä niin isoiksi, että oma riittämättömyyden tunne on todella merkittävä ja elämänlaatua heikentävä tekijä. Elämän vaikeudet voivat olla päihteet tai työttömyys tai huono parisuhde. Näistä seuraa avuttomuuden tunnetta sekä häpeää tapahtuneista asioista. Asioista puhuminen on vaikeaa, vaietaan ongelmista, mikä lisää ikäihmisten ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. (Heiskanen ym.2011, 135.)

Neljäntenä syynä yksinäisyyteen on muut luopumiset. Eläkkeelle jäänti on monille vaikea asia. Suomalainen yhteiskunta on hyvin voimakkaasti työorientoitunut yhteiskunta. Entisen työyhteisön ulkopuolelle jääminen, kun työ on ollut tärkeässä asemassa erittäin pitkän aikaa, tuo tilalle tyhjyyden kokemuksen. Tuon tyhjän täyttäminen osoittautuu useille ikäihmisille suureksi haasteeksi. Joskus täytyy luopua omasta asunnostaan tai kesämökis-

tään taloudellisista tai terveydellisistä syistä. Vanhuuteen kuuluu eri ikävaiheista luopumista kuten lapsuuden, nuoruuden, aikuisuuden sekä keski-ään luopumiset ja siirtyminen kohti vanhuutta, joka on taas uusi aikakausi. Eläkkeellä olon taloudelliset vaikutukset voi yllättää negatiivisesti. Aikaa olisi mutta taloudellisesti ei ole mahdollisuuksia tehdä sitä, mitä haluaisi tehdä, ainakaan siinä muodossa mitä piti ennen eläkkeelle jäämistä vielä mahdollisena. (Heiskanen ym.2011, 135.)

Viidentenä syynä ovat omat sairaudet. Hyvän vanhuuden edellytyksenä pidetään hyvää terveyttä ja toimintakykyä. Terveysten menetys osittain tai liikuntakyvyn menetys aiheuttaa elin piirin supistumista sekä riippuvuutta toisten ihmisten avusta. Itsenäiselle ihmiselle avun pyytäminen voi olla vaikeaa kuten myös avun tarpeen myöntäminen itselle. Kognitiivisten taitojen heikentyminen, joka sekin aiheuttaa muutoksia elämään. (Heiskanen ym. 2011, 136.)

Kuudentena syynä yksinäisyyteen on yksinäisyys yleisesti. Kaikki edellä mainitut syyt yhdessä lisätynä, sillä että edellä mainituista asioista ei voi keskustella kenenkään kanssa, kun luotettavaa keskustelukumppania ei yksinkertaisesti ole. Ikäihminen voi ajatella, ettei voi tai halua vaivaa ketään omilla asioillaan. Pienetkin asiat voivat alkaa tuntua suuremmilta kuin mitä oikeasti ovatkaan. Ikäihmisen on myös vaikeaa puhua omista unelmistaan, vaikka on täysin luonnollista, että unelmat eivät ole ikään sidottuja. (Heiskanen ym. 2011, 135- 136.)

4.4 Kotihoito ja vapaaehtoiset ikäihmisen tukena kotona

Taustakartoitusta tehdessäni havaitsin, että ikäihmiset odottavat kodinhoitajia sekä kokevat usein heidän antamansa ajan liian lyhyeksi, vaikka saattavat näyttää ulkoisesti tyytyväisiltä tai jopa välinpitämättömiltä. Kotihoito on tarkoitettu niille ikäihmisille, jotka eivät selviydy enää itsenäisesti kotona, vaan tarvitsevat apua päivittäisissä toiminnoissaan. Kotihoidossa työtä tehdään tiimeissä. Työnkuva on muuttunut, ennen työhön kuuluneet siivous ja ruuanlaitto muun muassa ovat nykyään tukitoimintoja. Erilaisten tukitoimintojen lisääntymisen seurauksia on, että kotihoidon työtehtäviin kuuluu entistä enemmän henkilökohtaiseen hoivaan ja voimien seuraamiseen liittyviä asioita. Kotihoidon henkilöstön työaika voidaan jakaa välittömiin ja välilliseen työaikaan. Laatusuosituksessa on määritelty mitkä tehtävät luuluvat välittömään ja mitkä välilliseen. Kodinhoitajat saattavat olla todellisuudessa ainoa oikea kontakti ulkomaailmaan. (Laine 2016, 185-187.)

Kotihoidon tavoitteena on antaa asiakaslähtöistä, yksilön omista tarpeista lähtevää palvelua. Ikäihmisten ja työntekijöiden alkuhaastatteluiden jälkeen projektiryhmämme mietti, mikä edistäisi kotihoidon tavoitteita sekä ikäihmisen itsensä hyvinvointia. On tärkeää myös pohtia ja selvittää, voidaanko kotihoidon henkilökunnan ja vapaaehtoisten motivaatio luovien menetelmien käyttöön ikäihmisten kanssa, tukea sopivilla luovilla toiminnoilla?

Hyvin suunnitellut motivointipaketit motivoivat kodinhoitajia ja vapaaehtoisia sekä ikäihmisiä. Vapaaehtoiset ja kodinhoitajat näkevät vastineen toiminnalleen, joka toivottavasti antaa heille onnistumisen tunteen jo itse vuorovaikutustilanteessa tuen tarvitsijan kanssa. Motivointipakettien toivotaan

antavan vapaaehtoisille ja kotihoidon työntekijöille sisältöä työhön ja toimintaan ja mikä tärkeintä itse ikäihmiselle uutta sisältöä elämään.

Tampereen kaupunki on käynnistänyt kokeilun, jossa jaetaan Elämän puut -julistetta kotihoidon asiakkaille. Elämänpuu tukee luovien motivointipakettien tavoin ikäihmisen omien kiinnostusten ja haaveiden esille tuomista. Elämän puuhun kootaan ikäihmisen ja hänen omaistensa kanssa tietoa merkittävistä elämäntapahtumista, tärkeistä asioista ja pienistä ilahduttavista asioista. Elämän puun tarkoituksena on saada selville unelmat ja toiveet, mihin elämä voisi viedä. Luovat motivointipaketit tulevat olemaan unelmien ja haaveiden toteutumisen tukena ikäihmisen arjessa. Juliste on kauniisti kuvitettu. (liite 2.) Täytetyt Elämänpuut kirjataan asiakastietojärjestelmään, ja ovat näin siellä nähtävillä hoitohenkilökunnalle sekä siirtyvät ikäihmisen mukana. Luovien motivointipakettien jalkautuksessa ikäihmisten luo, elämän puu juliste on jo herätellyt ikäihmisiä miettimään unelmiaan ja tulevaisuuttaan. (Tampereen kaupunki 2016.)

5 TAUSTATUTKIMUSTA PALVELUMUOTOILUN HENGESSÄ

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöhön tekemästäni taustatutkimuksesta sekä teemahaastatteluista. Palvelumuotoiluprosessissa kaikki alkaa ratkaistavan ongelman määrittelystä. Opinnäytetyöni ongelma on, mikä motivoi kotona asuvaa ikäihmistä? Opinnäytetyöni tilaaja Likioma- projekti sekä Tampereen kaupungin kulttuuri- ja vapaa- aikapalvelu asettivat tavoitteeksi työlleni suunnitella kotona asuvien tueksi luovat toiminnalliset motivointipaketit. Luovien motivointipakettien tarkoitus on edistää kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä sekä edistää heidän yhteisöllisyyttään.

5.1 Haastatteluihin valmistautuminen

Opinnäytetyön tavoitteita määritettäessä oletuksena oli käytännöllisten ja motivoivien tukimateriaalien tuottaminen sekä tukea ikäihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta taidelähtöisten menetelmien. Saadakseni paremman käsityksen aidoista tarpeista päädyin haastattelemaan kotona asuvia ikäihmisiä, jotka eivät olleet mukana yhteisöllisessä toiminnassa. Tämän lisäksi haastattelin kotihoidon työntekijöitä sekä Likioma- projektin työntekijöitä, jotta paremmin ymmärtäisin niitä haasteita, joita tukityöntekijät kokevat ikäihmisten kanssa toimiessaan.

