

Sinikka Haatainen

**HYVINVOINTIA MOBIILIPELAAMI-
SESTA IKÄIHMISSILLE**
Oppaan toteutus

Opinnäytetyö
Vanhustyön tutkinto

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Sinikka Haatainen	Geronomi(Amk)	Joulukuu 2017
Opinnäytetyön nimi		33 sivua 21 liitesivua
Hyvinvointia mobiilipelaamisesta ikäihmisille Oppaan toteutus		
Toimeksiantaja		
Gahwa-hanke		
Ohjaaja		
Lehtori Marko Raitanen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa ikäihmisille suunnattu mobiilipelaamisen ohjekirja. Mobiilipelaaminen on uutta, ja oppaan suunnittelu on osoittautunut tarpeelliseksi asian tunnettavuuden lisäämiseksi ja tiedon jakamiseksi ikäihmisille ja heidän parissaan työskenteleville henkilöille.</p> <p>Opinnäytetyö on kaksiosainen ja muodostuu teoriaosuudesta ja prosessikuvauksesta oppaan toteutukseen liittyen. Teoriaosuudessa on käyty läpi viimeisimpiä tutkimuksia ja eri hankkeita. Tablet teknisenä laitteena on kuvattu, samoin digitalisaation mahdollisuuksia ikääntyvien toimintakyvyn tukemisessa. Teorian loppuosassa on kerrottu ikääntyvien sairauksista, joilla voi olla vaikutusta tablet-laitteen käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se on toteutettu havainnoimalla tablet-laitteen ja pelien kokeilutilanteita hoivakodissa, osallistumalla ikäasemien toimintaan, sekä esittelemällä mobiilipelejä eri tapahtumissa. Käyttäjäkokeemukset ovat olleet pääosin myönteisiä. Projektin aikana tehtyjen havaintojen perusteella tuli selväksi, että mobiilipelit tuovat hyvinvointia käyttäjille. Pelit tulee ladata tableteille valmiiksi huomioiden hoitoalan kiire, sekä ikäihmiset tarvitsevat rauhallisen ympäristön ja ilmapiirin pelaamiselle.</p> <p>Opas on toteutettu yhdessä Gahwa-hankkeen kanssa (Games and Apps for Health and Well-being). Tuotoksesta on pyritty tekemään selkeä, informatiivinen ja asenteeltaan positiivinen kiinnostuksen herättämiseksi mobiilipelaamista kohtaan.</p>		
Asiasanat		
mobiilipelaaminen, ohjekirja, tablet-laite, ikäihmiset		

Author (authors)	Degree	Time
Sinikka Haatainen	Bachelor of Elderly Care	December 2017
Thesis Title Well-being through Mobile gaming for Elderly Production of a guide book		33 pages 21 pages of appendices
Commissioned by Gahwa project (Games and Apps for Health and Well-being)		
Supervisor Marko Raitanen Senior Lecturer		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to produce a guidebook of mobile playing for the elderly. Mobile playing is a new trend and planning a guidebook has proved necessary to increase knowledge and share information for the elderly and persons who care for them.</p> <p>The thesis is in two parts, the written theoretical part and description of the process. The theoretical part contains discussion of recent studies and various projects in the field. The tablet as a technical device is described and digitalization possibilities to support the functional capacity of old people is discussed. The final part of the theoretical section examines the diseases of ageing people which may have an impact on table use.</p> <p>This functional thesis was carried out by observing the use of a tablet device and mobile games in trial situations in a variety of environments. User experiences were mostly positive. Based on the observations made during the project it can be concluded that mobile gaming brings wellbeing for users. It is important to download the games on a tablet so that they are ready to use and arrange a peaceful environment and atmosphere for old people to play the games.</p> <p>The guidebook was produced in cooperation with the Gahwa project (Games and Apps for Health and Well-being). The guidebook is intended to be clear, informative and positive to stimulate interest in mobile gaming to.</p>		
Keywords mobile gaming, guidebook, tablet, elderly		

SISÄLLYS

1	TYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
2	TEORIA	7
2.1	Pelitutkimuksia.....	7
2.2	Katsaus pelaajabarometriin vuonna 2015.....	8
2.3	ikäntyvien pelaamiseen liittyviä hankkeita	9
2.4	Tablet-laite käsitteenä.....	10
2.5	Tietokonepelit ikäihmisten kuntoutuksen tukena	11
2.6	Teoriaa toimintakykyyn liittyen	12
2.7	Perusteluja viriketoiminnalle	
3	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	15
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
3.2	Opinnäytetyöprosessin toteutus.....	16
4	TOIMINNALLINEN OSUUS	18
4.1	Esitteen toteutus	22
4.2	Kohderyhmän määrittely	23
4.3	Esitteen sisältö ja perusteet	23
4.4	Tuotoksen kirjoitusasu sekä visuaalisuus	24
5	PROSESSIN JA PRODUKTIN ARVIOINTI.....	25
5.1	Projektisuunnitelman toteutuminen.....	25
5.2	Tavoitteiden saavuttaminen	27
5.3	Kohdatut ongelmat, ammatillinen kasvu ja vahvuudet	27
5.4	Havaintojen arviointi	28
6	JATKOSUUNNITELMA	28
	LÄHTEET	30

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Mobiilipelaamisen ohjekirjan suunnitteluun liittyvät kysymykset:

Liite 3. Opas

1 TYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Suomen väestön ikärakenne on muuttumassa, ja tulevaisuus tuo lisää haasteita suurten ikäluokkien astuessa vahvemmin kuvaan. Yli 65-vuotiaiden määrän on arvioitu nousevan tämänhetkisestä 19,9 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä (Tilastokeskus 2015). Tulevaisuudessa yhä useampi viettää vanhuudenpäiviä kotioloissa, tämä on ihan kansallinen linjaus. Katse suuntautuu vähitellen hyvinvointiteknologian suuntaan ja sen mahdollisuuksiin. Kaikki tuki ja uudet innovaatiot ovat tervetulleita, joilla pyritään tuomaan hyvinvointia ja helpotetaan ikäihmisten elämää ja tuodaan siihen laatua. Mobiilipelaaminen on uutta ja vähemmän tunnettua toimintaa, mutta tuo parhaimmillaan ikäihmisille vaihtelua ja kaivattua aktiviteettia, jolla tuodaan myös terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Olen ollut mukana Gahwa-hankkeessa (Games and Apps for Health and Well-being), joka käynnistyi vuoden 2015 alussa päättyen vuoden 2017 loppuun mennessä. Yhteistyössä Cursorin, Kinnon ja silloisen Kyamkin (nykyinen Xamk) kanssa tarkoituksena on ollut rakentaa terveyssovellusten ja pelien osaamiskeskittymää Kymenlaaksoon. Yhteistyökumppaneina ovat olleet Carea, Eläkeliitto ja esimerkiksi Hirvelän hoivakoti Sippolassa. (Kiijärvi-Pihkala 2015.) Käytännön tilanteissa tablettia on testattu ikäihmisillä ja lähinnä sen soveltuvuutta aktivoivaan toimintaan. Mukana hankkeessa on ollut myös media-alan opiskelijoita uusien ikäihmisille sopivien pelien kehittäjinä.

Tavoitteena on ollut tutustuttaa ikäihmiset mobiilipelaamiseen tablet-laitteella. Hanke synnytti tarpeen mobiilipelaamiseen liittyvän esitteen tekemiseen, koska tietämys asiasta on vähäistä, ja tiedon levittäminen aiheesta osoittautui tarpeelliseksi. Esimerkiksi messuilla tai ikäasemilla tietoa voi paremmin jakaa, kun on jotain konkreettista tietoa julkaisun muodossa. Olen vastannut tähän tarpeeseen suunnittelemalla ja toteuttamalla esitteen nimeltä ”Hyvinvointia mobiilipelaamisesta ikäihmisille”. Esitteen tarkoitus on innostaa mobiilipelaamisen kokeilemiseen, poistaa ennakkoluuloja sekä antaa ohjeita, kuinka päästä pelaamisen alkuun.

2 TEORIA

Digitaalisesta pelaamisesta tulee helposti mieleen pasianssi, joka on ylivoimaisesti suosituin peli tietokoneella, älypuhelimella ja tablet-laitteilla. Teknologian kehittyessä pelaamisesta on tullut ajasta ja paikasta riippumatonta toimintaa. Digitaalinen pelaaminen tarkoittaa pelaamista jollain tietoteknisellä laitteella esimerkiksi pelikonsolin, tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin avulla. Digitaalisia pelejä voidaan pelata yksin, tietokonetta tai ryhmää vastaan. Sisällöistä riippuen voidaan puhua toiminta-, seikkailu-, strategia-, seura-, oppimis-, ajanviete-, rooli- ja rahapeleistä. Osaa voidaan pelata myös ilman internetyhteyttä. (Lähiverkko 2016.)

Pelaaminen tuottaa onnistumisen kokemuksia, hauskuutta, naurua, jännitystä ja pelkoa sekä uppoutumisesta kokonaan muihin maailmoihin. Digitaalinen pelaaminen ei ole vain paikallaan istumista, vaan siihen voidaan liittää myös liikunta. Esimerkkinä mainittakoon menneen kesän kova hitti Pokemon go. Pelien avulla voi kartuttaa kielitaitoa ympäri maailmaa keskustellen, strategiota yhdessä jakaen ja luoden toisten pelaajien kanssa. (Lähiverkko 2016.)

2.1 Pelitutkimuksia

Tuomas Karin tuore väitöskirja Jyväskylän yliopistossa puolustaa digitaalisen pelaamisen terveyshyötyjä. Digitaalinen pelaaminen ei ole vain passiivista toimintaa, vaan se voi olla aktiivista liikunnan kautta. Tämä tapahtuu liikunnallisten (exergames) pelien avulla, jossa peliä ohjataan omaa kehoa käyttämällä, jolloin pelin lopputulos määräytyy pelaajan fyysisten liikkeiden perusteella. Tätä kautta voidaan vaikuttaa liikunnalliseen aktiivisuuteen. Pelaamisen lähtökohtana ovat hovin ja hyödyn yhdistäminen. Hauskan ja mukavan tekemisen kautta liikunta tulee ikäänkuin sivutuotteena. (Kari 2017.)

Olli-Poika Parviaisen tutkimus aiheesta digitaalinen pelaaminen ikäihmisten elämässä on julkaistu syksyllä 2016. Tutkimuksen mukaan pelaaminen on luonnollinen osa elämää, ja haastatellut henkilöt pelaavat monipuolisesti hovin ja harrastuksen vuoksi ja myös terveyshyötyjen takia. Pelaamista ei tosin pidetä tärkeänä

toiminnan muotona, vaan lähinnä ajanvietteenä muiden asioiden joukossa. Tutkimus osoittaa, että pelaajissa on sosiaalisia, kasuaalisia eli kausittaisia sekä sitoutuneita pelaajia. Tutkimuksessa olleet pelaajat omasivat tietoteknillisiä taitoja jo työelämän kautta, ja heillä oli pitkää ja laajaa käyttöhistoriaa. (Parviainen 2016a.)

Aivoja stimuloivat aktiviteetit myöhäisiällä voivat suojata muistisairauksilta (MCI Mental Cognitivity Impairment). Aivot hyötyvät haasteista ja sosiaaliset suhteet ja tilanteet ovat tärkeitä. Vielä yli 70-vuotiaana voidaan ehkäistä muistisairauksien kehittymistä. Tämä selviää Janina Krell-Roeschin ym. tuoreesta tutkimuksesta, jossa tulokset perustuvat 1900:n noin 77-vuotiaan ikäihmisen nelivuotiseen seurantaan. Tuona aikana kognitiivista heikentymää oli 456:lla. Tutkimus osoittaa, että 20–30 % tutkituista harrastukset, kuten käsityöt, nikkarointi, pelien pelaaminen, tietokoneen käyttö sekä sosiaalinen aktiivisuus viivästyttivät muistisairauden puhkeamista. Yhteydet havaittiin riippumatta sairauden mahdollisesta periytyvyydestä. (Krell-Roesch, Vemuri & Pink 2017.)

Suurin motiivi pelaamiseen, sosiaalisuuden lisäksi oli saada haastetta ja päästä pelissä seuraavalle tasolle. De Schutterin (2011) tutkimuksessa asiaa oli tutkittu 45–85-vuotiaiden keskuudessa. Otos oli tosin aika suppea 124 henkilöä. Pelaamisen on todettu nostavan myös elämisen laatua. (De Schutter 2011, 155–170.)

