



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

PETRA VUORIO

## **HILDA-palvelu**

Ikääntyneiden kokemuksia palvelun sisällöstä  
ja teknologian käytöstä.

VANHUSTYÖN TUTKINTO-OHJELMA  
2021

Tekijä Vuorio, Petra	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä helmikuu 2021
	Sivumäärä 31 sivua	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>HILDA-palvelu, Ikääntyneiden kokemuksia palvelun sisällöstä ja teknologian käytöstä.</b>		
Tutkinto-ohjelma Vanhustyön tutkinto-ohjelma		
<p>Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön kohteena oli Kardemummo Oy:n digitaalinen HILDA-palvelu. Projektin tarkoitus oli selvittää ikääntyneiden omia kokemuksia ja mielipiteitä digitaalisen HILDA-palvelun sisällöstä ja teknologian käytöstä. Tavoitteena oli tuottaa Kardemummo Oy:lle tietoa siitä, mitä mieltä itse ikääntyneet ovat HILDA-palvelun sisällöstä ja miten Kardemummo Oy voi jatkossa kehittää tarjoamaansa palvelua. Toisena tavoitteena oli lisätä ikäteknologian käyttömahdollisuuksien näkyvyyttä.</p> <p>Projekti toteutettiin keväällä 2021 yhteistyössä Kardemummo Oy:n, Laitilan kaupungin ja Laitilan Vanhaintuki ry:n kanssa. Projektissa järjestettiin kuusi HILDA-tuokiota Laitilan kaupungin päivätoiminta Pirtin sekä Laitilan Vanhaintuki ry:n Kortteliryhmien asiakkaille. Eri aiheisiin HILDA-tuokioihin osallistui yhteensä 25 asiakasta. Osallistujien kokemuksia kerättiin ryhmähaastatteluilla.</p> <p>Projektin keskeisiksi tuloksiksi nousivat haastattelujen perusteella ryhmäläisten positiiviset asenteet teknologiaa ja HILDA-palvelua kohtaan. Ryhmäläiset arvoivat palvelun sisältöä ja olivat tyytyväisiä siihen. He toivoivat paikallisuuden huomioitavan paremmin sisällössä. He muistelivat omia luonto- ja metsä kokemuksistaan. He pohtivat myös omaa nykyistä toimintakykyään ja miten he tänä päivänä pärjäisivät metsässä. Ryhmäläiset ja ohjaajat saivat kokemuksia teknologian käytöstä ja ohjaajien työnantajat saivat kuulla mitä ja minkälaista ikäteknologiaa on nykyään tarjolla viriketuokioiden järjestämiseen. Lisäksi saatiin selville, miten digitaalinen ikäteknologia toimii sosiokulttuurisissa ryhmätoiminnoissa.</p> <p>Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia miten yleisestä erilaisten ikäteknologisten laitteiden, palvelujen ja sovellusten käyttö on Varsinais-Suomessa.</p>		
Asiasanat digitalisaatio, ikääntyneet, ikäteknologia, sosiokulttuurinen innostaminen		

Author Vuorio, Petra	Type of Publication Bachelor's thesis	Date February 2021
	Number of pages 31	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>HILDA-service, Elderly people's experiences with the content of the service and the use of technology.</b>		
Degree program Bachelor of Elderly Care		
<p>The subject of this project-based thesis was Kardemummo Oy's digital HILDA-service. The purpose of the project was to find out elderly people's own experiences and opinions about the content of the digital HILDA-service and the use of technology. The aim was to provide Kardemummo Oy with information on how elderly people themselves feel about the content of the HILDA service and how Kardemummo Oy can develop the service it offers in the future. The second aim was to increase the visibility of access to age technology.</p> <p>The project was carried out in spring 2021 in cooperation with Kardemummo Oy, Laitila City and Laitilan Vanhaintuki ry. In the project, six HILDA-moments were organised to the customers of the Laitila City's day activities Pirtti and Laitilan Vanhaintuki ry's Kortteliryhmä. A total of 25 customers participated in HILDA-moments on various topics. The participants' experiences were collected through a group interview.</p> <p>Based on the interviews, the key results of the project were the positive attitudes of the group members towards technology and HILDA-service. The group members appreciated the content of the service and were satisfied with it. They hoped that locality would be better taken into account in the content. They reminisced about their own nature and forest experiences. They are also considering their own current function ability and how they would manage in the forest today. The group members and instructors gained experience in the use of technology, and the supervisors' employers were able to hear what and what kind of age technology is now available for organising recreational activities. In addition, it was discovered how digital age technology works in sociocultural group activities.</p> <p>In the future, it would be interesting to study how common the use of various age-technical devices, services and applications is in Southwest Finland.</p>		
<u>Key words</u> digitalisation, elderly, gerotechnology, sociocultural inspiration		