Valmistauduin haastatteluihin etsimällä tietoa kotona asuvien ikäihmisten ongelmista sekä ymmärtääkseni, miksi ja mihin tarpeeseen suunnittelen luovat motivointipaketit. Kävin kuuntelemassa erilaisia seminaareja kyseisistä aiheista, jotka avarsivat tietouttani kyseisestä tutkimusongelmasta. Lisäksi tein taustatutkimusta jo tarjolla olevista motivointi- ja aktivointimateriaaleista sekä Tampereen kaupungin eri palveluyksiköissä käytössä olevista toimintapaketeista. Samaan aikaan projektini toiset suunnittelijat tekivät oman osuutensa haastatteluista sekä kartoittivat jo olemassa olevia paketteja.

Saatuani tiedot haastateltavista jatkoin taustatutkimusta haastatteluihin. Tein ikäihmisten haastattelut heidän kotonaan.

Ensimmäiset haastateltavat sain Likioma- projektin kautta aloittaessani ikäihmisten laadulliset teemahaastattelut syksyllä 2015. Tavoitteenani oli haastatella viittä kotona asuvaa ikäihmistä. Haastattelin heidän kotonaan kolmea naista ja kahta miestä, kaksi pariskuntaa ja kolmea yksinasuvaa saatuani heiltä itseltään luvan soittoni jälkeen. Haastateltaviksi valitsin henkilöitä, jotka asuivat kotona, mutta joiden toimintakyky oli heikentynyt. Lisäksi kriteerinä oli se, että he eivät aktiivisesti käyttäneet palvelukeskuksen tai kolmannen sektorin palveluita. Kaikki haastateltavat olivat iältään 75-85-vuotiaita. Yhteistä haastateltaville oli heidän ikänsä ja osittain alentunut toimintakykynsä sekä kotona asuminen. Teemahaastattelut toteutin etukäteen suunniteltujen kysymysten (liite1) avulla, jotka esitin kaikille haastateltaville. Näin siksi, että saisin kaikilta samoihin kysymyksiin vastauksia. Samalla käytin omaa havainnointia paikan päällä. Havainnointi auttoi huomaamaan ikäihmisen menneestä ja nykyisestä elämästä häntä kiinnostavia asioita. Havainnoin myös ikäihmisen ilmeitä tehdessäni kysymyksiä.

5.2 Haastatteluiden toteutus

Ensin haastattelin ikäihmiset, jotka eivät olleet kotihoidon piirissä. Haastateltavillani oli toimintakyky osittain alentunut. Sairaus oli rajoittanut heidän tekemistään ja liikkumistaan sekä heikentänyt heidän sosiaalista elämäänsä. Mikä oli tuonut heille menneisyydessä iloa? Sain vastaukseksi, puiden pilkkomisen, musiikin kuuntelun, leivonta-ruuanlaitto, musiikki tangon tahtiin sekä lukeminen (dekkarit) sekä erilaiset käsityöt. Kysymykseen, mikä nykyisin tuottaa tai tuottaisi iloa, sain vastaukseksi, jumppa, liikkuminen luonnossa, erilaiset kädentaidot, lukeminen ja musiikki. Osa haastateltavista oli innostunut aikuisten värityskirjoihin, johon he olivat tutustuneet päivätoimintakeskuksessa. Osa haastateltavista omisti tabletin, mutta he eivät osanneet käyttää sitä.

Loput haastattelut tein kotihoidon henkilökunnan mukana. Heidän tehdessä omia tehtäviään havainnoin sekä haastattelin. Kotihoidon asiakkaat olivat toimintakyvyiltään rajoittuneita, osalla oli liikkumista varten tarvittavat tukilaitteet. Rajoittunut liikkuminen vaikutti ikäihmisten sosiaalisiin kontakteihin, sosiaalisten kontaktien puute eristi heidät kotiin, yksin. Useimmat haastattelemani ikäihmiset olivat menneisyydessä harrastaneet käsitöitä, musiikin kuuntelua, kirjojen lukemista, puutöitä sekä luonnossa liikkuminen oli ollut heille mieluista. Nykyisyydessä monet katselivat televisiota sekä kuuntelivat radiota. Luonnon he näkivät ikkunasta, osa toivoi pääsevänsä ulos, mutta rajoittunut liikuntakyky ilman apua ei olisi onnistunut.

5.3 Haastatteluista tehdyt johtopäätökset

Haastatteluiden perusteella voi todeta, että ikäihmiset, jotka eivät olleet kotihoidon asiakkaita olivat toimintakykyisempiä kuin kotihoidon piirissä olevat ikäihmiset. Tämän haastatteluaineiston perusteella voidaan myös päätellä, että pariskunnat ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin yksin asuvat, jotka kokivat olevansa yksinäisiä. Tein haastattelut kaikille samoilla kysymyksillä sekä täydensin kysymyksiä huomattuani jonkin kiinnostuksen kohteen.

Haastatellut ikäihmiset eivät pääosin halunneet opetella mitään uutta. Toisaalta, päiväkeskuksessa järjestettyyn toimintaan osallistuvat olivat innostuneita yhteislaulusta, askartelusta sekä yhteisöllisestä toiminnasta. Haastatellut ikäihmiset kertoivat lukevansa lehtiä, katselevansa tv:tä ja seurasivat luonnon kiertokulkua sekä odottivat kotihoidon henkilökuntaa tai omaisiansa saapuvaksi. Haastattelut tuottivat ristiriitaista tietoa. Ikäihmiset olivat innoissaan palvelutaloissa järjestetystä toiminnasta, mutta he kokivat meidän kyselymme hiukan pelottavina, uutena asiana. Haasteena olikin selkeästi löytää ne asiat, jotka parantaisivat haastateltujen henkilöiden motivaatiota. Osa tuntui hyvin tyytyväisiltä nykytilaan ja heitä jopa pelotti asioiden muuttaminen nykyisestä heille tutusta toiminnasta. Tästä havainnosta on johdettu ajatus pienten askelten ottamisesta, jossa helpot ”takataskukortit” voisivat mahdollistaa pienimutoiset ja turvalliset kokeilut uusilla asioilla. Tästä voisi saada kimmokkeen pidemmälle ja syvemmälle tekemiselle eli motivaatio tarttua ja innostua johonkin kasvaisi. Kaikilla haastatelluilla tuntui kuitenkin olevan aiemmissa elämänvaiheissa hankittuja kädentaitoja, luontokokemuksia sekä musiikin ja kirjallisuuden harrastusta, jotka toivat iloa elämään.

Tärkein haastatteluiden tuoma johtopäätös oli kuitenkin se, että motivointipaketin avulla pitää vapaaehtoinen tai kotihoidon ammattilainen saada aitoon ikäihmisen kohtaamiseen ja sitoutumaan siihen lyhyeenkin hetkeen ja tärkeään läsnäolon tunteeseen. Tämä saattaa auttaa ikäihmisiä avautumaan ja innostumaan uudelleen asioista. Luovien toimintapakettien tarkoitus on antaa ikäihmiselle elämyksellisiä kokemuksia, ylläpitää tiedollista ja sosiaalista elämää sekä ehkäistä toimintakyvyn heikentymistä. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia, toimintaohjelmassa 2010- 2014 on todettu, että taidetoiminta auttaa tuottamaan uusia ideoita ja asioihin saadaan uutta sisältöä ja näkökulmaa. Se saa asiat liikkeelle ja auttaa ratkaisemaan sellaisia ongelmia, joita ei olla ratkaistu aikaisemmin.

Taidetoiminnalla on myös todennetusti tiimihenkeä vahvistava vaikutus ja se lisää avointa ja rohkeaa vuorovaikutusta. Näiden tekijöiden on todettu olevan yhteydessä työhyvinvoinnin parantumiseen työpaikoilla. Koska tässä työssä kotihoidon työntekijöiden motivaatiolla on ratkaisevan suuri merkitys lopputulokseen, on työhyvinvoinnin ja innostuneen työilmapiirin merkitys ehdottomasti huomionarvoinen ja merkillepantava työn tuloksellisuutta parantava tekijä.

Ikäihmisten haastatteluiden tuloksena sain suunnitteluun pohjaksi avainsanoja kuten musiikki, liikunta, kulttuuri, kädentaidot ja luonto.