2.2 Katsaus pelaajabarometriin

Vuoden 2016 lopulla julkaistussa pelaajabarometrissä on selkeästi nähtävissä, että pelien pelaaminen vähenee iän myötä, ja suurimmillaan pelaaminen on 40 vuoden iässä. Miehet ja pojat ovat edelleen kovempia pelaamaan kuin naiset ja tytöt. Puolet yli 50-vuotiaista pelaajista tosin ei ollut digitaalisia viihdepelejä pelannut. Pulmapelit kiinnostivat myös iäkkäämpiäkin pelaajia. (Mäyrä, Kervinen & Ermi 2016.)

Peleihin käytetty aika on keskimäärin neljä tuntia viikossa. Eri ikäryhmien jaotellussa näkee selkeästi, että ikääntyvät pelaavat edelleen digitaalisia pelejä todella vähän. Tilaston mukaan 60–69-vuotiaista 66,1 % ja yli 70-vuotiaista 71,4 % eivät ollenkaan pelaa digitaalisia pelejä. (Mäyrä, Kervinen & Ermi 2016.)

Viimeisimmän pelaajabarometrin mukaan pasianssi on edelleen Suomen suosituin digitaalinen peli. Toiselta sijalta löytyy Candy Crush ja sen jälkeen Veikkauksen pelit. Angry Birds on mennyt suosiossa hieman alaspäin ja vahvassa nousussa ovat olleet Supercellin kehittämät Hay Day ja Clash of Clans. Mukaan suosikeihin mahtuu myös pulmapeli Mahjong. (Mäyrä, Kervinen & Ermi 2016.)

Edellisen tilastokatsauksen perusteella voi vetää johtopäätöksen, että ikääntyneille digitaalisen pelaamisen maailma on vielä aika vierasta ja sen tunnetuksi tekeminen on aiheellista.

2.3 Ikääntyvien pelaamiseen liittyviä hankkeita

Gahwa-hankkeen lisäksi Suomessa on muitakin ikääntyvien pelillistämiseen liittyviä hankkeita, kuten Gasel-hanke Oulussa sekä GSH-hanke Turussa. Gasel-hanke tukee internet- ja mobiilipohjaisten ratkaisujen ja palveluiden tutkimusta, kehittämistä ja käyttöönottoa uusilla liiketoiminta-alueilla. Pyrkimys on vaikuttaa kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin sekä terveys- ja hyvinvointialan ammattilaisiin. Tarkoitus on vähentää terveyspalvelujärjestelmien kuormitusta sähköisiä etäpalveluja hyödyntämällä. Hanke saa rahoituksen Innovaatorahoituskeskus-Tekesiltä. (Gasel 2016.)

GSH-hanke Turussa tutkii pelien hyödyntämistä sosiaali- ja terveysalalla. Tavoite on ikääntyneiden fyysinen ja psyykinen aktivointi ja tämän kautta parantaa heidän elämänlaatuaan. Hankkeessa on ollut tarkoitus suunnitella pelejä juuri ikäihmisten tarpeisiin. Osa peleistä kehittää ja aktivoi motoriikkaa ja aivoja. Tarvitaan kuitenkin enemmän ymmärrystä senioreiden tarpeista ja pelien kehityksen ja kehittämisen haasteista. Kantavana ajatuksena on huomioida ikäihmisten rajoitteet pelaamisessa. Haaste on myös sukupolvi, joka ei ole kasvanut pelikulttuuriin, eikä koe sitä mielekkäänä ja houkuttelevana. Peli on käsitteenä vieras, mutta osallistumalla tilanne voi muuttua. Tekes rahoittaa myös tätä hanketta. (Hulkko 2015.)

Käkäte-projekti eli käyttäjille kätevä teknologia päättyi 2014 vuodenvaihteessa. Projektin yhteydessä tehtiin useita eri kyselyitä ja kartoitettiin ikäihmisten omia mielipiteitä ja kokemuksia digitaalisesta pelaamisesta ja peleistä. Vastaajien määrä jäi vähäiseksi, sillä vastauksia saatiin 123 kappaletta, joten tulokset ovat vain suuntaa antavia. Kyselyihin vastanneiden näkemyksistä tuli ilmi, että digitaaliset pelit tuottavat iloa arkeen, virkistävät mieltä ja ennaltaehkäisevät muistisairauksia. Kolme neljästä oli sitä mieltä, että ikäihmisille tulisi suunnitella ihan omia pelejä. Kyselyn perusteella voi todeta, että ikäihmisten joukossa intoa pelaamiseen on, joskin netti pelikenttänä ei ole tuttu, ja opastusta ja ohjausta tarvittaisiin tässäkin asiassa, vaikka useimmille tietokoneen käyttö onkin jo muuten tuttua. (Intosalmi, Nykänen & Stenberg 2013.)

2.4 Tablet-laite käsitteenä

Tabletti on yleiskäyttöinen ja kosketusnäyttöinen verkkoyhteydeltään langaton mobiililaite. Kooltaan se on pienempi kuin kannettava tietokone eli ”läppäri”, mutta suurempi kuin älypuhelin. Tabletti sopii hyvin asiointiin ja viihteeksi, ja se on helppo ottaa mukaan, sillä akku kestää suhteellisen pitkään, ja sen käytettävyyden helppo. Tablettiin on saatavilla paljon sovelluksia, sekä ilmaisia että maksullisia. Kaikkiin tableteihin kuuluu WiFi-tekniikka, jonka avulla pääsee lähistöllä olevaan verkkoon, joka on alle 100 metrin säteellä. Tabletissa on hyvä olla sim-kortti, samoin ilman datakattoa oleva sopimus operaattorin kanssa. (Paturi 2016.)

Kosketusnäyttöjä on kahdenlaisia: resistiivisiä eli painallusnäyttöisiä sekä kapasitiivisiä eli hipaisunäyttöisiä. Resistiiivisessä kosketusnäytössä lcd-paneelin päällä on ohut kerros sähköä johtavaa materiaalia. Lcd-paneeli näyttää kuvan tabletissa. Sähköä johtavan kerroksen päällä on joko ilmarako tai läpinäkyviä sähköä johtamattomia eristevälikkappaleita, joiden tarkoitus on pitää alempi sähköä johtava kerros erillään toisesta sähköä johtavasta kerroksesta. Päällimmäisenä ovat vielä kosketusnäyttöä suojaavat muovikerrokset. Kun näyttöä painetaan, sähköä johtavat kerrokset painuvat kosketuskohdallaan toisiinsa kiinni, jolloin jännite pienee. Toiminto perustuu laskennallisuuteen. (Jääskeläinen 2011.)

Kapasitiivisessa näytössä on yksi sähköä johtavasta aineesta ja eristekerroksesta koostuva pintakalvo. Sormi koskettaa näyttöä eristeen puolelta. Iho johtaa sähköä, ja kosketus muuttaa sähkökenttää näytön pinnalla. Laitteen kulmissa olevat anturit mittaavat kapasitanssin muutoksen, tästä laite voi päätellä kosketuskohdan. Nykytekniikalla tabletit voivat tunnistaa samanaikaisia kosketuksia, ja se onnistuu jopa hansikkaan läpi. Tästä esimerkkinä voi sanoa, että useampaa sormeaa käyttämällä näytön kuvan saa pienennettyä tai vastaavasti suurennettua. (Hamilo 2010.)

Uusinta tablet-teknologiaa on Kuori oy:n kehittämä Yeti-tabletti, joka on suurimmillaan 65". Suuri näyttö muuttaa käyttökokemuksen, ja se mahdollistaa sosiaalisuuden aivan uudella tasolla, sillä aktiviteetissa voi olla mukana useampi henkilö yhtäaikaaisesti. Muiden tablet-ominaisuuksien lisäksi, Yeti-tablettia voi käyttää kotitietokoneena, kun yhdistää langattoman hiiren ja näppäimet. Se voi olla kodinhallintajärjestelmä eli turvajärjestelmä ja sen kautta voi olla skype-yhteys. Yeti-tablet toimii myös viihdekeskuksena. (Kuori 2017.)

2.5 Tietokonepelit ikäihmisten kuntoutuksen tukena

Ikäihmisille kehitetään erityisesti toiminnallisia tietokonepelejä tukemaan toimintakykyä ja ehkäisemään syrjäytymistä. Ikäihmiset haluavat pelejä heitä itseään kiinnostavista teemoista. Heillä on ostovoimaa ja osaamista alkaa olla jo tietotekniikan osalta enenevässä määrin. Omaisilla ja lapsilla on iso rooli opastaa pelaamiseen. Tavoitteellinen sekä monipuolinen kuntoutus edistää ja ylläpitää muistisairaahan henkilön toimintakykyä, kohentaa hänen terveydentilaansa sekä tukee elämänlaatua. Laaja-alaisessa kuntoutuksessa huomioidaan myös muistisairaahan läheisten päivittäistä elämää ja jaksamista edistävät tekijät. Uudenlainen teknologia tarjoaa monipuolisia kodin turvallisuuteen, etähoivaan, terveydentilan seurantaan ja fyysisen toimintakyvyn harjoittamiseen liittyviä ratkaisuja. Intosalmi, Nykänen ja Stenberg (2013) toteavat, että kuntoutuksessa voidaan digitaalisten pelien avulla ylläpitää ikäihmisten fyysistä toimintakykyä, tasapainoa ja kognitiivisia taitoja. Tästä huolimatta muistisairaiden kuntoutukseen tarkoitettuja ja siinä tutkituja teknologioita on niukasti. (Karhu 2015.)

2.6 Teoriaa toimintakykyyn liittyen

Ikäihmisillä on yleensä paljon sairauksia, jotka vaikuttavat toimintakykyyn ja voivat rajoittaa elämää. Tässä haluan tarkastella teoriaa toimintakyvystä ja muuttamista toimintakykyyn vaikuttavista sairauksista, joilla voi olla vaikutusta mobiilipelin pelaamiseen tai voivat vaikeuttaa niillä pelaamista. Lähinnä tarkastelun kohteina ovat depressio, muistisairaudet, aivohalvaus, nivelrikko, mukaan lukien reuma sekä näön ongelmat.

Toimintakyky voidaan jakaa seuraaviin osa-alueisiin, kuten fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Osa-alueet kytkeytyvät toisiinsa monin eri tavoin ollen yhteydessä ympäristön tarjoamiin edellytyksiin ja vaatimuksiin sekä henkilön terveyteen ja muihin yksilöllisiin ominaisuuksiin. (THL 2015.)

Toimintakykyä arvioitaessa verrataan kykyä ja mahdollisuuksia toimia yleisiä odotuksia vastaavalla tavalla. Tavoitteena olisi saada lisää laadullisesti hyviä elinvuosia ja lisätä omatoimisuutta. Tätä kautta ikääntyneiden parantunut toimintakyky vähentää hoivan ja hoidon tarvetta, varsinkin jos kuntoutus on ennaltaehkäisevää. Kun toimintakyky heikkenee, tarve palveluille kasvaa. Toimintakyvyn kohe-neminen vaikuttaa kykyyn elää itsenäisempää elämää, itseilmaisu paranee ja läheisten ihmissuhteiden vaaliminen mahdollistuu, joten seurauksena on koko elämänlaadun parantuminen. Vaikka toimintakyvyssä olisikin jo vajavuutta, ikäihminenkin voi olla aktiivinen toimija, sillä kyseessä on hyvinkin subjektiivinen kokemus. Toimintakyky ilmaisee ihmisen hyötyarvon, joten asiaa voi tarkastella myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Toimintakyvyn parantamiseen tähtäävä politiikka on hyvää investointipolitiikkaa. (Lehto 2004, 18–20.)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysistä kykyä selviytyä tärkeistä arjen toiminnoista sekä kyvystä liikkua ja liikuttaa itseään. Tärkeitä ihmisen fysiologisia toimintoja ovat lihasvoima ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liik-keiden hallinta sekä koordinoiva keskushermoston toiminta. Myös näkö ja kuulo aistitoimintoina luetaan kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle. (THL 2015.)

Psyykinen toimintakyky pitää sisällään henkiset voimavarat, joiden avulla suoriututaan arjen haasteista ja kriisitilanteista. Se pitää sisällään myös elämän hallinnan, mielenterveyden, psyykkisen hyvinvoinnin sekä tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Psyykinen toimintakyky on kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa. Psyykinen hyvinvointi antaa luottamusta arkeen sekä lisää tulevaisuuden uskoa. (THL 2015.)

Kognitiiviset toimintarajoitteet vaikeuttavat sopeutumista henkilöihin, aikaan ja paikkaan. Tahdonalaiset liikkeet ja liikesarjojen tuottaminen vaikeutuvat, tulee havaitsemisen ja hahmottamisen häiriöitä sekä aistitoimintojen kautta saatujen tietojen käsittely ja jäsentely vaikeutuvat. Lisäksi tulee myös toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden häiriöitä. Tietoisuus omasta kehosta ja lähiympäristöstä hämärtyy sekä esineiden tunnistaminen ja tarkoituksenmukainen käsittely vaikeutuvat. Asioiden syy- ja seuraussuhteiden erottaminen ja yhdistäminen sekä ongelmien ratkaisukyky heikkenevät. (Bayles 2003, 36, 209–219.)