# SISÄLLYS

■ 1 JOHDANTO .....	5
■ 2 SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ .....	7
2.1 Sosiokulttuurinen innostaminen.....	8
2.1.1 Muistelu .....	9
2.1.2 Musiikki.....	10
2.1.3 Luonto.....	11
■ 3 TEKNOLOGIA.....	12
3.1 Viriketehnologia.....	13
3.2 Teknologian eettisyys.....	14
■ 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	15
■ 5 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	15
5.1 HILDA-palvelu .....	16
5.2 HILDA-tuokioiden suunnittelu .....	19
5.3 HILDA- tuokioiden toteutus .....	20
5.4 HILDA-tuokioiden arviointi ja tulokset.....	21
5.5 Eettiset näkökulmat.....	27
6 YHTEENVETO JA POHDINTA .....	27
LÄHTEET	
LIITTEET	

## |1 JOHDANTO

Digitaalisia ja teknologisia laitteita, palveluja ja sovelluksia käytetään jo nyt ja varsinkin tulevaisuudessa ikääntyneiden toimintakyvyn eri osa-alueiden tukemiseen. Se on tärkeää ja hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2023 laatusuosituksessakin on kiinnitetty huomiota juuri teknologian hyödyntämiseen, toimintakyvyn edistämiseen ja taloudellisesti kestävien palvelujen tuottamiseen (STM & Suomen Kuntaliitto 2020). Teknologiaa voidaan hyödyntää ikääntyneiden palveluissa monin eri tavoin mm. ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Teknologiasta saadaan hyöty silloin, kun se otetaan käyttöön osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2020, 34.)

Suurten ikäluokkien eläköityessä erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen tarve kasvaa. Erilaisten palvelujen tuottamiseen tarvitaan innovatiivisia ratkaisuja ja yksi näistä ratkaisuista on ikäteknologian käyttö eri muotoineen. Kouluttamalla alan ammattilaiset hyödyntämään työssään erilaisia ikäteknologisia palveluja ja sovelluksia voidaan tarjota laadukkaita hyvinvointipalveluja monipuolisesti ja joustavasti. Tästä hyötyvät niin ikääntyneet kuin työntekijätkin.

Tämän opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui digitaalinen HILDA-palvelu, koska olen kiinnostunut siitä, miten digitalisaatio ja eri teknologisten laitteiden, palvelujen ja sovellusten käyttäminen vaikuttaa ikääntyneen elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Erilaiset ikääntyneille suunnatut digitaaliset liikunta-, pulma- ja älypelit tukevat ikääntyneen hyvinvointia, sosiaalista aktiivisuutta ja toimintakykyä (Sihvo, Jauhiainen & Hämäläinen 2017). Minua kiinnostaa myös se, miten ikääntyneet itse kokevat digitalisaation ja teknologisten laitteiden käytön.

Hyvinvointiteknologia nähdään usein erilaisina laitteina, joilla mitataan henkilöiden hyvinvointia tai apuvälineinä, joilla tuetaan esim. ikääntyneen kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään. Hyvinvointiteknologia (viriketknologia) voi tukea myös

ikäntyneen sosiaalisia hyvinvoinnin osa-alueita ja kognitiivisia toimintoja kuten muistia, ajattelua, havaitsemista ja oppimista. Suunniteltaessa ikääntyneille hyvinvointiteknologisia ratkaisuja olisi keskeisenä teemana oltava fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen elämänlaadun edistäminen. Jotta suunnitelma toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla olisi ymmärrettävä arkea, jossa ikääntyneet elävät. Haluammeko teknologiaa käyttöömme koska se on mahdollista vai auttaako teknologia ikääntyneitä? Missä kulkee raja mitä haluamme ja mikä on mahdollista? (Leikas 2020.) Kun tarjoamme ikääntyneille uusia teknologisia palveluja, on tärkeää, että ikääntyneiden omia kokemuksia, mielipiteitä ja toiveita kuunnellaan palveluja ja teknologisia ratkaisuja suunniteltaessa.