Taustatyöstä tehdyt johtopäätökset auttoivat luovien motivointipakettien suunnittelun alkuun. Me suunnittelijat aloimme suunnitella avainsanojen pohjalta luovia motivointipaketteja. Avainsanojen lisäksi meidän piti ottaa huomioon, ohjauksiin käytetty aika, joita kotihoidon henkilökunta ja vapaaehtoiset tekevät luovien motivointipakettien avulla ikäihmisen kanssa hänen kotonaan. Kotihoidonhenkilökunnalla on rajattu aika, jota he voivat käyttää ohjauksissa. Lisäksi piti ottaa huomioda, että käyttäjät eivät ole luovien alojen ammattilaisia, joten helppo ja selkeä ohjeistus sekä alkukoulutukset ovat tarpeen.

5.4 Ikäihmisille tehty materiaalit ja palvelut

Toisen vaiheen taustatyössä kartoitin Tampereen kaupungin toimesta aiemmin suunniteltuja paketteja. Päivätoimintaan, palvelukeskuksiin, museotoimintaan ja muihin ikäihmisten toimintaan on tehty tukimateriaaleja ja toiminnallisia menetelmäohjeita. Tampereella on toteutettu paljon erilaisia kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluita ikäihmisille. Kulttuuri kuuluu kaikille ikään katsomatta, on Tampereen slogan. Tampereella tuotetaan osallistavaa kulttuuria monissa eri paikoissa. Mainitakseni muutamia paikkoja Tampereelta, jossa on ikäihmisille suunnattua kulttuuria kuten museoissa, kirjastossa, päivätoiminnassa, kulttuuripalveluissa sekä Tampereen seudun työväenopistossa ja liikuntapalveluissa. Tampereen kaupungin keskeisiä arvoja ovat ikäihmisen kunnioitus, toiminnan saavutettavuus, yhteisöllisyys, positiivisuus, laatu sekä vaikuttavuus. (Tampere kaupunki 2016.)

Tampereen museopalveluiden palveluajatus on, museo on ihmisen lähellä. Konkari- ikäihmisten museopalveluja-toimintaa suunnitellaan ja tuodaan ikäihmisen lähelle, päiväkeskuksiin, palvelutaloihin, korttelikerhoihin, vanhainkoteihin. Museopalveluista löytyy monenlaisia valmiita paketteja, muutamia mainitakseni valokuvanäyttelyt ja konttimuseo. Paketit ovat lainattavissa kahden viikon laina-ajalla. Toimintapakettiesite löytyy Museo- palveluiden sivuilta. Lisäksi museotoimi on tehnyt verkossa olevia valokuva-aineistoja, joita löytyy museopalveluiden sivuilta. Museopalvelut ovat tehneet netissä olevan Vanhuus ja vanheneminen on aiheena verkkonäyttelyn, jossa voi katsella taideteoksia ja kuunnella kertomuksia taiteilijoista. Verkkonäyttelyn tuottaja on Tampereen taidemuseo/ Pirkanmaan aluetaidemuseo. Museotoimen palvelut ovat maksuttomia, palvelun lähtökohtia ovat ihmisten elämäntilanteet ja museokokoelmien kekseliäs käyttö. (Tampereen kaupunki. 2016. n. d.)

Tampereen kaupungin kulttuurituotanto löytyvät Minna Elorannan suunnittelemat Tässä hetkessä - luovat toimintapaketit päivätoimintakeskuksiin, ryhmäkotien asiakkaille sekä avoimeen ryhmätoimintaan palvelukeskuksissa. Tässä hetkessä voimavaratoiminta on kokonaisuus, jonka päätavoite on kehittää ikääntyneille virike toiminnan sisältöjä sekä välineistöä. Virikepaketteja oli suunniteltu useita, ja niitä oli eri paikoissa Tampereen päivätoimintakeskuksissa. Virikepakettien käyttäminen ja sisällön täydentäminen ovat sitä käyttävien yksiköiden huolehdittavana.

Kotitori palvelee Tamperelaisia ikäihmisiä ja heidän läheisiään tarjoamalla monipuolisia kotona selviytymistä tukevia keinoja. Lisäksi heiltä saa apua eri lomakkeiden ja hakemusten täyttämässä. Kotitorilla on Noppaperhosen suunnittelema ostettavia virikepaketteja sekä laminoituja vihkoja. Noppaperhonen on nettikauppa, josta voi tilata kyseisiä virike toimintaan liittyviä paketteja. Tuotteet on suunniteltu käyttäjälähtöisiksi eri kohderyhmille. Kotitori lainaa asiakkailleen erilaisia teknisiä välineitä.

Haastattelin Tampereen kaupungin kirjaston henkilökuntaa heidän tekemistään teemapaketeista (Tampere 22.6.2016). Kirjasto on koonnut vuosittain erilaisia teemapaketteja päivätoimintakeskuksiin, vanhainkoteihin sekä palvelutaloihin. Kirjaston henkilökunta suunnittelee paketit itse ja käy kerran viikossa esiintymässä eri teemojen alla eri paikoissa. Kirjaston henkilökunta pitää huolen ja päivittää teemapakettinsa, jotka ovat hyvin suosittuja

sekä niiden käyttöaste on suuri. Tampereen kirjastolla on kotiinkuljetuspalvelu palvelukeskuksiin, päivätoimintakeskuksiin sekä vanhainkoteihin. Tampereen kirjaston kotipalvelu palvelee Tamperelaisia, joiden kirjastonkäyttöä rajoittaa sairaus, vamma tai korkeikä. Kotipalvelu toimittaa kirjat kotiin. (Tampereen kaupunki 2016, 26- 27.)

Taustaselvitykseni perusteella voi todeta koko tarjontaa kohtaavan yhteisen haasteen. Materiaalia on runsaasti, mutta materiaalin käyttöaste on yllämainittujen toimipisteiden henkilökunnan haastatteluiden perusteella heikkoa. Pitääkin siis kysyä, millä keinoilla käyttöasteeseen voi vaikuttaa? Tästä kysymyksestä muodostui projektiryhmämme johtoajatus. Pakettien motivoiva vaikutus kulminoituu käyttäjäkokemukseen, johon vaikuttaa erityisesti pakettien sisällön kohdentuvuus, toisin sanoen merkittävyys kullekin henkilölle ja helppo käytettävyys. Alla esittelen lyhyesti löytyneen ja läpikäydyn jo olemassa olevan materiaalin. Materiaalia on enemmän olemassa, mutta kaikkia ei tässä käsitellä.

6 MOTIVOINTIPAKETTIEN SUUNNITTELU JA SISÄLTÖ

Projektiryhmäämme kuuluivat itseni lisäksi taiteilijat, Likioma- projektin edustaja, Tampereen kaupungin kulttuuri ja vapaa-ajan palvelutuotannon edustaja sekä Tampereen kotihoidon esimies. Kukin projektin toteutuksesta vastaava jäsen toi mukanaan oman ammatillisen erityisosaamisen ja omat aikaisemmat kokemukset näin täydentäen toisiaan.

Tehdessämme taustakartoitusta mietimme tarjonnan paljoutta ja sitä miksi jo olemassa olevat paketit eivät kohtaa kaikkia mahdollisia käyttäjiä. Syitä on tunnistettavissa runsaasti. Osassa on syynä työntekijöiden vaihtuminen, paketit unohtuvat eikä niiden sisällön uusiutuminen ei ole kenenkään vastuulla. Meidän tehtävä on haasteellinen ja kiehtova. Miten saamme tehtyä paketit niin motivoiviksi, että niiden olemassaolo varmasti jatkuu projektimme loputtua? Voimme auttaa tähän tavoitteeseen pääsyä sisällön laadulla, mutta myös pakettien testaaminen ikäihmisillä niiden valmistuttua antaa arvokasta tietoa sisällön ja lopputuotteen toimivuudesta. Koulutukset vapaaehtoisille ja kotihoidolle luo välttämättömän perustan pakettien jalkautukselle, vaikka pakettien toimivuus pitääkin olla melko itseohjautuva. Pakettien toimivuudesta olisi hyvä saada palautetta käyttöön oton jälkeen. Tässä opinnäytetyössä motivointipaketteja ei testata eikä palautetta kerätä.