Sosiaalisessa toimintakyvyssä on kaksi ulottuvuutta: ihminen ja hänen vuorovaikutussuhteensa toisiin ihmisiin, osallisuus, aktiivinen toimijuus yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön ja sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön tai yhteiskunnan dynaamisessa vuorovaikutuksessa, jolloin jokaisella on oma roolinsa tilanteista riippuen. Tärkeää on osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokeminen. (THL 2015.)

Alzheimerin tauti vaikeuttaa selviytymistä monimutkaisista toiminnanohjausta vaativista toimista, jolloin esimerkiksi erilaisten laitteiden käyttö voi olla vaikeaa. Vaskulaarinen dementia vaikeuttaa motorisia toimintoja, samoin myös Parkinson-tyyppinen muistisairaus, joka lisäksi aiheuttaa jäähmyttä kaikissa toiminnoissa. Lewynkappale-dementia vaikuttaa älyllisiin ja psyykkisiin toimintoihin. (Pirttilä 2004, 242.)

Aivohalvaus aiheuttaa tyypillisimmin motorisen tai sensorisen toispuoleisen halvauksen ja joskus voi tulla molempia. Iskeeminen aivoverenkiertohäiriö aiheuttaa

usein toispuoleisen yläraajahalvauksen, jolloin käden toimintakyky heikentyy kokonaan tai osittain. Lievimmillään halvausoire aiheuttaa käden toiminnan heikoutta tai kömpelyyttä, jolloin käsi toimii miltei normaalisti. Lisäksi voi ilmetä tuntohäiriöitä. Aivohalvaus vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihin aiheuttaen muistihäiriöitä, tarkkaavuuden ongelmia, toiminnanohjauksen vaikeuksia, kognitiivisen prosessin hidastumista, päättelytoiminnan vaikeutta, masennusoireet ovat tyypillisiä. (Roine & Palomäki 2004, 229–230.)

Käden ja ranteen nivelrikko vaikuttaa käden rasituksensietoon ja voimaan. Erilaiset nivelten jäykistykset vaikuttavat käsien toimintakykyyn ja näppäryyteen. Reumatopotilailla ranteen liikuntakyky voi olla hyvinkin rajoittunut kipujen ja virheasentojen takia. Sormien nivelet ovat usein sairauksien runtelemia, ja niihin on jouduttu tekemään puhdistusleikkauksia ja joskus on asennettu myös tekoniveliä. (Hakala 2004, 260.)

Ikäihmiset valittavat usein fyysisiä oireitaan, kuten väsymystä ja särkyä. Taustalla voi kuitenkin olla masennusoireita. Muita oireita ovat alakuloisuus, ahdistuneisuus, kyvyttömyys tarttua arkiaskareisiin, ruokahaluttomuus, lohtusyöminen, uni- vaikeudet tai liiallinen nukkuminen. Keskittymisvaikeudet ja ärtyneisyys voivat aiheuttaa tunnetta muistamattomuudesta. (Suvanto 2015, 27.) Masennus on lähes aina toimintakykyyn heikentävästi vaikuttava asia, riippuen masennuksen vaikeusasteesta aiheuttaen aloitekyvyttömyyttä, hidastuneisuutta, päättämättömyyttä sekä keskittymis- ja muistihäiriöitä (Isometsä & Katila 2004, 141).

Ikääntyminen vaikuttaa näön tehokkuuteen, valon tarve lisääntyy ja silmät häikäistyvät helposti. Silmien ääreiskentän herkkyys vähenee, visuaalinen valppaus ja näkötiedon prosessointinopeus hidastuvat. Ikääntynyt ei kykene laaja-alaiseen samanaikaisten ärsykkeiden huomiointiin, eikä nopeuden ja välimatkojen arviointiin. Kognitiiviset näkötoiminnat vaikeutuvat, joskin yksilöllisiä eroja löytyy. (Rudanko 2004, 317.)

2.7 Perusteluja viriketoiminnalle

Jokaisen kunnan velvollisuus on tukea ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä, toimintakykyä ja suoriutumista arjen toiminnoista. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301). Lisäksi ajatuksia herättävät Turun yliopiston emeritusprofessori Sirkka Kivelän mietelmät. Yksinäisyys ja toimettomuus voivat johtaa masennusoireisiin, toivottomuuteen ja aiheuttaa väsymystä, haluttomuutta ja särkyjä. Sosiaaliset suhteet ja harrastukset sekä viriketoiminta ovat äärimmäisen tärkeitä ikäihmisille ja onnistuessaan voivat vähentää turhaa lääkehoitoa. (Kivelä 2005, 61.)

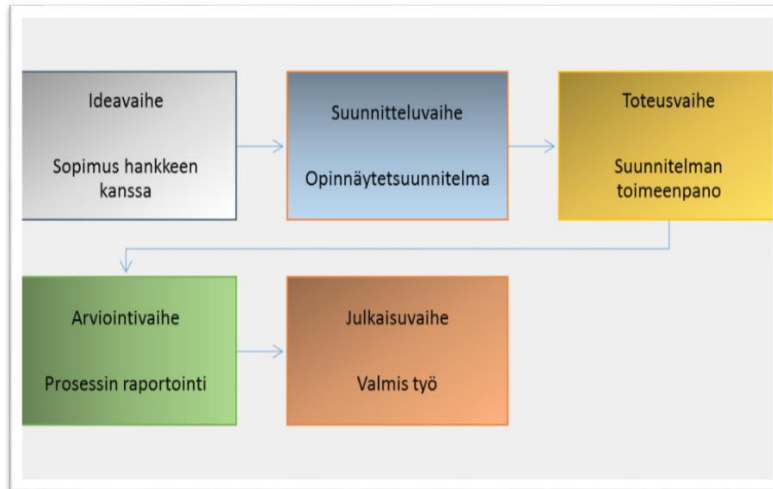
Toimintakyvyn rajoitteista huolimatta on oletettavaa, että mobiilipelaaminen onnistuu riittävän ohjauksellisen toiminnan ja tukemisen kautta. Toimintakyvyn rajoitteet eivät saisi sulkea pois uusien asioiden opettelemista, vaan kaikilla tulisi olla tähän tasa-arvoinen oikeus. Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia uutta.

3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa työelämän kentässä toiminnan ohjeistamista käytännössä, opastamista, erilaisten toimintojen järjestämistä ja järjeistämistä. Se voi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla perehdytysopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusopas. Toteutustapana voi kohderyhmästä riippuen olla kirja, kansio, vihko, opas ja niin edelleen. Tärkeää on käytännön toteutus ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työprosessit kielellistetään vähitellen opinnäytetyöraportiksi. Raportti on teksti, josta tulee selvittää mitä, miksi ja miten olen tehnyt, millainen työprosessi on ollut, mitä tuloksia ja johtopäätöksiä olen tehnyt, sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olen päätenyt. Tuotoksessa tulee näkyä myös oma arviointi ja oma ammatillinen kasvu ja osaaminen tulee välittyä. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)



Kuva 1. Opinnäytetyöprosessi mukaellen (Heikkilä ym. 2008)

Opinnäytetyöprosessi on nähtävissä kuvassa 1. Prosessista olen tehnyt kirjallisen raportin, jossa olen noudattanut Xamkin antamaa ohjeistusta.

3.2 Opinnäytetyöprosessin toteutus

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi aiheen löytämisestä koulun sähköpostista loppusyksystä 2015. Olin kiinnostunut hyvinvointiteknologiasta, koska muuta vanhustyön kokemusta minulla oli jo ennestään, ja tämä osa-alue tuli uutena ja mielenkiintoisena opiskelujen yhteydessä. Gahwa-hankkeelta tullut sähköposti esitteli mahdollisuutta olla mukana mobiilipelien testaamisessa ikäihmisten parissa, ja tämä sopi hyvin yhdistettäväksi geronomiopintoihini. Aihe oli riittävän kaukana muusta vanhustyön kokemuksestani, ja pääsin pois mukavuusalueeltani. Ensimmäisessä tapaamisessa minulle esiteltiin hanketta ja sen tavoitteita. Tuolloin ajatus oli vielä pienen tutkimuksen tekemisestä liittyen ohjaajan, ikäihmisen ja tabletin suhteeseen sekä mobiilipelien soveltuvuus aktivoivaan toimintaan.

Ideaseminaarin yhteydessä keväällä 2016 tuli selväksi, että opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, koska olen mukana hankkeessa ja tavoitteena oli oppaan tai muun tuotoksen tekeminen sekä osallistuminen Sippolan hoivakodilla tabletin kokeilemiseen ja pelien testaamiseen eri tapahtumissa. Tässä vaiheessa olin jo käynyt kerran Sippolan hoivakodilla. Käynti oli sisällöltään testaustilanne

uusille mobiilipeleille, jotka olivat media-alan opiskelijoiden tekemiä, mutta hie-
man raakavaiheessa olevia. Tehtäväni oli havainnoida testaamistilannetta, arvi-
oida pelien soveltuvuutta ikäihmisille ja kirjata ylös mahdolliset ongelmat ja kor-
jausehdotukset. Ideaseminaarissa olin jo valmiiksi päässyt aiheen sisälle ja saa-
nut tuntumaa kenttätyöhön.

Suunnitteluseminaari oli lokakuussa 2016. Siinä vaiheessa Gahwa-hankkeen
kanssa oli päädytty ajatukseen ohjekirjan tekemisestä. Yhteistyötä jatkettiin Es-
perin omistukseen siirtyneen hoivakodin ja siellä työskentelevän virikeohjaajan
kanssa. Latasin tabletille muutamia mielestäni ikäihmisille soveltuvia mobiilipe-
lejä, ja veimme yhdessä hankkeen edustajan kanssa tabletin hoivakodille ja an-
noimme ohjeita, kuinka tablettia käytetään. Tässä vaiheessa käynnistyi myös oh-
jekirjan kirjoittaminen, sillä sen olisi pitänyt aikataulullisesti olla valmis joulukuun
lopussa 2016.

Teoreettinen viitekehys on toteutettu etsimällä aiheeseen liittyviä tuoreimpia tutki-
muksia sekä seuraamalla muita saman sisältöisiä hankkeita. Paljon olen käyttä-
nyt myös internet-lähteitä ja siellä olevia ikääntyvien mobiilipelaamiseen liittyviä
toimijoita kuten Senior-surf, Lähiverkko, suljettuja Facebook-yhteisöjä, senioripe-
laajat ja pelikasvattajien ryhmät, joihin olen päässyt sisään käyttämällä opiskeli-
jastatusta. Näistä sivustoista on ollut hyötyä lähinnä ohjekirjan toteutuksessa.

Olen käynyt sähköpostikeskustelua ikääntyvien digitaalisesta pelaamisesta pro-
gradun tehneen Olli-Poika Parviaisen kanssa sekä toteuttanut videoneuvottelun
Lähiverkon edustajan kanssa. Näiden kautta olen voinut prosessoida asioita, mitä
ohjekirjaan voisi kirjoittaa ja myös siitä, miten ohjekirja parhaiten toimii ikäänty-
vien näkökulmasta katsottuna. Paljon olen tehnyt yhteistyötä myös Gahwa-hank-
keen edustajan kanssa. Vuorovaikutus on ohjannut opinnäytetyön suuntaa, ja tar-
vittaessa suunnitelmia on täytynyt tarkistaa ja jopa muuttaa. Ohjekirjan raakaver-
sio on käynyt pariin otteeseen sähköpostin välityksellä myös opinnäytetyötä oh-
jaavan opettajan arvioitavana.

4 TOIMINNALLINEN OSUUS

Vapaa havainnointi on vaativa tapa kerätä aineistoa, koska tietomäärä havainnointitilanteissa on suuri, siksi taustalla tulee olla paljon tietoa kerättynä ja ennakkovalmistelut tehtynä. Vuorovaikutus on tutkijan ja tutkittavan yhteistyön tulosta. (Vilkkä 2006, 40–41.)

Media-alanopiskelijoiden suunnittelemaa valmiita pelejä on kahdeksan kappaletta ja niitä kokeiltiin Hirvelässä vuoden vaihteen jälkeen 2016 helmikuussa. Pelejä ovat kuhapeli, muistipeli, tietovisa, Sudoku, piilotetut esineet, piilotetut kuvat, luontovisa, labyrinttipeli sekä Tangram. Testaustilanteessa oli mukana kolme asukasta, virikeohjaaja, pelientekemisen opettaja, Gahwa-hankkeen edustaja ja minä geronomiopiskelijän roolissa.