Digitalisaatio ja erilaisten teknologisten laitteiden, palvelujen ja sovellusten käyttöönotto vaatii ikääntyneiltä rohkeutta ja omien ennakkoasenteiden muuttamista uusia laitteita, palveluja ja sovelluksia kohtaan. Miten ikääntyneiden palveluissa voitaisiin hyödyntää digitalisaatiota ja uusinta teknologiaa? Teknologian eri sovelluksia ja palveluja voidaan käyttää ikääntyneiden ryhmätoiminnoissa monipuolisesti ja sen avulla voidaan aktivoida ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. HILDA-palvelu on esimerkki tällaisesta digitaalisesta palvelusta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on kerätä ikääntyneiden käyttäjäkokemuksia digitaalisen HILDA-palvelun sisällöstä ja teknologian käytöstä. Kohdeyryhmänä ovat Laitilan kaupungin päivätoiminta Pirtin ja Laitilan Vanhaintuki ry:n Kortteliryhmän asiakkaat. Tavoitteena on tuottaa Kardemummo Oy:lle tietoa siitä, mitä mieltä itse ikääntyneet ovat HILDA-palvelusta ja miten Kardemummo Oy voi jatkossa kehittää palvelun sisältöä. Toisena tavoitteena on lisätä ikätekniikan käyttömahdollisuuksien näkyvyyttä.

## 2 SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ

Sosiokulttuuri on käsitteenä laaja ja se sisältää ainakin kaksi ulottuvuutta sosiaalisen (sosiaalinen yhdessäolo, omaiset, tuttavat, ystävät yms.) sekä kulttuurisen (teatteri, maalaaminen, piirtäminen, laulaminen, tanssi, musiikki, taidenäyttelyt yms.) sekä arjen kulttuurin (tavat ja tottumukset). Useilla tieteenaloilla on sosiokulttuurinen puoli ja siksi se voidaan kokea eri tavoin. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 176.) Sosiokulttuuriin liittyy vahvasti ikääntyneen vuorovaikutus yhteiskunnan, ikääntyneen elämänkaaren ja asuinympäristön välillä. Vuorovaikutus sosiaalisissa prosesseissa sekä yksilölliset ja yhteisölliset voimavarat ovat tärkeässä osassa sosiaaliskulttuurista toimintaa. (Hakonen 2008, 33-34.)

Sosiokulttuurisen vanhuskäsityksen keskiössä on ikääntyneiden oma eletty elämä ja sen liittyminen kulttuuriseen ympäristöön ja historiaan. Tämän lisäksi ikääntyminen nähdään positiivisena elämänvaiheena eikä sosiokulttuurisessa vanhuskäsityksessä korosteta ikääntyneen sairauksia ja huonokuntoisuutta. Näkemyksen mukaan ikääntyneiden elämää voidaan tukea huomioimalla heidän eletty elämänsä, tapansa, tottumuksensa, mielenkiinnon kohteensa ja elinolosuhteensa, vaikka ikääntyneellä olisi ongelmia tai sairauksia. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 23-24.)

Sosiokulttuurinen vanhustyö tukee ja vahvistaa ikääntyneiden toimintakykyä sekä luo mahdollisuuksia aktiiviseen osallistumiseen ja sosiaalisuuteen (Honkonen 2020). Sosiokulttuurisessa vanhustyössä ikääntyneet nähdään etevinä, osaavina, ajattelevina ja tuntevina yksilöinä. Sen perustana on ikääntyneiden omien voimavarojen hyödyntäminen ja löytäminen sekä jokaisen oikeus kulttuuriin ja taiteeseen. Sosiokulttuurisen vanhustyön päämääränä on edistää ja tukea ikääntyneen hyvää vanhuutta sekä mielekästä ja tarkoituksellista elämää. (Stenberg 2015, 14.) Sosiokulttuurisessa ryhmätöinnässä ikääntyneille annetaan mahdollisuus ilmaista tunteita, ajatuksia ja mielikuvia sanallisella tai ei sanallisella tasolla. Esimerkkeinä luova muistelutyö, elämäkerrat, liikkuminen, musiikin kuuntelu, laulaminen ja piirtäminen. (Nuutinen 2014, 92.)