Kotihoidon ja vapaaehtoisten ulkoisen motiivin löytyminen on haasteemme? Kotihoidon henkilökunta miettii käytännön kautta, miten löytää aikaa motivointipaketteihin, kun perustyökin vie jo tällä hetkellä ajan tarkasti. Tähän ei ole luvattu lisääaikaa pilottiin kuuluvilta kahdelta kotihoidon alueelta. Toisaalta asiaa voi myös yrittää miettiä win-win- tyyppisesti. Tuokeko motivointipaketti kokonaisvaltaisesti kotihoidon työsuoritusta esimerkiksi antamalla henkilökunnalle laadullisesti parempaa informaatiota ikäihmisen todellisista tarpeista, jos keskustelun päänavaus helpottuu motivointipakettien avulla? Kotihoidon haastateluihin korostui ajankäytön rajallisuus. Selvästi näkyi myös ihmisten erilaisuus. Osalle työntekijöistä ikäihmisten kohtaamisen ja hänen kanssaan vietettävän ajan lisääminen ei ollut mielekäs ajatus, kun taas osalle kysymys oli enemmän keinoista, joilla pääsee lähelle ja. keskustelun alkuun kiinni.

Vapaaehtoisilla on enemmän käytettävissä olevaa aikaa kuin kotihoidon työntekijöille ja näin ollen sen vaikutus motivaatioon vähäisempi. Vapaaehtoisilla motiivi on tekemisen ja toiminnan mielekkyys, ja se mitä vapaaehtoistyö tuo itselle vapaaehtoiselle.

Ikäihmiset ovat näennäisesti tyytyneet oloonsa. Osa heistä on passivoitunut eikä halua tai jaksa mitään uutta. Miten voimme saada tai luoda ikäihmiselle uusia kokemuksia? Haastatteluita tehdessämme kohtasimme ikäihmisiä, jotka innostuivat saadessaan opettaa omia taitojaan muille. Kotihoidon henkilökunnan ja vapaaehtoisten taitojen ja innostuksen kohteet ovat jokaisella yksilöllisiä kuten ikäihmisilläkin. Tämän ratkaisemme suunnittelemalla monipuoliset eri teemoilla olevat paketit, joissa olisi jokaiselle jotakin. Kohderyhmämme erilaisuuden vuoksi päädyimme tekemään takataskukortit, toiminnallisen paketin sekä elämyspaketin.

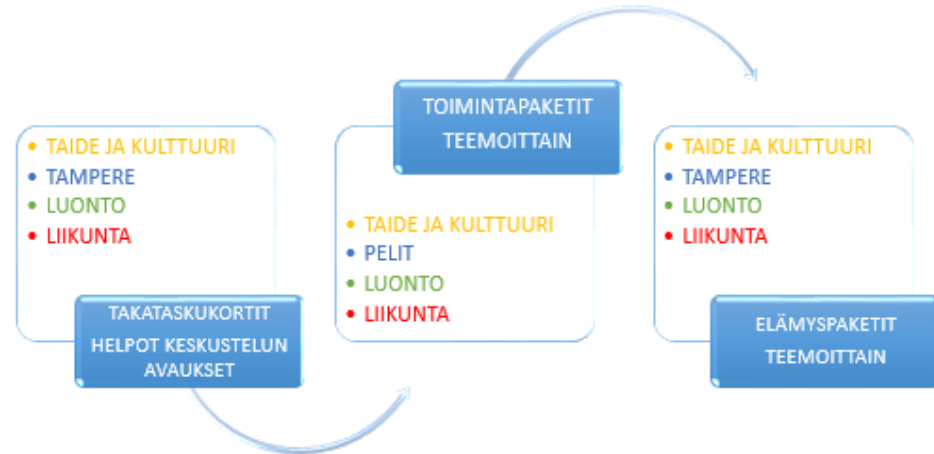
Taustatyöstä tehdyt johtopäätökset auttoivat luovien motivointipakettien suunnittelun alkuun. Aloitimme suunnitella avainsanojen pohjalta luovia motivointipaketteja. Avainsanojen (motivaatio, ikäihmiset, palvelumuotoilu) lisäksi meidän piti ottaa huomioon, ohjauksiin käytetty aika. Ohjauksiin, joita kotihoidon henkilökunta ja vapaaehtoiset tekevät luovien motivointipakettien avulla ikäihmisen kanssa hänen kotonaan. Kotihoidon henkilökunnalla on rajattu aika, jota he voivat käyttää ohjauksissa. Lisäksi piti ottaa huomioda, että käyttäjät eivät ole luovien alojen ammattilaisia, joten helppo ja selkeä ohjeistus sekä alkukoulutukset ovat tarpeen.

Suunniteltuamme karkean sisällön ja oimme tehtävät. Itse oman käsityöläistaustani sekä ohjaustoiminnan koulutukseni painottuessa toiminnallisuuteen, sain suunniteltavakseni toiminnallisen motivointipaketin. Päädyin jakamaan suunnittelemani sisällön neljään eri väriiseen teemapakettiin, joiden kunkin alla on viisi tehtävää. Viisi tehtävää, jotta pilottivaiheessa voidaan testata eri tehtävien toimivuutta ja tarvittaessa lisätä tai vähentää pakettien sisältöä tai tehtävien määrää. Jokaisen paketin päälle tulee kunkin paketin sisältökuvaus, materiaalit ja ohjeet työskentelyyn sekä jatkoehdotuksia työskentelyn jatkamiseksi.

Koska muista projektiryhmän kanssa käydyistä keskusteluista ymmärsin, että vuosien mittaan on toteutettu erilaisia opinnäytetyöni teemaan liittyviä hankkeita, oli myös tärkeää selvittää mitä ja minkälaista materiaalia aikaisemmin on tuotettu ja mihin käyttötarkoitukseen. Tämä osoittautui erittäin tärkeäksi päätökseksi, ei vähiten sen vuoksi, että materiaalia on paljon vaan myös sen ilmiselvän käyttämättömyyden takia.

Taustakartoituksen jälkeen alkoi varsinaisen sisällön suunnittelu. Aikaisemmista paketeista erottuminen ei ole itsearvoista, mutta motivaatiolähtöisten pakettien selkeys ja helppokäyttöisyys sen sijaan olivat suunnittelun pohja. Päätimme tehdä kaksi erisisältöistä toimintapaketin ja elämyspaketin sekä takataskukortit. Kolme erilaista, koska motivointipakettien käyttäjät sekä kohderyhmä ikäihmiset, ovat persoonallisuudeltaan, tarpeiltaan sekä kiinnostuksiltaan erilaisia. Kullakin on toisistaan eroava mekanismi käyttäjänsä motivaation herättämiseen. Jotta käyttäjäkokemus olisi mahdollisimman hyvä, nähtiin projektiryhmässä tärkeänä tilanteeseen sopivan työkalun rakentaminen. Tämä johti eräänlaiseen elinkaarimalliin, jossa alku tai heräte

synnytetään takataskukorttien avulla. Kun näillä helppokäyttöisillä takataskukorteilla tunnistetaan ikäihmisen kiinnostuksen kohde, voidaan seuraavassa tapaamisessa siirtyä henkilön kiinnostuksen luonteesta riippuen joko toiminnallisempaan tai elämyksellisempään jatkotyöstämiseen. Näihin molempiin on olemassa syvällisempää ja kiinnostuksen myötä pidemmälle menevää tukimateriaalia. Koko elinkaari on jaoteltu neljään teemaan ja nämä teemat on värikoodattu.



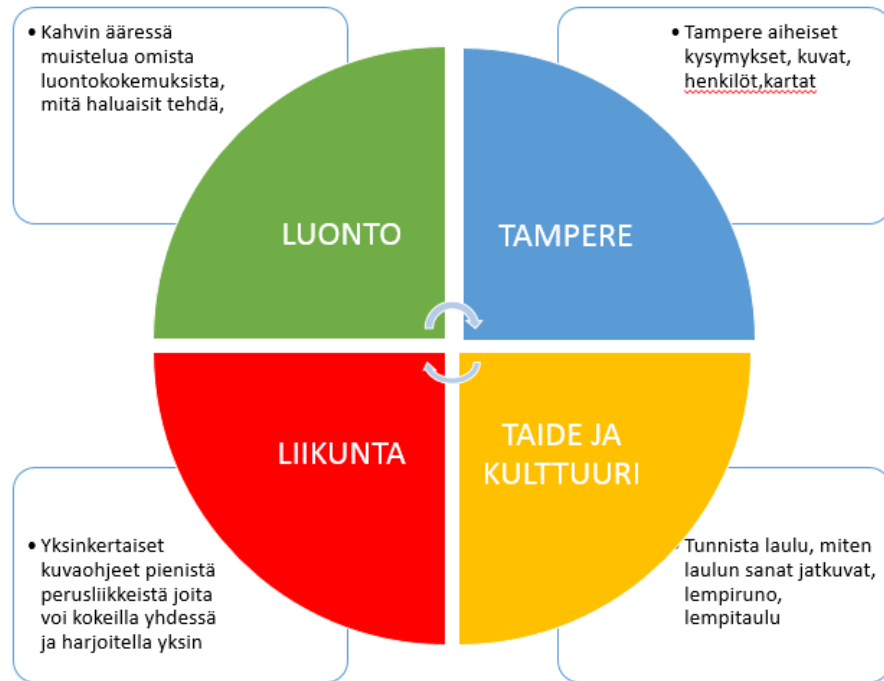
Kuva 2 Takataskukorttien ja toimintapakettien jatkumo

Takataskukorttien ja motivointipakettien elinkaarella kiinnostus herätetään, sitä ruokitaan syventämällä toiminnallista tasoa ja lopuksi vahvistetaan syvimmällä eli tunnetasolla.