Pelit oli ladattu kahdelle eri tabletille, joita asukkaat saivat kokeilla. Tein havaintoja pelaajista, ja kuulostelin kommentteja, jotka kirjasin ylös. Havaintojen perusteella nähtiin, mitä vielä pitäisi pelien suhteen tehdä, jotta niistä saadaan toimivia.

Ongelmia aiheuttivat asukkaiden näköongelmat, hitaus ja mielenkiinnon puute. Tabletit olivat liian herkkiä kosketukselle tai eivät reagoineet heti hipaisuun. Pelien tasot olivat liian korkeat ymmärrykseen nähden ja voitiin havaita, että muistipelissä oli liikaa kortteja. Tietovisassa aikaraja umpeutui liian nopeasti, kuvia oli liian vähän ja pelin kysymykset liian vaikeita ja vähemmän palkitsevia. Sudo-kussa oli myös teknisiä ongelmia, kuvien symbolit eivät auenneet, jos painoi tabletin pintaa liian kauan. Pelissä oli tosin sopivasti haastetta, ja ne pitivät mielenkiintoa yllä.

Yksityiskohtaisesti kävimme kaikki pelit läpi ja teimme havaintoja pelien soveltuvuudesta. Esimerkkipeleistä mainittakoon, että labyrinttipeli toimi käytännössä parhaiten ja oli ilmeinen suosikki. Versio on suunniteltu vanhan manuaalisen labyrinttipelin pohjalta. Toiminta oli helppo oppia, joskin tabletti oli herkkä koskettamiselle ja pelin reunoille olisi hyvä suunnitella jonkinlainen reunansuojus, joka es-

tää turhien painallusten aiheuttamat pelin sekaantumiset kesken kaiken. Useimmat pelit vaativat ohjaajan läsnäoloa. Kommentteja tuli asukkailta, jotka olivat esimerkiksi seuraavan kaltaisia.

”Ei päässy perille, mistä oli kysymys”

”En oo ikänä tällasta nähnyt”

”Mielenkiintoista”

”Hyvät pelit”

Senioreiden suhinat ovat Kymenlaakson ammattikorkeakoulun (nykyinen Kaakois-Suomen ammattikorkeakoulu) geronomiopiskelijoiden lanseeraama tapahtuma ikäimisille. Syksyllä 2016 tapahtuma oli järjestetty teemalla digiliikkuja. Olin mukana Xamkin pisteellä, jossa olin esittelemässä mobiilipelejä. Tapahtuma osoitti, että kiinnostusta mobiilipelaamiseen on, ja monet pysähtyivät mielellään pelejä kokeilemaan. Joillakin oli omaakin pelaajakokemusta. Eräs rouva oli pelannut Hay Day -nimistä peliä ja saanut sen kautta ystäviä ja kertoi heidän jopa tavanneen Tampereella mustan makkaran syömisen merkeissä. Hänelle peli oli tuonut uuden sosiaalisen aspektin. Jotkut eivät halunneet edes kokeilla ja sanoivat, että pelaaminen ei ole ikäihmisen toimintaa.

”Pelaaminen ei oo ikäihmisten hommaa”

Lokakuussa 2016 kävimme Inkeroisissa ikäasema Sarastuksessa ”peluuttamassa” talon asukkaita. He olivat saaneet kokeilla pelejä jo aiemmin hankkeen edustajan kanssa, ja heillä pelaaminen sujui osin itsenäisesti. Ikäjakama oli arviolta 75–85 vuotta. Miltei kaikki osallistujat olivat miehiä. Yksi nainen kokeili ohjatusti Mahjong-peliä. Ilmapiiri oli innostunut ja keskittynyt. Huomio kiinnittyi ergonomiaan, koska pari ikäihmistä piti tablettia rollaattorin päällä. Asento jäi huomattavan kumaraksi. Pöydän päällä tabletista saa tukevamman otteen. Miesporukka toimi juuri näin, ja samalla he kokivat sosiaalista yhteyttä ja heillä tuntui olevan hauskaa.

Marraskuussa 2016 kävimme uudelleen Hirvelän hoivakodilla ja veimme virikeohjaajalle tabletin, johon olin ladannut muutamia pelejä jo valmiiksi. Pelit oli ladattu Google Play -kaupasta. Lisäksi oli pelejä ja viriketarjoontaa esimerkiksi Vahvike-sivuilta, josta löytyy ikäihmisille soveltuvaa materiaalia kaikenlaiseen aktiviteettiin. Mukana oli musiikkivisailuja, palapelejä, pulmapelejä ja niin edelleen. Selkeä havainto oli, että tuli laatia ohjeet myös nettiyhteyden jakamisesta älypuhelimien kautta, koska aina langatonta verkkoyhteyttä ei ole saatavilla. Tarvetta oli myös bluetooth-kaiuttimille, koska musiikki ei kuulu tabletilta riittävän selkeästi. Samalla pohdittiin myös tarvetta kuulokkeille. Eräs naispuolinen asiakas pääsi kokeilemaan musiikkivisailua ohjaajan kanssa ja vastaanotto oli innostunutta.

Joulukuussa 2016 sain tietää Hirvelän hoivakodin virikeohjaajan irtisanomisesta, kun yritin sopia havainnointitilanteista hänen kanssaan sähköpostin välityksellä. Koska mahdollisuutta tapaamiseen ei enää ollut, pyysin häntä antamaan palautetta kokemuksistaan tabletin käytöstä virikeohjauksessa. Virikeohjaajan näkemyksen mukaan ohjekirja tulisi olla kirjoitettu isoilla ja selkeillä kirjaimilla ja ohjekirja on ikäihmisille välttämätön. Näkökyvyn ja motoriikan ollessa heikkoja, laitteen tulee olla tukeva ja käyttöön houkutteleva. Tietotekniikka on useimmalle ikäihmisille uutta. Ohjaustilanteen tulee olla rauhallinen ja ohjaajan tulee itse osata tabletin käytön perusteet, ennen kuin kykenee itse ohjaamaan asiakasta. Gahwa-hankkeen järjestämät pelituokiot olivat ikäihmisille etukäteen jännittäviä ja hieman pelottaviakin tilanteita. Toisaalta tietotekniikan mahdollisuudet kiinnostivat kuten valokuvaus, musiikki ja muistelut. (Töyrylä 2016.) Virikeohjaajan keräämät kommentit olivat seuraavanlaisia.

”En osaa. En näe. En kuule. En ymmärrä. Käsi ei tottele”

Virikeohjaaja oli tyytyväinen, että pelit ja muut materiaalit oli ladattu koneelle valmiiksi, koska hoitajien aikataulu on tiukka ja sopivien materiaalien etsimiselle ei ole aikaa. Virikeohjaaja koki testaamisen ja pelien kehittelyn mielenkiintoisena ja totesi, että matka testaamisesta pelien toteutumiseen on pitkä prosessi. Hänen

mielestään hoivakodin asukkaat saivat mobiilipelien kautta yksilöllistä aikaa ja uusia elämyksiä. Turvallinen, lempeä ja ystävällinen ote ohjaustilanteissa innosti asukkaita pelaamiseen ja samalla se piristi päivää. (Töyrylä 2016.)

Minulla oli myös etuoikeus saada sähköpostia Olli-Poika Parviaiselta, jolta on ilmestynyt pro gradu 2016 ikääntyvien mobiilipelaamisesta. Hänen näkemyksensä mukaan ikäihmisille tulee suunnitella riittävän esteettömiä pelejä johtuen aisteissa ja motoriikassa tapahtuneista muutoksista. Ikäihmiset halusivat myös itseään puhuttelevia pelejä. Ei väkivaltaisia, mutta esimerkiksi historia-aiheet voisivat olla kiinnostavia. Monet pelit ”brändätään” liikaa nuorisolle sopiviksi, ja se aiheuttaa torjuntaa ikäihmisillä. Pelaamiseen liittyy myös tabuja. Parviaisen mukaan Pokemon go pelistä voisi tehdä esimerkiksi paikallishistoriaa käsittelevän version. Ikäihmisille voisi suunnitella myös kuntouttavia pelejä. Pelaamiseen ei hänen mielestään kannata liittää aina näkemystä hyödyistä, vaan pelaaminen voi olla myös pelaamista hovin vuoksi. Hänen mukaansa pelisuunnittelijoiden tulisi konsultoida ikäihmisiä ja kysyä heidän näkemyksiään. Ikäihmiset ovat kasvava kohde markkinoinnin kannalta. Hänen mukaansa ikäihmisten pelaaminen ja pelien suunnittelu ovat kaksi eri asiaa. Terapia- ja hyötypelit on erotettava ajanviettepeleistä. Parviainen kehottaa ikäihmisiä kokeilemaan mobiilipelaamista sekä pelisuunnittelijoita pohtimaan, miten heidän suunnittelemansa pelit tavoittaisivat myös iäkkäät pelaajat. (Parviainen 2016b.)

Kävin myös videoneuvottelun Lähiverkon edustajan kanssa helmikuussa 2017. Lähiverkko-projektin (2013–2017) tavoitteena on kehittää ikäihmisille tapoja osallistua ja olla vuorovaikutuksessa tietotekniikan avulla. Mukana projektissa ovat Eläkeliitto ja Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry. Rahoittajana on Raha-automaattiyhdistys. (Lähiverkko 2016.)

Käydyn neuvottelun tuloksena todettiin, että mobiilipelaamisen ohjekirja tukee ikäihmisten pelaamisen kokeilua ja sen avulla tietoa voidaan levittää eri tapahtumissa. Lisäksi todettiin, että oppaan tulee olla selkeä, ei liikaa vierasperäisiä sanoja ja että käsitteet tulee selittää ja avata. Lähiverkon edustajan mukaan ohjaaja tarvitsisi oman oppaansa. (Marttinen 2017.)

Tutustuin myös eri suljettuihin Facebook-ryhmiin, joista sain vinkkejä eri tutkimuksista ja ikäihmisille soveltuvista peleistä. Pääsin Pelikasvattajien ja Senioripelaa-
jien ryhmään opiskelijastatuksella. Sain tietää, että on olemassa esimerkiksi verk-
kopedagogin ammatti, pelikasvattajat toimivat nuorten pelikasvattajina ja samaa
pelikasvatusta tehdään myös ikäihmisten parissa. Tärkeää toimintaa on myös
vertaisohjaajien kouluttaminen. Vertaisohjaajat toimivat ikäasemilla ja kirjastoissa
ikäihmisten tietotekniikan opastajina.

4.1 Esitteen toteutus

Projekti on yleensä tilaustyö ja on huomioitava, että asiakas on vaativa, koska ti-
laaja on oikeasti kiinnostunut, mitä projektissa tehdään. Tavoite on myös saada
tuote valmiiksi aikataulun mukaisesti. Paras sitoutuminen projektiin saadaan, kun
osallistujat voivat olla suunnittelussa ja toteutuksessa mukana. Tärkeää on myös
tilaajan ja käyttäjän yhteistyö. (Ruuska 2006, 38.)

Esitteen toteuttaminen käynnistyi loppusyksystä 2016. Aloitin esitteen suunnitte-
lun tekemällä kysymyksiä, jotka löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta. Mobiili-
pelaaminen oli myös itselleni täysin uusi alue, joten kysymysten avulla oli mieles-
täni luontevaa lähteä liikkeelle. Lisäksi olen käyttänyt apuna havaintojani Hirvelän
hoivakodilla pelien testaamisen yhteydessä, Inkeröisten terveyteen liittyvässä
messutapahtumassa, Inkeröisten päivätoiminnan tiloissa tehdyissä tablettipelien
testastilanteisissa sekä Senioreiden suhinoissa, joissa pelit olivat esillä viime syk-
synä. Eri tapahtumiin osallistuminen vahvisti käsitystä myös esitteen tekemisestä,
jonka avulla voisi levittää tietoa ja tehdä mobiilipelaamisen asiaa tunnetuksi. Tär-
keää oli myös yhteistyö- ja vuorovaikutussuhde hankkeen edustajaan, jonka
kanssa sovittiin eri testaustilanteista ja tapahtumiin osallistumisesta ja aikatau-
luista. Loppuvaiheessa esitteen yksityiskohdista, kirjoitusasusta, kuvien valin-
nasta ja loppuhiomisesta käytiin keskusteluja kasvotusten sekä sähköpostin väli-
tyksellä.

Kehittämishankkeille on ominaista, että lopputuloksen sisältöä koskevat ratkaisut täsmentyvät, kun työ etenee. Eri vaiheet projektissa tuovat lisätietoa, jolloin alkuperäinen suunnitelma voi muuttua. Projektisuunnitelman tarkoituksena on kuvata projektin läpivienti, miten haluttu lopputulos saadaan aikaan, se on seurannan ja valvonnan apuväline sekä palvelee kokonaissuunnittelua. (Ruuska 2006, 97–98.)