## 2.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Unescon (1977) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen määritellään sosiaalisiksi ja kulttuurisiksi käytännöiksi, joilla pyritään edistämään yksilöiden osallistumista omaan sosiopoliittiseen kehitykseen (Tadeu & Lopes 2015, 1). Sosiokulttuurinen innostaminen herättelee ikääntyneiden tietoisuutta, osallisuutta ja se saa heidät liikkeelle. Innostamisen tavoitteena on kasvattaa ikääntyneiden mahdollisuuksia kehittää omaa arkipäiväänsä lisäämällä osallisuutta ja näin saada vaikutus ikääntyneen elämänlaadun paranemiseen. (Jansson 2012, 22.)

Sosiokulttuurisella innostajan työllä on tärkeä rooli niin työyhteisössä kuin käytännön työssä ikääntyneiden kanssa. Sosiokulttuurinen innostaja on henkilö, joka innostaa, helpottaa ja kehittää ryhmä- ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen liittyviä toimintoja ja siten parantaa osallistujien elämänlaatua. Innostajan tehtävänä on myös edistää ryhmien motivaatiota, vahvistaa heidän itsetuntoaan ja helpottaa luovuuden kehittymistä. Innostajan pitäisi olla myös huumorintajuinen, itsekriittinen ja tietoinen omista kyvyistään. Heidän pitäisi olla myös avoimia, suvaitsevaisia ja joustavia ihmisiä. Kokonaisvaltainen lähestymistapa ja holistinen visio ovat innostajan keskeisiä työmetodeja. Kyky tarkkailla, kuunnella ja kommunikoida on olennainen osa viestintää, siksi innostajien pitäisi olla avoimia ja omata hyvät valmiudet tarkkailuun, kuuntelemiseen ja empatiaan. (Acosta n.d.)

Sosiokulttuuriset innostajat, toimivat monella alueella ja monien metodien avulla, mutta ainoastaan innostunut henkilö voi innostaa. Innostaminen on ammattitaitoista, tavoitteellista ja päämäärätietoista toimintaa. (Jansson 2012, 22.) Keskeistä innostajan toiminnassa ovat kulttuuriperinnön vaaliminen, kokemusten jakaminen ja tapahtumien järjestäminen (Syväntö 2018, 5). Innostamisessa on merkittävää innostajan ja toimintaan osallistujan suhteen aitous ja tasavertaisuus ja se että jokaista ihmistä kunnioitetaan (Kurki 2008, 107).



### 2.1.1 Muistelu

”Jokaisella on tarina kerrottavanaan.

Jos vain joku kysyy,

jos vain joku kuuntelee”

(Faith Gibson)

Muistelu on yksi sosiokulttuurinen menetelmä, johon voidaan yhdistää myös mm. käden taitoja ja muita luovia toimintoja (Liikanen 2010, 40). Muistojen ja tarinoiden kertominen on hyvin vanha tapa käsitellä omaa paikkaansa maailmassa. Tarinoiden kertominen selventää menneisyyden tapahtumia ja hahmottaa tulevaisuutta. (Leino 2011, 36.) Ensisijaisesti muistelun avulla käsitellään menneitä tapahtumia, mutta muistelu kannustaa ikääntyneitä myös vuorovaikutukseen ja keskusteluun nykyhetkessä. Vaikka muistelemme mennyttä aikaa, keskustelumme muistoista tässä hetkessä. (Stenberg 2015, 16.)

Muistelua tapahtuu läpi koko elämän ajan ja se on olennainen osa ikääntyneen elämää. Tarve muisteluun voimistuu elämän lähestyessä loppuaan (Hohenthal-Antin 2013, 25). Muistelu on oman elämäntarinan läpikäyntiä ja sen uudelleen luomista tarinoiden ja kertomuksien avulla. Muistelun keskeisenä tarkoituksena on tuoda voimaa ja iloa arkeen sekä tukea elämän jatkuvuuden tunnetta. On totta, että ”aika kulta muistot”. Emme halua muistaa kaikkea elämässä koettua ja muistamme asiat niin kuin haluamme. Muistelun tulisi pohjautua ikääntyneen omiin vahvuuksiin, vaikka elämässä tapahtuneet asiat voivat olla negatiivisia tai positiivisia. (Hohenthal-Antin 2009, 118; Hynynen & Äijö 2019, 305-311.)