Paketteihin ja kortteihin sisällytämme teemojen alle muistelua, menneisyyden sekä tulevaisuuden. Hohenthal-Antin mukaan hyvät muistot muistuttavat elämän rikkaudesta, onnellisuudesta ja onnistumisista. Vaikeat ja surullisetkin muistot muistuttavat miten vaikeistakin asioista voi selvitä. Porautumalla menneisyyden vaikeisiin muistoihin voi ikäihminen oppia ymmärtämään nykyistä itseään paremmin. (Ks.mm. Hohenthal-Antin, 2009, 16-17.) Emme tee erikseen muistelua sisältävää teemaa, vaan muistelua on eri tavoin teemoissa työstyty.

6.1 Takataskukortit

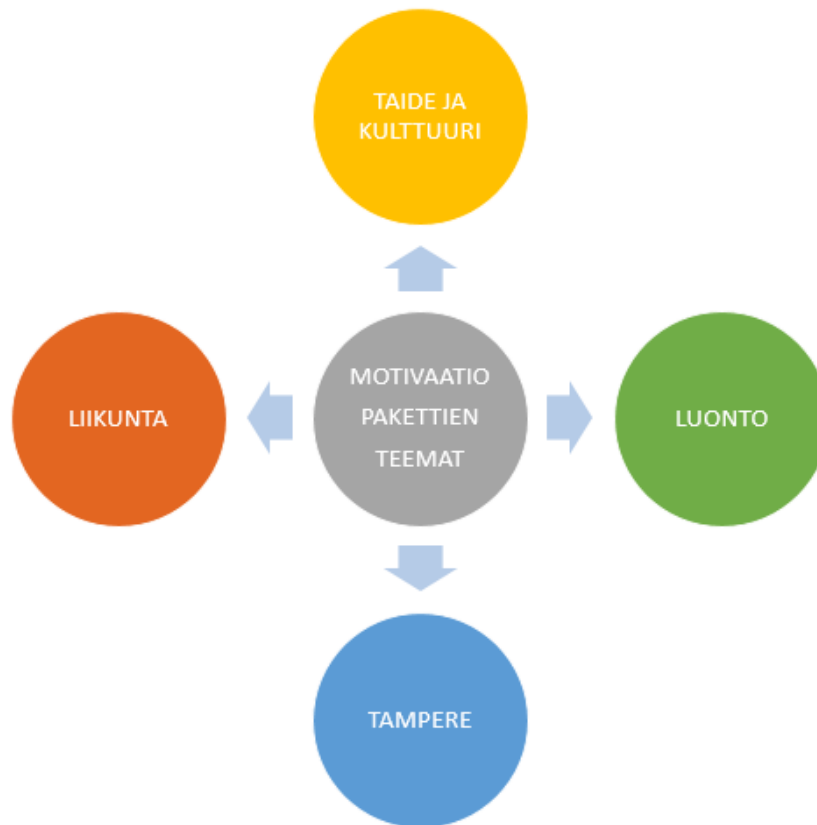
Takataskukorttien tarkoitus on helpottaa keskustelun aloituksia ja mahdollistaa lyhyet tuokiot, joissa ikäihmistä avustava henkilö on konkreettisesti läsnä. Takataskukortit toimivat siis houkuttimena, joilla saadaan ikäihmisen kiinnostus heräämään. Korttien avulla voi käyttäjät saada selville ikäihmisen kiinnostuksen kohteita. Kortit voivat olla kaikkien kodinhoitajien tai vapaaehtoisten repuissa mukana, tai jaettuna ikäihmisen kotiin. Takataskukorteista samaa teemaa voidaan jatkaa syventyen joko toimintapainotteisesti tai elämyspainotteisesti asiakkaan toivomusten ja mieltymysten mukaan. Korttien ulkonäkö tehdään yhtenäiseksi Tampereen kaupungin elämänpuun kanssa, joka on jaettu kotihoidon mukana ikäihmisille. Elämänpuu liitteessä 2.



Kuva 3 Takataskukorttien sisältöesimerkki

6.2 Toimintapaketti

Toimintapakettiin kuuluvat toiminnalliset tehtävät teemojen alle, jotka ovat liikunta, kulttuuri- ja taide, luonto sekä pelit. Kotihoidon henkilökunnan ja vapaaehtoisten tukipaikkoihin, jotka ovat Likioma-projektin ja Pappilanpuiston kotihoidon toimipaikka, tulee toimintapakettihylly. Hyllyyn eri teemat värikoodeissaan, jotka toistuvat takatasku- ja elämyspaketeissa. Hyllyssä eri teemat on jaoteltu omiin laatikkoihin, joista jokainen voi ottaa haluamansa toiminnan mukaan hyllyssä oleviin matkapusseihin. Esimerkiksi vapaaehtoisen tietäessä ikäihmisen pitävän peleistä, hän valitsee sopivan pelin matkapussiin lähtiessään ikäihmisen luo. Värikoodit helpottavat ja nopeuttavat vapaaehtoisten ja kotihoidon henkilökuntaa valintaa sen suhteen, mitä toimintoja haluavat tehdä. (kuva 4.)



Kuva 4 Motiivointipakettien värikoodaus

6.2.1 Toiminnallinen pelipaketti

Toimintapaketin yksi teema on pelit. Pelaaminen innostaa ihmistä ikään katsomatta. Pelaamisen on todettu vaikuttavan moniin aistitoimintoihin sekä kognitiivisiin taitoihin. Pelit koetaan mielihyvää tuottavina, sekä hauskoina. Pelien tarkoitus on luoda toimintaa, joka tempaa mukaansa sekä kohottaa itsetuntoa. Motivaationa pelaamiselle on tavoitteet, voittaminen, johon päästään sääntöjä noudattamalla. Ongelmatilanteita peliin luovat jännitys, haasteellinen peli ja kilpailu. Näiden vaikutus ilmenee adrenaliinin lisääntymisenä, joka ilmenee luovuutena, jännityksenä sekä innostumisena. (Salakari 2009, 40- 449.) Pelejä on paljon, mutta mitkä niistä ovat ikäihmisiä ajatellen parhaimmat?

Kognitiivista toimintakykyä edistäviä pelejä ovat perinteinen laivanupotus sekä risti-nolla. Näihin tarvitaan isoruutuiset pelialustat. Vahvikkeen sivuilta löytyvät selkeät ohjeet ja ruudukot, jotka ovat tulostettavissa.

Aivojumbppapelejä ovat sudokut ja ristisanatehtävät sekä palapelit. Näistä kaikista tulee pelipakettiin pelit, näin huomioidaan erisukupuolet, sekä erilaiset kiinnostukset. Vahvikkeen sivuilta löytyy erilaisia tulostettavia pala-pelejä, erikokoisilla ruudukoilla.

Muistia ja äänimaailmaa stimuloiva peli on äänipeli Sound-tracks. Soundtracks on äänipeli, jossa on pelilauta erilaisilla kuvilla. Lisäksi pelikoneesta kuuluva ääni pitää yhdistää pelilaudan kuvaan.

Pelikortit ovat kaikille tuttuja ja nyt niitä saa Tamperelaisilla hahmoilla Tamperelaisilla hahmoilla peliin tulisi keskustelua henkilöistä. Pelikortteihin en tee erillistä ohjeistusta, koska uskon pelin edistävän ammatti-ihmisen ja ikäihmisen kommunikointia, kummankin opettaessa toisilleen uusia tai tuntemiaan pelejä.