Yhteenvedona voi todeta seuraavaa. Hankkeen edustajan kanssa käydyissä keskusteluissa sekä käytännön testauksen ja havaintojen perusteella tuli selväksi, että tablettipelit tuovat hyvinvointia käyttäjille, virikeohjaaja tarvitsee ohjeistusta, pelit tulee ladata tableteille valmiiksi ja ohjekirja on välttämätön tiedon jakamista varten.

4.2 Kohderyhmän määrittely

Julkaisun suunnittelu on pitkä prosessi, joten sen tekemiselle tulee olla tavoite ja peruste. Lisäksi on tiedettävä, kenelle se tehdään ja missä tarkoituksessa. (Loiri & Juholin 1998, 9.) Tämä ohjekirja on suunnattu ikäihmisille ikähaarukalla 65 vuotta ja siitä ylöspäin. Hankkeen edetessä tuli selväksi, että tabletti ja mobiilipeelaaminen ovat suurimmalle osalle ikäihmisiä uusia, ennen kokemattomia asioita. Niitä vierastettiin ja joskus jopa pelättiin, ja jotkut eivät uskaltaneet edes kokeilla niitä esimerkiksi messuilla. Hoitoalan ihmisillekin tiedon jakaminen koettiin tarpeelliseksi. Esitteen avulla voidaan viedä tietoa eteenpäin ja samalla antaa ohjeistusta, kuinka pelien kanssa pääsee alkuun. Pelkästään pelien esittely ilman jaettavaa materiaalia ei ole riittävää toimintaa.

4.3 Esitteen sisältö ja perusteet

On tärkeää pohtia keneen, mihin ja millä tavalla halutaan vaikuttaa viestinnän keinoin. Tähän voidaan käyttää vaikuttavuuden portaita. Portaavat alkavat sanoman havaitsemisesta, hyväksymisestä, päätyen lopulta käytöksen muuttumiseen. Esimerkki on terveysvaikutuksesta terveysviestinnän keinoin. Tämä tosin edellyttää vastaanottajalta kriittistäkin lukutaitoa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 20–22.)

Tekemäni esitteen nimi on ”Hyvinvointia mobiilipelaamisesta ikäihmisille”. Sen tarkoitus on luoda mobiilipelaamisesta pelkästään myönteinen kuva, eikä korostaa pelaamisen kielteisiä vaikutuksia. Positiivisen kuvan kautta pyrkimys on poistaa ennakkoluuloja ja lisätä pelaamisen houkuttelevuutta hyötyjä esille tuoden. Oppaassa esitellään myös, mikä tabletti on ja kuka sitä voi käyttää. Tabletin mahdollisuuksia on kuvattu luettelomaisesti. Esitteessä annetaan myös neuvoja tabletin hankintaan, sen käyttöön ottoon ja nettiyhteyden jakamiseen älypuhelimien kautta. Ohjeet löytyvät myös pelien lataamiseen. Muutamia mobiilipelejä on mainittu nimeltä ja kirjoitettu niihin mahdollisimman selkeät peliohjeet. Vinkkejä löytyy kuuluvuuden parantamiseen ja ohjaajan roolia on myös jonkin verran sivuttu. Loppuun on lisätty ohjeistus lisätiedon hankkimista varten sekä sanasto.

Ohjekirjaa ei ole tarkoituksellisesti haluttu tehdä liian laajaksi ja informatiiviseksi, ettei siitä tulisi ”informaatioähkyä”. Tässä on pyritty huomioimaan ikäihmisten tarpeet ja vastaanottokyky. Lisäksi on huomioitu ohjaajan rooli avustajana, tiedon välittäjänä ja jakajana. Ohjekirjaa voi tutkia yhdessä, samoin kuin löytää tietoa ja kokeilla uutta aktiviteettia eri ympäristöissä. Johtavana ajatuksena koko kirjoitusprosessin aikana on ollut tehdä selkeä, ymmärrettävä tuotos, joka palvelee hankkeen tavoitteita ja istuu ikäihmisten käteen ja soveltuu levitykseen myös internet-versiona.

4.4 Tuotoksen kirjoitusasu sekä visuaalisuus

Tekstin tulee olla havainnollista yleiskieltä sekä hyvää suomea. Esitysjärjestyksen tulee olla looginen sekä kappalejaon selkeä. Vieraskieliset ammattisanat tulee suomentaa. On vaikea vetää raja ylimalkaiselle tai liian yksityiskohtaiselle tiedolle. (Torkkola ym. 2002, 42–52.)

Typografian tärkein osa on kirjaintyyppin valinta. Paras lopputulos syntyy vain muutamaa kirjaintyyppiä käyttämällä, silloin vältetään sekavuutta. Tärkeää on myös käyttää hyödyksi tyhjää tilaa, joka on vuorovaikutuksessa tekstin ja kuvien kanssa. (Loiri & Juholin 1998, 32–48.)

Hyvä visuaalinen ulkoasu palvelee tekstin sisältöä (Torkkola ym. 2002, 53). Yksi kuva voi sisältää monta merkitystä, ja se voi kertoa enemmän kuin sanallinen viesti. Kuva ei tarvitse kielitaitoa. Se selvittää ja johdattaa tekstin sisältöön ja auttaa hahmottamaan kokonaisuutta sekä lisää tuotoksen informaatioarvoa. (Loiri & Juholin 1998, 52–53.)

Ohjekirja on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi kohderyhmä huomioiden. Sisältöä on punnittu ja harkittu tarkkaan ja rajattu oppaaseen soveltuva olennainen ja tarpeellinen tieto. Kirjasintyypiksi valittiin Calibri leipäteksti 12 ja otsikoissa sama, mutta koko 24. Ajatuksena oli, että myös näön ongelmista kärsivät voisivat lukea tekstiä. Kuvat valittiin internetistä iStockin sivuilta, josta löytyy maksullisia kuvia. Tämä tehtiin yhdessä hankkeen edustajan kanssa. Kuvia valitessa puntaroitiin niiden sopivuutta oppaaseen. Tarkoituksena oli etsiä aihepiiriä parhaiten ilmentävät kuvat, jotka huokuivat positiivisuutta ja selkeästi täydensivät kirjoitettua tekstiä. Kuvien kautta oli tarkoitus viestiä jo etusivuilta lähtien, että kyseessä on lähinnä ikäihmisille suunnattu opas. Keskeisiä asioita on koottu värillisiin laatikoihin, esimerkiksi peliohjeet ja ohjaajalle kohdistetut neuvot.

5 PROSESSIN JA PRODUKTIN ARVIOINTI

5.1 Projektisuunnitelman toteutuminen

Projektin onnistuminen arvioidaan vertaamalla lopputulosta projektisuunnitelmaan. Suunnitelma voi olla huonosti tehty, epärealistinen tai aika ja voimavarat eivät ole oikeassa suhteessa toisiinsa. Hyväkään suunnitelma ei auta, jos projektin organisaatio tai sen johtaminen ei toimi. Toteutusprosessin onnistuminen riippuu projektissa mukana olevien henkilöiden osaamisesta ja ammattitaidosta. (Ruuska 2006, 251–252.) Produktit eivät aina onnistu niin kuin on suunniteltu. Sen vuoksi on suotavaa arvioida mahdollisia epäonnistumisia ja niiden syitä. (Vilka & Airaksinen 2003,161.)

Suunnitteluvaiheessa oli selvää, että projektin tuotos tulee olemaan ohjekirja ja sen tulee soveltua henkilöille ja ohjaajille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta

mobiilipelaamisesta. Lisäksi tarkoitukseni oli tehdä havainnoivaa tutkimusta mobiilipelien kehittämiseksi ikäihmisille. Olin laatinut kysymykset, joiden pohjalta olin suunnitellut tehdä ohjekirjan sekä laatinut havainnointirungon, jota oli aikomus käyttää havainnointitilanteiden selkeyttämiseksi.

Minulle annettiin aikataulu, jonka pohjalta ohjekirjan olisi tullut olla valmis vuoden 2016 loppuun mennessä. Se aiheutti kiireen ja vaikeutti havainnointitutkimuksen toteuttamista. Lisäksi Sippolan hoivakoti oli joutunut yt-neuvottelujen kohteeksi omistajavaihdosten takia, ja tärkeä yhteyshenkilö eli virikeohjaaja oli sanottu irti. Valitettavasti kukaan ei ollut innostunut jatkamaan hänen jälkeensä, ja yhteistyökuvio kuivui kokoon. Jouduin luopumaan havainnoivasta tutkimuksesta ja käytin hyödykseni jo saatuja havaintoja, virikeohjaajaltani pyytämään palautetta sähköpostin kautta sekä verkostokokemuksiani. Toisaalta siinä jäi mahdollisuus jatkokehittelyyn. Ohjekirja toteutui suunnitelman ja aikataulun mukaisesti.

Yhteistyö sujui hyvin hankkeen edustajan kanssa. Jossain tilanteissa olisin kaivannut enemmän selkeyttä ja tiedottamista sekä myös osallistumisen mahdollisuuksia. Tätä kautta havainnoivaa ja kokemuksellista tietoa olisi karttunut enemmän. Toisaalta sain työskennellä vapaasti ja itsenäisesti, jolloin tuotoskin on juuri minun näköiseni.

Itse produktiini olen kohtalaisen tyytyväinen, joskin gerontologinen viitekehys jäi siinä aika ohueksi. Tosin teoriaosuus raportissa paikkaa tätä aukkoa, erityisesti toimintakykyä kuvaava osio, joka auttaa ymmärtämään ikäihmisillä olevia rajoitteita, joilla on mahdollisesti vaikutusta mobiilipelaamiseen. Tässä korostuu myös ohjaajan avustava merkitys.

Ohaajan rooli jäi myös tuotoksessa vajaaksi, ja siihen olisin tarvinnut kokemusta käytännön tilanteissa, joissa olisin voinut tarkkailla tarpeita ja puutteita. Pelikerho olisi ollut tähän toimiva ratkaisu ja siihen olisin voinut hyvinkin sitoutua. Tämä voisi ollakin jollakin tapaa toteutettavissa tulevaisuudessa, mikäli hankkeelle saadaan jatkoa.

5.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyöni on kaksiosainen sisältäen esitteen toteutuksen sekä prosessiraportin. Pääsin tavoitteeseeni ohjekirjan toteuttamisessa, mutta havainnoinnin toteutumisen suhteen jäi toivomisen varaa. Havainnointi oli tosin yksi keino hankkia tietoa opasta varten ja löytää sopivaa sisältöä ja perusteita, millainen sisällön tulisi olla ja millainen opas palvelisi juuri ikäihmisiä. Tavoitteet saavutettiin kovalla työllä, omalla aktiivisuudella ja yritteliäällä asenteella. Jouduin laittamaan itseni kokonaan peliin, ja uskaltauduin verkostoitua ja lähestyä uusia ihmisiä. Se oli mielestäni todella opettavaa, sillä sain uusista kontakteista innostusta opinnäytetyön tekemiseen, ja näin uusia ikäihmisten toimintakyvyn tukemisen mahdollisuuksia. Uusi mobiilipelaamisen maailma aukeni, jolloin sain vanhustyöhön kokonaan uuden näkökulman.

5.3 Kohdatut ongelmat, ammatillinen kasvu ja vahvuudet

Suurin ongelma oli oma vajavainen tietotekniikkataitoni. Koin olevani melkein samalla lähtöviivalla ikäihmisten kanssa. Olenhan tietysti kirjoittanut opiskelujeni aikana jo useamman esseeseen, mutta silti Word-ohjelma oli vaikea, miltei sopimaton oppaan tekemiseen ja mitään muuta ohjelmaa en osannut kokeilla. Taistelu oli kovaa, kun tekstit karkasivat, laatikot eivät osuneet kohdalleen, hiiri ei totellut ja lopulta kuvien asettelu oli se viimeinen vaikea asia. Tabletin käytön opettelin alkeista. Suurin osa oppaan tiedoista oli myös minulle täysin uutta. Samalla kun kirjoitin opasta, kasvoinkin asiantuntijaksi.

Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, että vahvuuksiani ovat kyky havainnoida ja tehdä johtopäätöksiä, kirjoittaminen ei tuottanut vaikeuksia ja mielestäni olin yhteistyökykyinen ja kärsivällinen. Yllättäen olin myös rohkea, eikä visualisointi tuottanut vaikeuksia. Oppaan lopullista soveltuvuutta ikäihmisille on vaikea arvioida tässä vaiheessa. Aika näyttää saadaanko pelaamisen viesti eteenpäin ja mikä on lopullisen innostumisen määrä.

5.4 Havaintojen arviointi

Projekti vahvisti monia jo teoriaosuudessa kuvailtuja asioita. Käytännön testitilanteissa näkyi innostuneisuutta, iloa ja jännitystä. Pelaamista myös saatettiin pelätä ja siihen suhtauduttiin varauksellisesti. Jo valmiina olevien pelien haastavuus ikääntyvien pelaajien taitoon nähden voi olla liian suuri. Tämä ongelma tulisi ratkaista, samoin kuin liian nopeasti sulkeutuvat aikarajat. Valitettavasti liikunnallista osuutta en päässyt käytännössä kokeilemaan.