Muistelu voi tapahtua yksinään tai sosiaalisessa ryhmässä ja se on oman elämässä elettyjen kokemusten kerrontaa (Honkonen 2020). Useimmat ihmiset nauttivat muistelusta ja varsinkin ryhmätilanteissa, muistelu antaa elämään voimakkaita ilontunteita, jännitystä ja nautintoa (Stenberg 2015, 9). Ihminen luo muistelemalla uutta suhdetta elettyyn elämäänsä. Muistellessaan ikääntyneet voivat hyväksyä oman kirjavan ja ainutkertaisen elämänsä ja sen tapahtumat. Tämä kasvattaa oman elämän merkityksen kokemusta. (Pynnönen 2019, 52.) Muistot eivät ole oikeita tai vääriä. Aika voi muuttaa

muistojen yksityiskohtia ja niiden sisältöä ja kerrontatapaa. Muistelun avulla ikääntynyt jakaa eletyn elämänsä muistot ja kokemukset kuulijoille ja muistelun kuuntelu rikastuttaa myös kuulijaa (Stenberg 2015, 5-11).

Muistoissa käydään läpi oman elämän tapahtumia ja hetkiä. Jokaisen ikääntyneen omat elämäkokemukset antavat muistelulle lähtökohdan ja jokaisen elämäntarina on omanlaisensa ja siksi se on jakamisen arvoinen. Oman elämän läpikäyminen ja arvioiminen auttaa kokoamaan yhteen elämän palaset. Muistelu voi antaa vastauksen kysymyksiin minkälainen elämäni on ollut ja miksi? (Hohenthal-Antin 2009, 27, 125.)

Yleisin muistoja herättävä asia on valokuva. Se voi olla kuva omasta henkilökohtaisesta elämästä tai esimerkiksi lähihistorian lehtikuva. Yleisesti tunnetut valokuvat esim. urheilutapahtumat, koulukuvat tai vaikka elokuvajulisteet voivat herättää yhteisöllisiä muistoja ja kokemuksia. (Hohenthal-Antin 2013, 54-55.) Valokuvia katsomalla muistot, kertomukset ja tarinat voidaan palauttaa mieleen. Valokuvat voivat toimia myös siltoina menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä. (Hynynen & Äijö 2019, 305-311.) Muistelijalla on oikeus kertoa tarina juuri sellaisena kuin hän sen haluaa. Hän saa muodostaa elämästään juuri tahtomansa näköisen. Muisteliija voi jättää kertomatta kipeitä ja epämukavia asioita jos hän niin haluaa. Hän kertoo vain sen minkä kokee juuri nyt tärkeäksi. Muistikuvalla ja valokuvalla on paljon yhteistä, sillä myös valokuva tuottaa voimakkaita muistoja eletystä elämästä ja niihin muistoihin voi liittyä tarkkoja ääni- ja hajumuistoja. (Susi 2011, 180-183.)

### 2.1.2 Musiikki

Musiikki on kymmeniä tuhansia vuosia vanha taidemuoto ja se on osa ihmisten välistä kulttuuria ja kuuluu ihmiselämän tärkeisiin hetkiin (Huotilainen 2011, 35). Musiikkia voi kuunnella perinteisesti esim. radion kautta tai cd-levyltä, mutta sitä on tarjolla myös digitaalisina palveluina ja sovelluksina. Nämä palvelut ja sovellukset tuottavat juuri ikääntyneille suunnattua musiikkia, jonka avulla voidaan herättää erilaisia tunne-reaktioita, keskusteluja ja muistoja ikääntyneen eletystä elämästä. Ikääntyneiden parissa työskennellessä musiikkia voidaan käyttää monipuolisesti esim. tuottamaan iloa

ja mielihyvää. Musiikkia voidaan käyttää myös tavoitteellisesti ja johdonmukaisesti, jolloin puhutaan musiikkiterapiasta. (Jukkola 2003, 173.)

Suurin osa aivojen eri alueista aktivoituu musiikkia kuunnellessa. Musiikki vaikuttaa vireystasoon ja se saa aikaan eri tunnetiloja. Tunnetilat vaikuttavat puolestaan tiedonkäsittelyyn eli kognitiivisiin toimintoihin kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen, luovuuteen sekä kielen ymmärtämiseen ja käyttämiseen. (Hyypä 2018, 132-136.) Kuullessaan musiikkia ihmisessä herää omakohtaisia kokemuksia riippuen kuunteluhetken vireystilasta, iästä, musiikkimausta ja tunnetilasta. Stressitaso laskee, kun kuullaan miellyttävää musiikkia. (Huotilainen 2011, 40.) Musiikki vahvistaa liikettä ja kun liike ja musiikki yhdistetään terveysvaikutukset kasvavat. Istumatanssit ovat hyvä esimerkki musiikin ja liikunnan yhdistämisestä. (Karvinen 2019, 132.)