Opikse-sivuulta löysin klassikkokarkkikortit pelin, jota voidaan käyttää maakeana muistipelinä, makumuistipelinä, muistipeliä. Klassikkokarkki päivänä voi maistella klassikkokarkkeja yksi kerrallaan, lukea tieto-osuus sekä miettiä miltä karkki maistuu, tuntuu sekä maistuu suussa. Klassikkokarkkien avulla voi muistella tapahtumia, joihin kyseiset karkit liittyvät.

6.2.2 Toiminnallinen liikuntapaketti

Liikunta edistää monin eri tavoin toimintakykyä sekä tuottaa mielen hyvinvointia. Päivittäinen liikunta on tärkeää ikäihmiselle. Se ei estä vanhene- mista, mutta sen avulla säilytetään lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta sekä mielenvirkeyttä. Lisäksi liikkuminen vahvistaa mielenhyvinvointi ja muistia sekä edistää ikäihmisen ja työntekijän välillä olevaa sosiaalista kanssakäymistä. (Aivoliitto. 2013.)

Liikuntapakettiin tulee viisi erilaista liikuntasarjaa, jotka olen käyttänyt apuna Ikäinstituutin ja Voipas sivuja sekä kirjallisuutta. Rentouttava mielikuvamatka järvelle, on ääneen luettava rentoutushetki. Rentoutuksen voi tehdä istuen tai selällään. Rentoutuksen tarkoituksena on antaa ikäihmiselle rauhallinen hetki sekä rentouttava mielikuva järvestä. VoiTas- sivuulta löysin rollojumpan, jossa on viisi yksinkertaista ja helppoa liikettä rollaattorin kanssa tai seisten. Liikkeet voidaan tehdä sisällä tai ulkona. VoiTas- sivustolta kokosin viisi liikettä sisältävän istuma jumpan, joista liikkeistä tärkein on seisomaan nousu, jota olisi hyvä harjoitella päivittäin. Kirsti Koivulan tekemästä virikekirjasta löysin mielikuva jumpan nimeltään, rannalla tuulee. Rannalla tuulee, on pieni käsijumppa istuen tai seiso en. Viidenneksi liikuntapakettiin tulee nystyräpallo, jolla voidaan hellästi hieroa hartioita tai pyöritellä kädessä ja edistää verenkiertoa. Nystyräpallon avulla saadaan läheisyys, sekä toinen ihminen tulee lähelle.

6.2.3 Toiminnallinen taide- ja kulttuuripaketti

Kulttuuri- ja taidetoiminnan katsotaan tuovan elämään, elämyksiä ja iloa ikäihmisen arkeen. Taiteen avulla voidaan aktivoida erilaisia tunteita, myönteisten tunteiden avulla jaksavat niin ikäihminen kuin kotihoidon henkilö kunta ja vapaaehtoiset vaikeidenkin asioiden yli. Oman olemassaolon ja sen merkityksen vahvistaminen tai löytäminen on keskeistä taidelähtöisissä, hyvinvointia edistävissä. Arvostus ja ymmärrys eri ihmisryhmien välillä syntyvät parhaiten henkilökohtaisten kontaktien kautta. (Hohenthal-Antin. 2009. 101).

Taide- ja kulttuuripaketti saa sisälleen Ateneumin taidekortit, joita voi käyttää monimuotoisesti muistelussa, keskustelussa taiteesta, taiteilijoista, tehdä kuvakertomuksia sekä käyttää kuvallisten töiden mallina. Vanhat ikivihreät- äänikirja soittaa tunnetuimpien kappaleiden sävelet, kuten esimerkkinä

Zacharias Tobeliuksen. ”Mä oksalla ylimmällä.” Äänikirjan avulla lauletaan, arvuutellaan tai voidaan lukea laulujen sanoja. Aikuisten värityskirjat ovat suosittuja, niistä löytyi malli, josta saa tehtyä taulun itselleen.

Kuvat olivat selkeitä, helppoja värittää. Väritystyötä ikäihminen voi jatkaa yksin ollessaan, tai jatkaa kotihoidon tai vapaaehtoisen kanssa seuraavalla kerralla. Itsekuivuva savi mahdollistaa kotona työskentelyn ilman polttouunia. Savesta tehdään patsas, joka seuraavalla kerralla maalataan ja otetaan valokuva. Voidaan jatkaa seuraavalla kerralla, etsitään patsalle oma arvokas paikka Tampereelta. Savesta saadaan tuntoaisti työskennellessä, sekä patsas jää ikäihmiselle itselleen. Luetaan lehtiä, kirjoja ääneen, keskustella ajankohtaisista asioista. Tehdään luetuista asioista kollaasi, tietyn teeman alle kuten vaalit, Olympialaiset, luonto, mikä ikäihmistä itseään kiinnostaa.

6.2.4 Toiminnallinen luontopaketti

Luontoteema siksi, että ihminen on aina osa luontoa, vaikka pääsy luontoon tapahtuisi harvoin. Luonnolla on virkistävä vaikutus, ja se koetaan lievittävän kipua ja parantavan. Jo pelkkä kasvien ja luonnon katselu on terapeutista. Ikääntyessä luonnon merkitys kasvaa. Tuomme luonnon ikäihmisen kotiin kokien mullan, hiekan aistituntemuksena ja kasvien kasvamisen seuraamisena. Yhteisen tekemisen ja positiivisten kokemusten kautta ikäihmiset tuntevat tulevaisuutensa nähdyksi ja kuulluksi (Sitra. 2013.)

Luontopaketin sisällä on äänikirja linnuista. Linnuista on isot kuvat ja äänet saa nappia painamalla. Kirjaa voi käyttää muisteluun, tunnistamiseen kuva tai äänen perusteella, käytetään ääni ja näköaisteja. Kun istutetaan kasvien, yrttien tai kukkien siemeniä, saadaan tuntoaisti sekä mullan tuoksu. Siemenen istuttaminen, siitä huolehtiminen ja sen kasvun seuraaminen tuttavat mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Tuodaan luonto ikäihmisen kotiin, keväisin vapaaehtoinen tai kotihoidon henkilökunta voi viedä leskenlehtiä, kieloja tai koivun oksia tai pajunoksan mennessään tai talvella lunta tai kivien tunnusteluna. Kotiin tuodusta luonnon materiaalista keskustellaan, kokeillaan miltä se tuntuu, maistuu tai tuoksuu. Kertataidetta luonnosta tehdään hiekka- mandalalla. Hiekka, kivet ja simpukat pusseihin, jotka kaadetaan tarjottimelle tai laatikkoon, siinä ikäihminen tekee oman taideteoksen, siitä otetaan valokuva. Seuraavalla kerralla valokuvasta voidaan jatko työstää kollaasi tai jättää taideteokseksi ikäihmisen kotiin

6.3 Elämispaketit

Elämispakettiin tulee tabletti, johon ladataan elämyksellisiä tehtäviä, lauluja, runoja, liikuntaa. Kuvia vanhoista Tampereen paikoista, ihmisistä. Tämän paketin ydin liikkuu tunnemuistin ja tunteiden herättämisen tasolla. elämispaketissa ovat teemat Tampere, luonto, liikunta ja kulttuuri- ja taide.

Taide- ja kulttuuri teemassa liitämme laulut eri vuosikymmeniltä muistelun tai tietovisan tai pelkästään nauttien musiikista. Ahonen (2000, 179) kertoo teoksessaan siitä, miten musiikkia voidaan käyttää passiivisesti tai aktiivisesti. Passiivisessa kuuntelussa tuomme musiikin asiakkaan luo, vaikka asiakas olisi näennäisesti passiivinen, aktivoi musiikki häntä. Aktiivisessa

musiikin kuuntelussa voimme eläytyä, erittelevästi ja analyttisesti kuunnella, voimme stimuloida mielikuvitustamme sekä musiikki voi stimuloida motorisesti (Ahonen 2000, 179.)

Tabletille ladataan vanhoja kuvia Tampereesta, kuvia, videoita ja ääniä Tampereen menneestä teollisuudesta, henkilöistä ja rakennuksista. Tampereella on paljon purettuja rakennuksia, niiden kuvien katsominen voi tuoda paljon muistoja mieleen. Netin kautta voi katsella, mitä on purettujen paikkojen tilalla nykyisin. Tampereen patsaista löytyy tietoa kaikista patsaista sekä niiden sijainnista. Patsas teemaa voi jatkaa toiminnallisessa paketissa. Tampere teemassa ikäihminen voi tarkastella omaa elämäänsä menneen ajan kautta ja miettiä nykyisyyttä, miten tähän on tultu sekä kertoa historian tarinoita. Tabletille lataamme Tamperelaisia lauluja ja kirjallisuutta.