Selkeästi oli myös nähtävissä, että toimintakyvyn rajoitteet eivät ole pelaamisen este, jos ohjaaja on mukana luoden turvallisen ilmapiirin, ja ohjaamisen ote on ystävällinen ja "lempeä". Tabletin soveltuvuus mobiilipelaamiseen voi olla haaste ainakin, jos ikääntyneellä on näön ongelmia, hitautta ja tietysti jos mielenkiito puuttuu. Tabletit ovat tekniikaltaan kosketusherkkiä, ja joskus määrätynlainen kosketus ei tehoakkaan. Anroid-laitteisiin ei ole valitettavasti saatavilla reunan suojuksia, kuten Ipadeihin, joiden koko on standardi. Reunoista saa paremman otteen ja lipsahdusten määrä vähenee. Hyvä ja kokeilemisen arvoinen asia olisi testata teoriaosuudessa mainitsemaani Yeti-tablettia, joka on suurikokoinen, mahdollistaa multikosketuksen, jolloin useampi käsipari voi koskettaa näyttöä yhtäaikaisesti. Samalla toteutuu sosiaalisuus, heikko näkö ei ole este ja sormien lipsahdelut eivät haittaa pelaamista.

Jos mobiilipelaaminen saa kannatusta ikääntyvien kuntouttamisen ja toimintakyvyn tukemisessa, olisi tärkeää lisätä tietoutta asiasta, opastaa ikääntyvien parissa toimivia ammattilaisia tablet-latteen käyttöön sekä tehdä yhteistyötä pelisuunnittelijoiden kanssa. Ikääntyvien omia toiveita pelien aihepiireistä olisi hyvä kartoittaa ja ottaa heidät mukaan suunnitteluun ja kokeiluun.

6 JATKOSUUNNITELMA

Jokainen kehittämishanke on ainutlaatuinen, joten suunnitelma- ja toimintamallia ei voida täsmälleen kopioida, vaan jokainen hanke on suunniteltava ja perustettava uudelta pohjalta (Ruuska 2006, 263). Voidaankin ajatella, että

ikäntyvien mobiilipelaamisessa sekä tablet-laitteen hyödyntämisessä aktivoivaan toimintaan on nähtävissä suuria mahdollisuuksia. Pelien kehittelyä ikäihmisille tulisi jatkaa ensinnäkin jo hyvien käyttäjäkokemusten perusteella. Suurten ikäluokkien ikäntymisen edetessä toimintakyvyn tukeminen ja uusien hyvinvointia tukevien teknologisten ratkaisujen kehittäminen on välttämätöntä, jotta uusista haasteista voidaan selvitä. Moniammatilinen yhteistyö olisi myös ensiarvoisen tärkeää. Yhteistyötä voisi olla ohjelmoijien, pelisuunnittelijoiden ja ikäntymisen asiantuntijoiden kesken, jolloin jokainen voisi tuoda esiin omat ammatilliset osaamisensa, tiedot ja taidot. Verkostoituminen olisi hedelmällistä myös markkinoinnin osaajien kanssa. Kokeilevat ja havannoivat menetelmät sekä tieteellinen tutkimus tulisi nostaa nopeasti esille, ja käytännön toteutukseen olisi päästävä viivyttelemättä. Ikäntyminen on globaali ilmiö, ja surkuttelun sijaan tulisi ajatella myös sen tuomia mahdollisuuksia. Suomessa pelialan osaamista on ja sitä arvostetaan ulkomailla. Kiitos tästä kuuluu Angry Birdsin ja Rovion sekä Super Cellin osaaville alan ammattilaisille. On väärin käyttää pelialan osaamista vain tiettyjen ikäryhmien tarpeisiin. Jo nyt on voitu eri hankkeiden kautta osoittaa, että ikäntyvien hyvinvointia ja toimintakykyä voidaan parantaa mobiilipelaamisen avulla. Jos tulevaisuudessa voidaan yhdistää pelialanosaaminen vanhustyönosaamiseen, ollaan luomassa uutta ja vahvaa vientivalttia maailmalle, jonka keskiössä ovat mobiilipelaamisesta innostuneet hyvinkin toimintakykyiset ikäihmiset.

LÄHTEET

Bayles, K. 2003. Effects of working memory deficits on the communicative functioning of Alzheimer`s dementia patients. *Journal of Communications Disorders*, 36, 209—219.

De Schutter, B. 2011. Never Too Old To Play: The Appeal of Digital Games to an Older Audience, 6, 155—170. Saatavissa: <http://gac.sagepub.com/content/6/2/155> [viitattu 20.2.2017].

Gasel-hanke. 2016. Osallistava räätälöity etäpalvelukonsepti ikääntyneiden terveyden edistämiseen. Saatavissa: <http://www.oulu.fi/gasel/hanke-esittely> [viitattu 2.6.2016].

Hakala, M. 2004. Nivelreuma. Teoksessa: Arviointi ja kliininen käyttö, toim. Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S., 260.

Hamilo, M. 2010. Miten kosketusnäyttö toimii. Osa näytöistä vaatii ihoa, toisille kynsikin kelpaa. *Tiede-lehti* 11/ 2011. Saatavissa: http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/miten_kosketusnaytto_toimii [viitattu 11.6.2016].

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: Wsoy.

Hulkko, T. 2015. Peleistä uutta potkua ikääntyneiden elämään. Saatavissa: https://www.turku.fi/uutinen/2015-08-25_peleista-uutta-potkua-ikaantyvien-elamaan [viitattu 2.6.2016].

Intosalmi, H., Nykänen, J. & Stenberg, L. 2013. Ikäihmiset ja digitaaliset pelit-kyseilyn tulokset. KÄKÄTE -projekti 08/2013. Saatavissa: http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/IkaihmistenPelikysely_yhteenveto.pdf [viitattu 20.2.2017].

Isometsä, E. & Katila, H. 2004. Mielialahäiriöt. Teoksessa: Toimintakyky. Arviointi ja kliininen käyttö, toim. Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S., 141.

Jääskeläinen, O. 2011. Näin toimii kosketusnäyttö. Mikro PC 2/2011. Saatavissa: <https://mikropc.net/nettilehti/pdf/1702201130.pdf> [viitattu 11.6.2011].

Karhu, J. 2015. Tietokonepelit vanhuksille. Saatavissa: <https://prezi.com/ar42qngbuve1/tietokonepelit-vanhuksille/> [viitattu 21.5.2016]

Kari, T. 2017. Exergaming Usage: Hedonic and Utilitarian Aspects. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52866/978-951-39-6956-1_vaitos11022017.pdf?sequence=1 [viitattu 21.2.2017].

Kiijärvi-Pihkala, M. 2015. Gahwa tuottaa hyvinvointia. Koskinen 6/2015. Saatavissa: <http://www2.kyamk.fi/Koskinen/062015/gahwa.html> [viitattu 18.2.2017].

Kivelä, S.-L. 2005. Me, ikääntyminen ja lääkkeet. Helsinki: WSOY.

Krell-Roesch, J., Vemuri, P. & Pink, A. 2017. Association Between Mentally Stimulating Activities in Late Life and the Outcome of Incident Mild Cognitive Impairment with an Analysis of the APOE e4 Genotype. Saatavissa: <http://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2598835> [viitattu 18.2.2017].

Kuori. 2017. Mikä on Yeti-tablet? Saatavissa: <https://www.yetitablen.com/pages/mika-on-yetitablen> [viitattu 27.3.2017].

Lehto, M. 2004. Toimintakyky terveydenhuollon tulomuuttujana. Teoksessa: Toimintakyky. Arviointi ja kliininen käyttö, toim. Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S., 18—20.

Loiri, P. & Juholin, E. 1998. HUOM! Visuaalisen viestinnän käsikirja. 2. painos Jyväskylä: Gummerus.

Lähiverkko 2016. Digitaalinen pelaaminen. Netikäs 6/6. Saatavissa: http://lahiverkko.fi/wp/wp-content/uploads/2016/07/Netikas6_web.pdf [viitattu 2.10.2016].

Marttinen, R. Videoneuvottelu 18.1.2017. Helsinki: Lähiverkko-projekti.

Mäyrä, F., Kervinen, J. & Ermi, L. 2016. Pelaajabarometri. Lajityyppien suosio. Tampereen yliopiston raportteja. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99003/978-952-03-0153-8.pdf?sequence=1> [viitattu 20.2.2017].

Parviainen, O.-P. 2016a. Digitaalinen pelaaminen ikäihmisten elämässä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99273/GRADU-1465552527.pdf?sequence=1> [viitattu 18.2.2016].

Parviainen, O.-P. 2016b. Sähköpostitiedoksianto 19.12.2016. Helsinki: Eduskunta.

Paturi, T. 2016. Enter. Tablettitietokoneen ostossa huomioitavia seikkoja. Saatavissa: <http://docplayer.fi/14272278-Tablettitietokoneen-ostossa-huomioitavia-seikkoja-tuulikki-paturi-28-1-2016.html> [viitattu 20.3.2017].

Pirttilä, T. 2004. Dementia. Teoksessa: Toimintakyky. Arviointi ja kliininen käyttö, toim. Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S., 242.

Roine, R. & Palomäki, H. 2004. Aivoverenkiertohäiriöt. Teoksessa: Toimintakyky. Arviointi ja kliininen käyttö, toim. Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S., 229—230.

Rudanko, S.-L. 2004. Silmätaudit. Teoksessa: Toimintakyky. Arviointi ja kliininen käyttö, toim. Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S., 317.

Ruuska, K. 2006. Terveysthuollon projektinhallinta. Mallit, työkalut, ihmiset. Tampere: Tammer-paino Oy.

Sosiaalihuoltolaki 28.12.2014/1301.

Suvanto, S. R. 2015. Vanhuspalveluiden ja psykiatrian välimaastossa. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki.

THL 2015. Fyysinen toimintakyky. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/fyysinen-toimintakyky> [viitattu 5.3.2017].

Tilastokeskus 2015. Nuorten osuus väestöstä uhkaa yhä pienentyä. Päivitetty 30.10.2015. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html [viitattu 28.2.2017].

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Töyrylä, I. Sähköpostitiedoksianto. 27.12.2016. Kouvola: Espero Oy.

Villikka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mobiilipelaamisen ohjekirjan suunnitteluun liittyvät kysymykset:

Mikä tabletti on?

Miten tabletti toimii?

Kuka voi käyttää tablettia?

Millainen tabletti kannattaa hankkia?

Mitä tabletilla voi tehdä ja mihin sitä voi käyttää?

Mitä on digitaalinen pelaaminen ja miten se hyödyttää ikääntynyttä?

Millaisia pelejä tabletilla voi pelata?

Mistä ja miten pelejä voi ladata?

Mitä ohjaajan tulee huomioida?