Musiikin avulla voimme säädellä mielialaamme ja tunteitamme. Sen kuunteleminen voi aiheuttaa fyysisiä tuntemuksia kuten palan tuntua kurkussa, väristyksiä tai ihon kanalihalle menoa. Musiikki voi lievittää myös kipua ja se voi vaikuttaa myös lihaskäntäytisiin vähentämällä tai lisäämällä niitä riippuen musiikin laadusta. (Punkanen 2011, 53-56.) Musiikki vaikuttaa syvästi ihmisiin ja se voi tuoda elämään iloa ja jopa lohtua (Rinne 2019, 296). Jukkola (2003, 173) on todennut, että tunteet liittyvät lähes aina musiikin kuunteluun. Musiikki voi auttaa myös tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa ja sen avulla voidaan löytää menneisyyden muistoja. Tuttu vanhanajan musiikki tai laulu voi herättää muistoja elämämme merkittävimmistä hetkistä tai tapahtumista kuten kouluajoista, häistä tai juhlapyhistä. (Leino 2011, 39-42; Hohenthal-Antin 2013, 59.)

### 2.1.3 Luonto

Ihminen ja luonto ovat aina olleet läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään (Luonnontieteellisen keskusmuseon www-sivut 2020). Luonnonkiertokulun seuraaminen voi lisätä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja olemassaolon kokemusta. Luonto voi herättää mielikuvia ja muistoja eletystä elämästä. (Suomen mielenterveys ry:n www-sivut 2020.) Luonto vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin mm. poistamalla stressiä, laskeamalla syketasoa ja edistämällä fyysisistä psyykkistä, ja sosiaalista toimintakykyä. Pari

kertaa viikossa tapahtuva säännöllinen luontoaltistus auttaa saamaan terveyteen vaikuttavia hyötyjä. Myönteisiä muutoksia tarkkavaisuudessa ja muistissa on mitattu noin neljäkymmenen viiden minuutin luontokokemusten jälkeen ja myös sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi lisääntyi. (Leppänen & Pajunen 2017, 22-25.)

Kuunneltaessa tallennettuja luontoääniä tai katsottaessa luontokuvia, voidaan saada luontoelämys epäsuorasti menemättä ulos (Rantakokko 2019, 272). Tuomalla luonto sisätiloihin annetaan ikääntyneille mahdollisuus kokea ja muistella erilaisia luontokokemuksia. Sisätiloihin luontoa voidaan tuoda eri tavoin esimerkiksi kuvin, videoin ja luonnon kosketeltavina materiaaleina (kaarna, kivi, marjat). Kaiken kuntoiset ikääntyneet saavat mahdollisuuden luonnon antamiin aistikokemuksiin menemättä ulos. Luontoaiheisia videoita voidaan katsoa ryhmässä ja jakaa omia luontokokemuksia ryhmäläisten kanssa. Luontoaiheet voivat vaihdella eri elementtien ja vuodeaikojen välillä. (Korhonen & Liski-Markkanen 2014, 30-31.) Katselemalla luontokuvia ja kuuntelemalla musiikkia on saatu tutkimusnäyttöä positiivisesta vaikutuksista ikääntyneiden käytökseen (Blomberg & Muurinen 2019, 8-9).

Luontokuvilla -ja videoilla on tutkitusti vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin. Luontokuvien - ja videoiden vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu jo 1970- luvulta lähtien. Tutkimuksissa osoitettiin, että luontokuvien tai videoiden katselu vaikuttaa aivoaaltoihin. Positiivisia muutoksia aivoaalloilla tapahtui noin neljässä minuutissa. (Leppänen & Pajunen 2017, 22.)