Liikunta elämys koetaan eri liikuntamuotojen katsomisena, katsellaan tanssia, hiihtoa tai uintia. Katsellaan vanhoja videoita urheilukisoista, kuunnella ääniä sekä katsellaan kuvia. Elämyksiä saadaan aikaan tietovisa kilpailulla.

Luonto elämys koetaan eri luontovideoilla, katsellaan, miten vesi virtaa, myrskyjä, auringon paistetta. Eläimiä katsellaan ja kuunnellaan, sekä voidaan muistella ja keskustella missä on nähnyt mitään eläimiä ja miten on kokenut nämä elämykset. Ladataan luonnon eri ajat videoina, syksy, talvi, kevät ja kesä.

Kulttuuri- ja taide teema saa omat toivekappaleet. YouTubessa on oma seniori-kanava, jossa on vanhoja kappaleita. Eri kulttuuriohjelmat Yle-areenasta. Ladataan oopperaa ja balettia musiikkia, tanssia areenasta.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET, YHTEENVETO JA SUOSITUKSET

Pakettien teko oli mielenkiintoista ja opettavaista. Nyt, jos aloittaisin pakettien teon, tekisin muutamia asioita toisin. Lähdin haastatteluissa liikkeelle enemmän ikäihmisten kuin pakettien käyttäjien eli vapaaehtoisten ja kodinhoitajien näkökulmasta. Kuitenkin paketin käyttäjien näkökulma on tärkeä motivointipakettien käytön kannalta. Haastattelin enemmän työntekijöitä ja vapaaehtoisia mikä on heidän ajatuksensa motivoinnista ja ajatuksensa pakettien sisällöstä. Ikäihmisille suunnattuja virikkeellisiä toimintamateriaaleja on suunniteltu paljon, hienoja, moninäkökulmaisia ja eri teemoista. Paketit, jotka on suunniteltu projekteissa, unohtuvat syystä tai toisesta. Syitä tähän on monia. Projekti loppuu, eikä ole sovittu, kuka pitää pakettien sisällön uusiutumisesta huolen tai kuka kertoo paketeista uusille työntekijöille, jotka eivät osaa etsiä sitä. Tämä kävi selvästi ilmi käydessäni tutustumassa Tampereen kaupungin päivätoimintapaikkoihin. Työntekijät kairoivat materiaaleja esille samalla ihastellen ja hämmästellessä, mitä kaikkea heiltä oikeasti löytyykään. Jostain syystä materiaalit olivat vain jääneet arkistoihin pölyttymään.

Miettiessäni sisältöä toiminnalliseen pakettiin, koin vaikeaksi rajata kuhunkin teemaan tulevan sisällön. Olisin mielelläni laittanut enemmän ja vielä monipuolisemmin toimintoja. Täytyy kuitenkin muistaa, että suunnittelemamme luovat motivointipaketit toimivat pilotti-hankkeena, jonka kokemusten ja palautteen perusteella materiaalia jatko kehitetään eteenpäin.

Kokemukseni ja havaintojeni perusteella suosittelen miettimään pakettien jatkoseurantaa projektin loppuvaiheessa. Projektin loppuvaiheessa tulisi sopia, kuka huolehtii pakettien sisällöistä, uusiutumisesta sekä koulutuksista työntekijöille. Tässä opinnäytetyössä suunnitellun elämispakettien tablettiin olisi hyvä tehdä yksinkertainen palauteosio pakettien toimivuudesta, jossa työntekijät antavat palautetta paketeista. Toimintapakettissa voisi olla vihko, johon merkitään toiminto ja toiminko vai ei ja mitä toiminnallista toimintaa käytettiin. Näin yksinkertaisilla menetelmillä saadaan selville, mitä käytettiin ja miten se toimii ja mitä kehitettävää paketeissa on.

Tässä opinnäytetyössä koin, että haastattelut olivat haasteellisia. Moni ikäihminen oli näennäisesti tyytyväisiä nykyiseen olotilaansa. Yksinasuvat vaikuttivat yksinäisiä ja silta, etteivät halunneet oppia mitään uutta tai edes ajatella, mikä vielä saattaisi kiinnostaa. Moni oli yksin, ja usein ainoa kontakti television ohella oli kotihoito. Liikuntarajoitteiset ikäihmiset olivat kotonaan ilman pääsyä ulos, johtuen heidän asumismuodostaan ja omasta kunnostaan tai rollaattorilla tai pyörätuolilla kulkemisesta. Muutama haastatelluista oli viimeksi käynyt ulkona lähes vuosi sitten. Tästä ajatuksemme luonnon viemisestä sisälle syntyi.

Haastatteluiden edetessä pystyin poimimaan kuitenkin pieniä haaveita, unelmia ja ilon aiheita. Haaveena saattoi olla eri paikkakunnalle matkustaminen sisaren luo, opetella soittamaan tai päästä ulos kävelemään. Aika pieniä haaveita, mutta niiden sanominen ääneen, oli jopa ylitsepääsemättömän vaikeaa. Ikäihmiset eivät halua olla vaivaksi sukulaisilleen, vaikka näinkin pienet haaveet voisivat toteutua kohtalaisen helposti. Ikäihmisillä voi olla pelko oman yksinäisyyden paljastamisesta, sillä yksinäisyys tekee ihmisestä haavoittuvaisen. Tämäkin opinnäytetyö osoittaa, että ikäihminen tarvitsee läsnäoloa ja tunnetta, että on arvokas ihmisenä. Ikäihmisillä on monia taitoja, joiden esille saaminen ja tuominen motivoisivat ikäihmistä itseään sekä antaisi iloa työntekijöille. Eräs ikäihminen odotti kodinhoitajia, jotta voi opettaa heille virkkausta ja kokea olevansa vielä hyödyllinen tämän avulla. Ikäihmisten moninaiset taidot pitäisikin saada esille. Heillä voi olla taitoja, joista emme tiedä, ellemme kuuntele heitä.

Ikäihmisten kuunteleminen ja toiveiden sekä mahdollisten taitojen esille saamiseksi suunnittelimme takataskukortit alkukontaktin luomiseen. Kortteihin tuli avoimia kysymyksiä, koska kysymykset eivät saa olla keskustelua sulkevia vaan päinvastoin siihen kannustavia. Luin Jukka Oksasen neljän minuutin säännöstä, jonka mukaan työntekijä istuu tekemättä mitään asiakkaan edessä. Hän on olemassa läsnä vain siinä hetkessä, kysyen asiakkaalta, mitä kuuluu? Tämä saa asiakkaan tuntemaan itsensä ja asiansa tärkeäksi. (Oksanen 2014, 95- 96.). Tämänkin perusteella voi todeta ikäihmisen tarvitsevan ennen kaikkea toisen ihmisen läsnäoloa ja itsensä näkyväksi tekemistä

Luovien motivointipakettien tekeminen ei yksin ole ratkaisu ikäihmisten yksinäisyyteen. Tärkeää on saada ikäihmisille tunne heidän tärkeydestään sekä saada heidän luovuutensa esille. Tärkeää on myös seurata pakettien käyttöä sekä kerätä palautta paketeista. Pakettien ohjeen voi rakentaa yksinkertaisen tavan palautteenannolle. Kotihoidon organisaatioon olisi arvokasta saada yksi henkilö, eräänlainen muutosagentti tai muutostuki, joka seuraisi pakettien ja käyttöä vastaisi pakettien sisällön täydentämisestä.

Tämä motivoisi kotihoidossa työntekijöitä käyttämään paketteja, koska niiden käyttöä seurataan. Me suunnittelijat saisimme suoraan palautetta kotihoidolta pakettien toimivuudesta sekä miten paketteja voi suunnitella vielä paremmin toimiviksi.