Kuuluvuuden parantaminen

Nettiyhteyden jakaminen älypuhelimien kautta

Linkkejä pelisivuille

Linkkejä viriketoimintaan liittyen sekä sanasto



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Lomake 081
id 34308

HENKILÖTIEDOT

Nimi Sinikka Haatainen	
Lähiosoite Aittakuja 9 A	Postinumero ja -toimipaikka 45150 Kouvola
Puhelin 050 49 29 422	
Korkeakoulu / tiedekunta Kymenlaakson ammattikorkeakoulu xamk	
Tutkimustyön aihe Hyvinvointia tablettipeleistä ikääntyneille.	
Tutkimustyön ohjaaja Marko Raitanen	
Alustava tutkimussuunnitelma Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja liittyy Gahwa-hankkeeseen. Tavoite on tehdä tablettipelaamisen ohjekirja ikääntyneille ja heidän ohjaajilleen. Lisäksi tarkoitus on tehdä havainnoivaa tutkimusta. Ajatus on päästä kehittämään tablettipelejä ikääntyneille sopiviksi.	
Tutkimuksen arvioitu valmistusajankohta Keväällä toukokuussa 2017.	
Empiirisen osuuden toteutusajankohta Tammikuun ja huhtikuun 2017 välinen aika	
Tulosten esittäminen Kymenlaakson ammattikorkeakoululle. Alustava ajankohta Syyskuussa 2017	

PAIKKA, PÄIVÄYS JA HAKIJAN ALLEKIRJOITUS

Kouvola 18.10.2016

20

Sinikka Haatainen
Sinikka Haatainen
HAKEMUS ON

KÄSITTELIJÄ VARAREHTORI MIRJA TOIKKA

Mirja Toikka
25.10.2016

 HYVÄKSYTTY
 HYLÄTTY

Lähetä allekirjoitettu hakemus osoitteeseen:
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu
Kirjaamo
PL 9
48401 Kotka

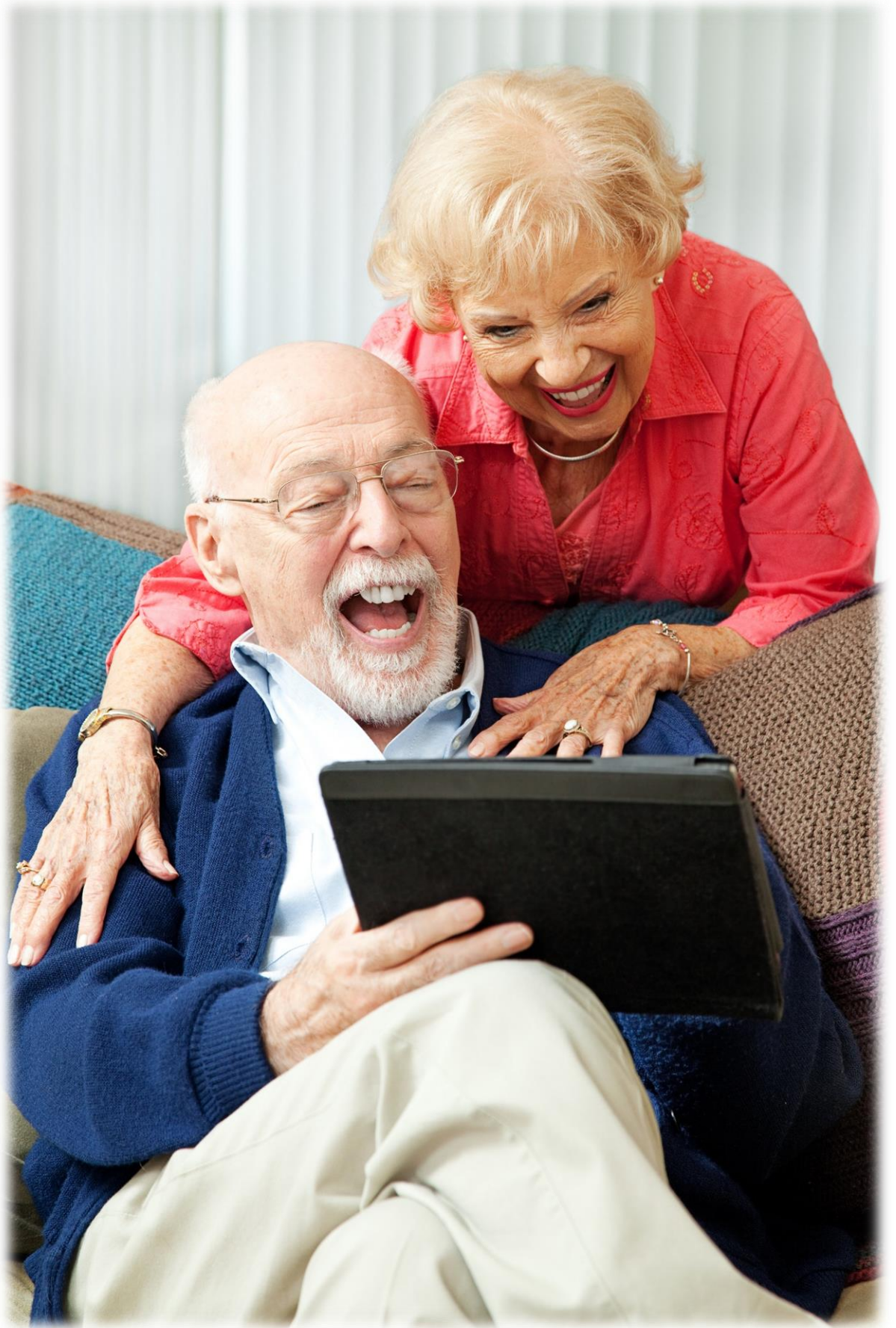
Kirjaamo





**HYVINVOINTIA
MOBIILIPELAMSESTA
IKÄIHMISSILL**

Sinikka Haatainen

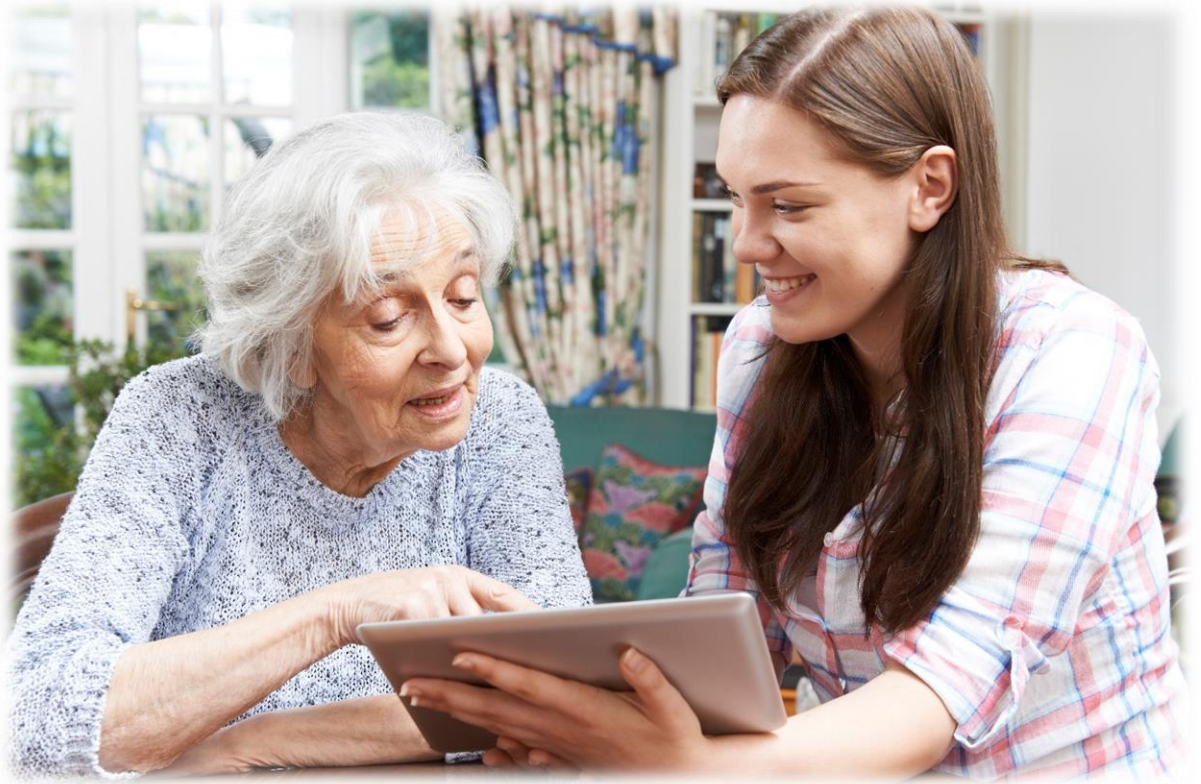


Aluksi

Oppaan tarkoituksena on rohkaista ikäihmisiä kokeilemaan mobiilipelaamista. Tavoitteena on myös poistaa ennakkoluuloja, joita mahdollisesti pelaamiseen liittyy. Pelaaminen tukee ja edesauttaa hyvinvointia ja toimintakykyä, sopii kaikille ja se voidaan toteuttaa myös ohjaajan avustuksella. Mobiilipelaaminen tuottaa onnistumisen kokemuksia, hauskuutta, naurua, jännitystä, sekä uppoutumista uudenlaisiin maailmoihin. Parhaimmillaan pelaaminen on yhdessä koettu sosiaalinen tilanne, joka voi yhdistää yli sukupolvien välisten rajojen tai tuo yhteistä iloa eri asumismuodoissa ja ympäristöissä.

Digitaalinen pelaaminen ei ole vain paikallaan istumista, vaan siihen voidaan liittää myös liikunta. Esimerkkinä mainittakoon menneen kesän hitti Pokemon go. Pelien avulla voidaan kartuttaa kielitaitoa pelaamalla ympäri maailmaa keskustellen ja strategiota yhdessä toisten kanssa jakaen ja luoden. Pelejä kehitetään tukemaan toimintakykyä, tarjoamaan virkistystä ja onnistumisen hetkiä. Tässä oppaassa pääpaino on mobiilipeleissä ja niiden käyttöön opastamisessa.

Tämä opas on toteutettu osana Games and Apps for Health and Wellbeing- hanketta. Hankkeen tavoitteena on edesauttaa uusien terveyttä ja hyvinvointia edistävien sovellusten ja pelien syntyä. Hankkeen toteuttajina ovat Cursor Oy, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja Kouvola Innovation.



Mikä on tabletti ja kuinka se toimii?

Tabletilla tarkoitetaan taulutietokonetta, joka sisältää älypuhelinominaisuuksia. Tablettia voi hyvin käyttää sähköiseen asiointiin, mutta myös viihdekäyttöön. Se on helppo ottaa mukaan, sillä akku kestää suhteellisen pitkään, ja sen käytettävyys on helppo. Älypuhelimineen verrattuna käyttömukavuus on miellyttävämpi, koska näyttö on isompi. Tablettiin on saatavilla paljon sovelluksia sekä ilmaisia että maksullisia. Kaikkiin tablet-laitteisiin kuuluu WiFi-tekniikka, jonka avulla pääsee lähistöllä olevaan verkkoon, joka on alle 100 metrin säteellä. Tabletissa on hyvä olla sim-kortti, samoin ilman datakattoa oleva sopimus operaattorin kanssa. Nykytekniikalla tabletit voivat tunnistaa samanaikaisia kosketuksia, ja kosketus onnistuu jopa hansikkaan läpi. Esimerkiksi useampaa sormeä käyttämällä näytön kuvan saa pienennettyä tai vastaavasti suurennettua.

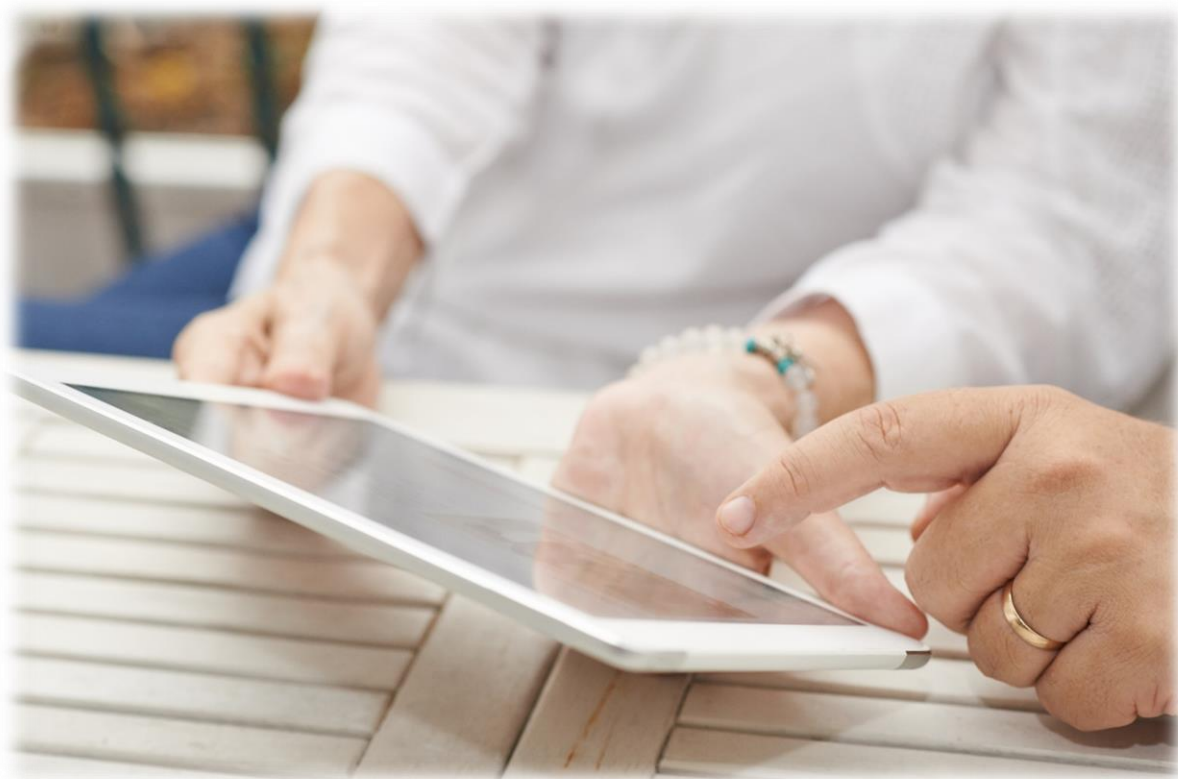
Tabletti on helppokäyttöinen ja sopii käyttäjille vauvasta vaariin. Hipaisumenetelmä on käytön kannalta olennainen. Ongelmia voivat tuottaa liian kuivat kädet tai ylikasvaneet kynnet, jolloin sormen kosketus ei toimi kunnolla. Hipaisun apuvälineenä voi olla siihen tarkoitettu kynä, jossa on pehmeä pää. Tämä apuväline auttaa, jos käsi vapisee tai on muuten vaikea saada kontaktia tabletin pintaan, ja kynän käyttäminen auttaa erityisesti tarkkuutta vaativissa peleissä. Apua on saatavissa vertaisohjaajilta, joita on esimerkiksi ikäasemilla tai palvelukeskuksissa. Heidän avullaan voi tutustua yleensäkin internetin käyttöön, opetella maksamaan laskuja, sekä kuinka perustaa sähköposti.