### |3 TEKNOLOGIA

Teknologiaa on kaikkialla ympärillämme ja se on osa jokapäiväistä elämäämme. Teknologian merkitys kasvaa ja sen vaikutus näkyy ikääntyneiden elämän eri osa-alueilla, päivittäisissä toiminnoissa ja terveydessä (Äijö & Tikkanen 2019, 170-172; Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2020, 34). Teknologisten palvelujen ja laitteiden käyttämiseen tarvitaan tietokoneen tai muiden älylaitteiden teknologista osaamista. Iso osa ikääntyneistä, jotka eivät ole käyttäneet tietokonetta tai muita älylaitteita kokevat

niiden käytön tarpeettomiksi. Tarvitaan siis opastusta ja neuvontaa, jotta tulevaisuudessa useampi ikääntynyt käyttäisi verkossa olevia palveluita. (Nordlund ym. 2014, 26; Hill, Betts & Gardner 2015, 15; Meristö & Laitinen 2018, 3.)

Tulevaisuudessa ikääntyneet käyttävät enemmän erilaisia teknologiaan liittyviä sovelluksia ja laitteita. He ovat myös edellisiä sukupolvia tottuneempia käyttämään teknologiaa. Palvelujen saatavuus paranee digitalisaation takia niiden ikääntyneiden keskuudessa, jotka haluavat ja osaavat käyttää internetiä. Ikäystävällinen Suomi-laatusuosituksen tavoitteena on hyvä ikääntyminen sekä turvata iäkkäille tarvittavat palvelut, jotka ovat tasokkaita ja vaikuttavia. Huomioitavaa ja tärkeää on, että jaetaan ikääntyneille tietoa digitaalisista palveluista mahdollisimman aikaisin ja palveluja käytettäessä tehdään teknologiasta arkipäiväinen käytäntö sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja terveyden arvioinnissa käytetään teknologiaa, tekoälyä ja robotiikkaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020.)

Ikääntyneillä on pääosin myönteinen asenne sähköisiä palveluja kohtaan, vaikka heillä on myös monia ongelmia sen käytössä (Meristö & Laitinen, 2018, 4). Teknologian käyttöön liittyy haasteita ja se voi toimia myös asiana, joka eristää ikääntyneen yhteiskunnasta. Haasteita tuovat normaaliin ikääntymiseen liittyvät hienomotoriikan, näön ja kuulon heikentyminen. Myös ikääntyneiden varattomuus hankkia teknologisia laitteita sekä taito ja teknologisten välineiden käyttökoulutuksen vähyys voivat vaikuttaa yhteiskunnasta eristäytymiseen. Negatiiviset aseteet teknologiaa kohtaan voivat myös vähentää halua käyttää teknologiaa. (Meristö & Laitinen 2018, 3; Äijö & Tikkanen 2019, 171.)

### 3.1 Viriketeknologia

Hyvinvointitekhnologia ja turvateknologia ovat osa suurempaa teknologista kenttää. Yksi hyvinvointitekhnologian alakategorioista on viriketekhnologia, jonka tavoitteena on tarjota elämyksiä, virkistymistä ja ajanvietettä. (Äijö & Tikkanen 2019, 173.) Muis-  
teluntyön, musiikin ja liikunnan toteutuksen avuksi onkin suunniteltu erilaisia digitaalisia palveluja ja sovelluksia (Honkonen 2020).

Ikääntyneiden omia kokemuksia ja mielipiteitä digitaalisista peleistä on huomioitu vähän. Ikääntyneet ovat sitä mieltä, että digitaaliset pelit voivat ennaltaehkäistä muistisairauksia sekä tuoda ajanvietettä ja iloa ikääntyneiden arkeen. Ikääntyneet ovat myös sitä mieltä, että ikääntyneille olisi hyvä suunnitella juuri heille sopivia pelejä. Äly- ja ongelmanratkaisupelit ovat suosittuja ikääntyneiden parissa, kun taas sota- ja väkivaltapelit eivät kiinnosta monia omien sotakokemustensa vuoksi. (Nordlund ym. 2014, 15-16.)