Lopuksi vielä arviointia opinnäytetyössä toteutetusta projektista. Ajatus monimuotoisesta tiimistä oli itselleni erittäin innostava ja tervetullut. Projektin onnistumisen kannalta on ollut hienoa nähdä, kuinka eri alan osaajat saavat saman teeman ympärillä työskennellessä inspiraatiota toisien ajatuksista ja kokemuksista. Tämä on luovassa ja kehittävässä työssä ratkaisevan tärkeää. Samalla on kuitenkin ymmärrettävä, että projektin aloittamiseen ja alkuun saattamiseen menee huomattavan paljon aikaa, kun käsitetasolla on löydettävä yhteinen kieli ja tavoitteet, puhumattakaan erilaisista persoonista, joiden työskentelytyyli saattaa olla hyvinkin erilainen taustojen vaihdellessa laidasta laitaan. Alkuvaiheen systemaattinen projektinjohtaminen on oltava sovitusti ja organisoidusti yhdellä henkilöllä käyntiinlähdön turvaamiseksi. Alkusuuntaviivojen selkiinnyttyä on tiimille annettava luova tila, jossa se kokeilee ja hakee ratkaisuja, joskus jopa kokeilun ja epäonnistumisenkin kautta. Moniammatillisuus toi työskentelyyn uusia näkökulmia, joita itse ei olisi osannut huomioida. Uskoisin meidän projektiryhmän jäsenten saaneen toinen toisiltamme uusia ajatuksia ja motivaatioita tehdä luovia toimintapaketteja. Ehdottomasti kannustankin vastaavanlaisia hankkeita suunnittelevia henkilöitä harkitsemaan monimuotoisen tiimin kokoaamista, jos se vaan on mahdollista.

LÄHTEET

Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli. Vantaa: Tummanvuoren kirjapaino Oy.

Aivoliitto ry. 2013. luettu 20.08.2016
[http://www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio_\(avh\)/ajankoh-taista_avh_sta/liikunta_on_valttamatonta_ikaihmissen_toimintaky-vylle.2029.news](http://www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio_(avh)/ajankoh-taista_avh_sta/liikunta_on_valttamatonta_ikaihmissen_toimintaky-vylle.2029.news)

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2016. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Heiskanen, T. & Saaristo, S. 2011. Kaiken keskellä yksin, yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi, muisteluntyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 11. Jyväskylä: PS- kustannus. 70-85.

Laine V & Vilkkö-Riihelä A. 2012. Mielen Maailma, tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Miettinen, S. 2014. Muotoiluajattelu. Tampere: Teknologiateollisuus Ry.

Noppari, E. & Koistinen, P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammerpaino.

Oksanen, J. 2014. Motiivointi työvälineenä. Juva. Bookwell Oy.

Salakari, H. 2009. Toiminta ja oppiminen-koulutuksen kehittämisen tulevaisuuden suuntaviivoja ja menetelmiä. Hakapaino Oy: Helsinki

Sitra. 2013. Vihreää hyvinvointia. Luettu 20.08.2016
<http://www.sitra.fi/julkaisu/2013/vihreaa-hyvinvointia>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaraportti 2010- 2014. Luettu 20.08.2016.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>.

Tampereen kaupunki. 2015. Elämälaatua ikäihmisille, kulttuuri ja vapaa-aikapalveluista. Luettu 20.5.2016.

www.tampere.fi/tiedostot/k/9qVfxlMOL/Kulttuuri_ikaihmissen_kulttuuri.pdf

Tampereen kaupunki. 2016. Ikäihmisen Palveluopas. Luettu 30.6.2016

<http://www.tampere.fi/tiedostot/o/662H1a3IE/ikiopaspainoon.pdf>

Tampereen kaupunki. 2016. Tiedote kesäkuu 2016. Luettu. 22.07.2016

http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2016/06/21062016_2.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

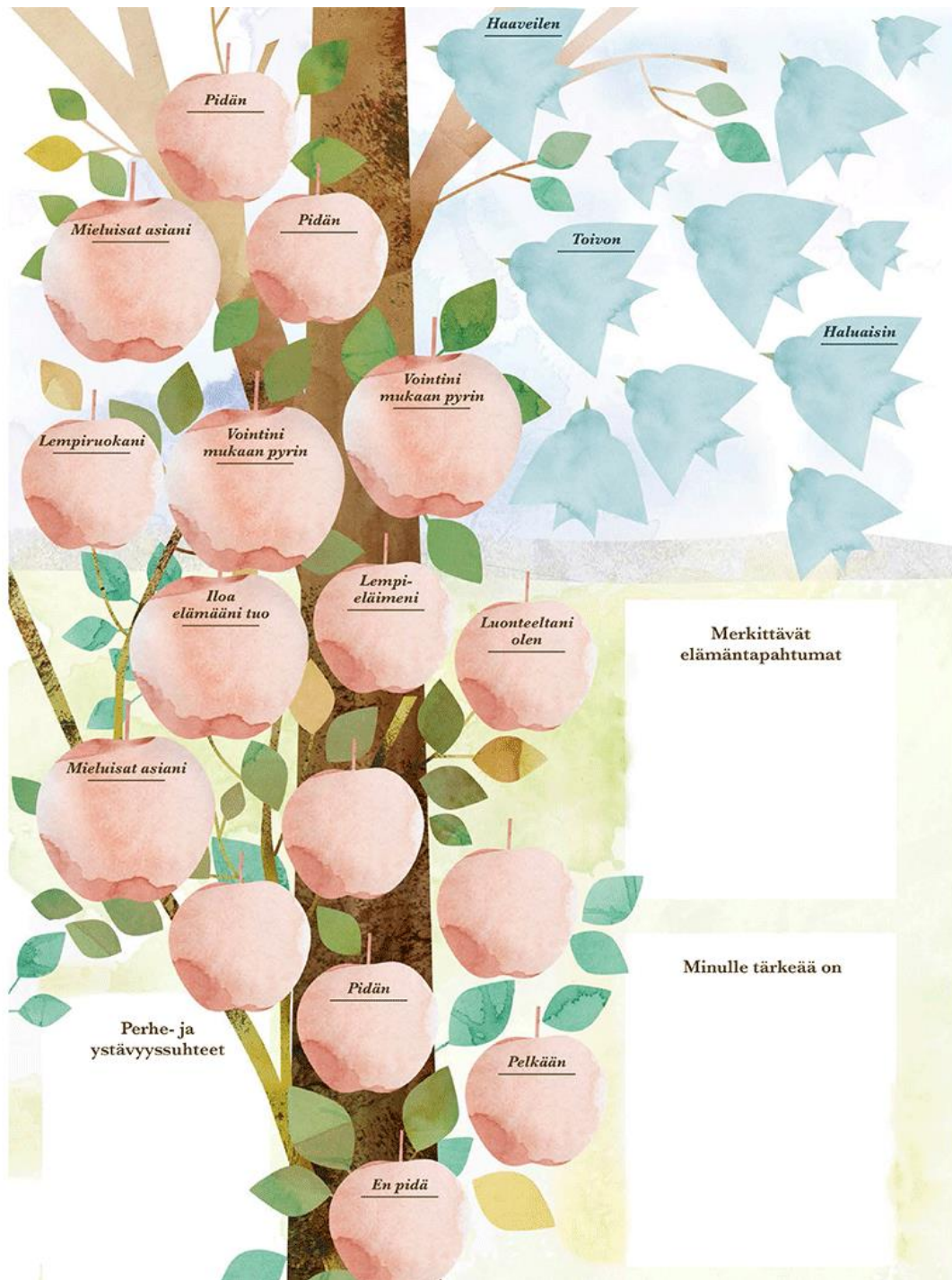
Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Tuulaniemi, J. 2013. Palvelumuotoilu, palvelu. Liettua: Talentum Media Oy.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haastattelukysymykset:

1. Kerro itsestäsi, mitä sinulle kuuluu
2. Mitä olet harrastanut? Millaisesta tekemisestä olet pitänyt ennen ja nykyisin?
3. Miten aikasi kuluu päivittäin? Käykö sinulla vieraita?
4. Millaisia ohjelmia kuuntelet/ katselet päivittäin?
5. Millainen kulttuurinharrastaja olet ollut, oletko lukenut kirjoja, käynyt teattereissa, konserteissa?
6. Millaiset hetket ovat mukavia kotihoidon kanssa? ja jos olisi aikaa enemmän, niin mitä toivoisit?
7. Millaisissa paikoissa ulkoilet tai olet ulkoillut?
8. Mitä odotat tai toivot tulevaisuudelta?



Kuva 5 ELÄMÄNPUU