Millaisen tabletin voisin hankkia?

Aluksi kannattaa selvittää itsellensä, mihin aikoo tablettia lähinnä käyttää. *Käyttääkö sitä esimerkiksi, joko pelaamiseen, pankkisiointiin, kuvaamiseen vai pelkästään nettisurfaamiseen?* Laitteiden hinnat vaihtelevat merkistä riippuen. Ennen ostopäätöksen tekemistä olisi tärkeää myös miettiä, kuinka paljon tarvitsee tallennustilaa, ja mikä olisi hyvä näytön koko. Yleisimmät koot ovat 7”–10” tuumaa. Käyttötarkoitus ratkaisee koon, pelaamiseen soveltuu parhaiten hieman isompi näyttö.

Monikosketusnäyttö tarkoittaa näyttöä, jota voidaan samanaikaisesti koskettaa useammalla sormella. Tällöin kuvaa voidaan loitontaa ja pienentää. Kamera kuuluu myös osana tablettiin useimmissa laitteissa. Se mahdollistaa tietysti kuvien ottamisen ja videoiden tallentamisen. Etukannessa sijaitseva kamera mahdollistaa videopuhelut esimerkiksi Skypen tai Face-Timen välityksellä, jolloin on mahdollisuus saada vastapuoleen näköyhteys.



Tabletin mahdollisuuksia

- [Elektroninen kartta](#)
- [Sähköpostin käyttö](#)
- [Pelien pelaaminen](#)
- [Skypetys](#)
- [Reseptikirja](#)
- [Uutisten seuranta](#)
- [Googletus \(tiedon haku\)](#)
- [Bloggaaminen \(nettipäiväkirja\)](#)
- [Käsityöohjeita](#)
- [Pankkiasiointi](#)
- [Valokuvaus](#)
- [Youtube \(musiikki, tubettaminen, ohjeiden hankinta\)](#)
- [Elokvien katsominen](#)
- [Viriketoiminta](#)



Tabletin käyttöönotto

Aluksi tabletti kannattaa ladata täyteen virtaa ja tutkia ohjekirja tarkasti. Tabletti ohjaa myös itse käyttöönottoon, ja esimerkiksi You Tubesta löytyy hyviä ohjeita alkuvaiheessa. Maksullista apua saa myös alan liikkeistä, samoin kuin huoltopaketteja ja liittymiä, sekä turvapalveluita.

Helppointa on aloittaa kuuntelemalla musiikkia, vaikka Youtubessa tai katselemalla yhdessä kuvia, ja tämän onnistuu googlettamalla. Kaikkea löytyy taivaan ja maan väliltä kunkin kiinnostuksen mukaan. Palapeleistä ja muistipeleistä on myös helppo aloittaa tablettiin tutustuminen. Jos haluaa enemmän haasteita voi kokeilla Sudokua, Mahjongia, sanapelejä ja vaikkapa ristikoita. Alun opettelun ja tutustumisen jälkeen voi pelaajaa tukea itsenäiseen pelaamiseen.

Nettiyhteyden jakaminen älypuhelimien kautta

Tabletti vaatii langattoman verkon internet-yhteyden saamiseksi. Jos tilassa ei ole langatonta verkkoa, yhteyden voi jakaa silloin älypuhelimesta. Puhelimen merkillä ei ole väliä. Tämä ohje on kuitenkin liittyen Samsung- ja Nokia-merkkisiin puhelimiin. Kun yhteys on jaettu jo yhden kerran aiemmin matkapuhelimen kautta, tabletti tunnistaa automaattisesti puhelimesta jaetun verkon, joten salasanoja ei enää tarvita uudelleen. Yhteyden jakaminen onnistuu esimerkiksi seuraavasti:

Nokia: valitse asetukset teksti ”käytössä”. Näytössä näet salasanan, joka sinun on kirjoitettava tablettiin. Tabletin näytölle tulee teksti Windows Phone, ja kun klikkaat sitä, pyydetään kirjoittamaan verkon salasana, jonka näet nyt verkon näytöllä

Samsung: valitse asetukset-> yhteyden jakaminen ja -> mobiilitukiasema->siirrä osoitin oikeaan reunaan, väri muuttuu vihreäksi ja näytölle tulee ohjeet yhdistämisestä

Kuuluvuuden parantaminen

Tabletissa itsessään kuuluvuus ei ole kaikille välttämättä riittävä, joten kannattaa huomioida, että hankittaessa laitteessa on mahdollisuus kuulokkeiden liittämiseksi. Toinen mahdollisuus on hankkia bluetooth-kaiuttimet. Kaiuttimien hankkimiseen kannattaa pyytää apua alan liikkeistä, sieltä saa myös asiantuntevaa opastusta asentamiseen.





Miksi pelata?

Pelaamisen lähtökohtana ovat hovin ja hyödyn yhdistäminen. Näkemystä vahvistaa Olli-Poika Parviaisen tuore pro gradu -tutkimus vuodelta 2016, jonka mukaan pelaaminen on luonnollinen osa elämää, ja tutkimuksessa haastatellut henkilöt pelasivat myös terveys-hyötyjen vuoksi. Krell-Roeschin ym. tuoreen 2017 julkaistun tutkimuksen mukaan aivoja stimuloivat aktiviteetit myöhäisellä iällä voivat suojata muistisairauksilta. Aivot hyötyvät haasteista, samoin kuin sosiaalisista suhteista.

Tuoreimman pelaajabarometrin mukaan pulmapelit kiinnostavat myös iäkkäämpiä pelaajia. Ikäihmisille tosin kehitetään toiminnallisia pelejä tukemaan toimintakykyä ja ehkäisemään syrjäytymistä. Tärkeää olisi tukea fyysistä toimintakykyä, tasapainoa ja kognitiivisia taitoja. Toimintakykyä tukemalla saadaan lisää laadullisesti hyviä elinvuosia ja lisätään omatoimisuutta. Turun yliopiston emeritusprofessori Sirkka Kivelän mukaan yksinäisyys ja toimettomuus voivat johtaa masennusoireisiin, toivottomuuteen ja aiheuttaa väsymystä, haluttomuutta ja särkyjä. Sosiaaliset suhteet ja harrastukset, sekä aktiviteetit ovat äärimmäisen tärkeitä ikäihmisille ja onnistuessaan voivat vähentää turhaa lääkehoitoa.

Pelien lataaminen

Android-käyttöjärjestelmän tableteissa ladataan pelit Google Play-kaupasta, ios- käyttöjärjestelmän (iPadeissa) AppStoresta.



Ikäihmisille sopivia pelejä

Fruit Mahjong on peli, jossa etsitään pareja eri kuvioista. Kun parit ovat löytyneet, poksahtavat ne pois näytöltä. Kuvioita kosketaan kevyesti napauttamalla. Kuviot ovat eri kerroksissa, mikä tuo lisää haastetta.

Flow Free on peli, jossa pyritään yhdistämään samanväriset pallot vetämällä sormeja näytöllä. Viivat eivät voi mennä toisen viivan yli ja kaikki kohdat tulee saada täyteen. Kyseessä on pulmapeli. Sama peli löytyy nimellä Connect King

Piilotetut Objektit/ Piilotetut esineet
Peli pyytää etsimään joitakin esineitä kuvasta. Kuvassa voi olla paljon tavaraa ja löytäminen on haaste.

1010 ja Candy Block ovat Tetriksen kaltaisia pelejä, joissa pyritään saamaan pystysuunnassa tai vaakatasossa olevat rivit täyteen neliöitä. Erikokoiset palat yritetään saada mahdollisimman tasaisesti, ettei jäisi aukkoja. Kun vaakatai pystyrivi on täynnä, rivi poksahtaa pois ja saadaan lisää tilaa uusille neliöille.

Find the Differences
Löydä eroavuudet kahden kuvan välillä. Napauta kohtaa, jossa huomaat eroavuuden ja peli reagoi oikeaan vastaukseen ääntämällä.

Palapelit ovat myös helppoja ja varsinkin alussa niiden avulla on hyvä opetella sormen liu'uttamista tabletin pinnalla.

Ohjaajan rooli

Ohjaajan tulee varmistaa, että tabletti pysyy käsissä hyvin. On hyvä aloittaa pöydän ääressä. Ipad-merkkisiin laitteisiin voi hankkia apuvälineeksi kehykset, joiden avulla voi välttää sormien lipsahduksia, ja tabletista saa samalla tukevamman otteen.



Ohjaajalle

Ohjaaja innostaa, tukee ja auttaa alkuun sekä rohkaisee kokeilemaan uutta

Ohjaaja varmistaa, että tabletti on turvallisesti käsissä

Peliaminajan rajaaminen

Ergonomiasta huolehtiminen

Näytön puhdistaminen käytön jälkeen

Tabletin lataaminen

Lisätietoja

Kaivattua lisätietoa saadaan käyttämällä hakusanoja ”ikäntyminen ja mobiilipelaaminen”. Tämän lisäksi hyviä ja opastavia lähteitä tarjoavat ikääntyneille Lähiverkko, Seniorisurf, Digikylli, VTKL eli Vanhustyön keskusliitto sekä Ehyt ry. Ohjaaja voisi tutustua Pelikasvattajan käsikirjaan, joka löytyy seuraavasta linkistä. <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf>

Sanastoa

Tässä sanastoa lähinnä tässä oppaassa mainituista sanoista. Kattavampi tietoteknillinen sanasto löytyy linkistä <http://tvtkoulu.fi/sanasto/>

Anroid-sovellus-> ohjelma, sisältö

Blogi-> verkkosivu, johon henkilö tai henkilöt tuottavat sisältöä esimerkiksi kirjoittamalla tai videokuvaamalla

Bluetoothkaiutin-> äänentoistolaite, joka voidaan liittää digitaalisiin laitteisiin

FaceTime-> videopuheluohjelma

Google Play kauppa-sovellus-> ohjelma, jonka kautta voi tilata pelejä esimerkiksi älypuhelimeen

Internet-yhteys-> tietoliikenneyhteys maailmanlaajuiseen tietoliikenneverkkoon

Linkki-> nettiosoite

Skype-> ilmainen mahdollisuus soittaa ääni- tai videopuheluita internetissä

Tubettaminen-> henkilö luo sisältöjä Youtube-kanaville

LÄHTEET:

Hamilo, M. 2010. Miten kosketusnäyttö toimii. Osa näytöistä vaatii ihoa, toisille kynsikin kelpaa. Tiede-lehti 11/ 2011. Saatavissa: http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/miten_kosketusnaytto_toimii [viitattu 11.6. 2016].

Jääskeläinen, O. 2011. Näin toimii kosketusnäyttö. Mikro PC 2/2011. Saatavissa: <https://mikropc.net/nettilehti/pdf/1702201130.pdf> [viitattu 11.6.2011].

Karhu, J. 2015. Tietokonepelit vanhuksille. Saatavissa: <https://prezi.com/ar42qngbuve1/tietokonepelit-vanhuksille/> [viitattu 21.5.2016]

Kivelä, S.-L. 2005. Me, ikääntyminen ja lääkkeet. Helsinki: WSOY.

Krell-Roesch, J., Vemuri, P. & Pink, A. 2017. Association Between Mentally Stimulating Activities in Late Life and the Outcome of Incident Mild Cognitive Impairment with an Analysis of the APOE e4 Genotype. Saatavissa: <http://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2598835> [viitattu 18.2.2017].

Mäyrä, F., Kervinen, J. & Ermi, L. 2016. Pelaajabarometri. Lajityyppien suosio. Tampereen yliopiston raportteja. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99003/978-952-03-0153-8.pdf?sequence=1> [viitattu 20.2.2017].

Parviainen, O.-P. 2016. Digitaalinen pelaaminen ikäihmisten elämässä. Progradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99273/GRADU-1465552527.pdf?sequence=1> [viitattu 18.2.2016].

Hauskoja hetkiä mobiilipelaamisen merkeissä!