### 3.2 Teknologian eettisyys

Etiikka on tieteenala, jossa pohditaan sitä, mikä on moraalisesti hyvää tai pahaa, oikein tai väärin. Useasti ikäteknologian käyttöä on pohdittu uhkakuvien ja negatiivisten vaikutusten kannalta ja positiiviset vaikutukset ovat jääneet pienemmälle huomiolle. Kaikille ikääntyneille eivät samat teknologiset ratkaisut sovi ja siksi onkin hyvä käydä keskustelua ja esittää kysymyksiä aiheesta. (Leikas 2020.) Pohdittaessa teknologian käyttöön liittyviä eettisiä kysymyksiä on otettava huomioon ikääntyneet käyttäjät. Eettisten periaatteiden lait, säädökset ja ohjeet, jotka säätelevät uusia teknisiä tuotteita tai sovelluksia eivät kykene kulkemaan samaan tahtiin nopeasti kehittyvän teknologin kanssa ja tästä syystä emme ehdi arvioimaan mikä kehitys on oikein ja mikä ei. Teknologiaa käytettäessä käyttäjän on voitava luottaa siihen, että järjestelmä, palvelu tai laite toimii ja on aina toimintakunnossa. Hänen on itse halutessaan voitava sammuttaa laite tai palvelu. Laitteiden sammuttaminen ei aina onnistu, sillä osa uusista teknologisista ratkaisuista on suunniteltu toimimaan ”taka-alalla” huomaamattomasti ja ne reagoivat käyttäjän toimintaan tietyllä ennalta sovitulla tavalla. (Ikonen & Leikas 2014, 161-165.)

Teknologian käytössä on hyvä varmistaa, että ikääntyneillä käyttäjällä on hallussaan niin itse teknologisen laitteen esimerkiksi tietokoneen, älypuhelin tai älytelevision osaaminen kuin sovelluksen tai palvelun käyttö. Myös teknologisen sanaston ymmärtäminen on tärkeää. Se teknologian kieli mikä nuoremmille ikäpolville on arkipäivää voi olla ikääntyneille vierasta ja outoa kieltä. Ikääntyneillä on oikeus riittävään teknologian käytön koulutukseen, tukeen ja ohjaukseen. Tuen avulla ikääntyneet oppivat käyttämään teknologiaa. (Kokkonen & Eskola 2019; Äijö & Tikkanen 2019, 174.)

Saadessaan ohjausta ikääntyneet haluavat oppivat uusia asioita (Meristö & Laitinen 2018).

#### |4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on aina jokin konkreettinen tuote kuten tapahtuma, tietopaketti tai ohjeistus (Vilkkä & Airaksinen 2003,51; Salonen 2013, 5-6). Tämän projektiluonteisen toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa HILDA-tuokioita Laitilan kaupungin päivätoiminta Pirtin asiakkaille ja Laitilan Vanhaintuki ry:n Kortteliryhmäläisille. Tarkoituksena oli kerätä ikääntyneiltä HILDA-palvelun käyttäjiltä ryhmähaastattelun avulla kokemuksia palvelun sisällöstä ja teknologian käytöstä sekä arvioida kerättyä aineistoa ja tehdä siitä yhteenveto. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tutkimusaineistoa Kardemummo Oy:lle HILDA-palvelun kehittämistyötä varten. Tavoitteena oli myös lisätä tietoisuutta ikätekniologiasta ja sen erilaisista käyttömahdollisuuksista.

#### |5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan kutsua projektiksi, jos se sisältää tiettyjä tyypillisiä projektin piirteitä esimerkiksi aikaraja, tavoite, tilaaja ja tietty rajattu kohde-ryhmä. Lisäksi opinnäytetyön pitää olla työelämälähtöinen, jotta sitä voidaan kutsua projektiksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 47-49.) Projekteissa on varauduttava riskien hallintaan, sillä suunnitelmat eivät aina toteudu. On huomioitava, varauduttava ja reagoitava mahdollisimman hyvin erilaisiin positiivisiin tai negatiivisiin muuttujiin, jotta projektin lopputulos onnistuisi. (Ruuska 2012, 248-249.)

Projekti toteutettiin järjestämällä HILDA-tuokioita ja haastatteleamalla tuokioihin osallistuneita ryhmäläisiä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin temahaastattelua, joka

etenee tiettyjen keskeisten ja ennalta valittujen teemojen mukaan ja tarvittaessa kysymyksiä voidaan syventää ja tarkentaa apukysymyksien avulla (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 65).

Kohderyhmänä oli yli 65-vuotiaat kotona asuvat ikääntyneet, jotka käyvät viikoittain Laitilan kaupungin tai Laitilan Vanhaintuki ry:n järjestämissä toiminnoissa. Vanhaintuki ry:n Kortteliryhmät ja Laitilan kaupungin päivätoiminta Pirtin ryhmät ovat matailankynnyksen ryhmiä. Kortteliryhmät ovat avoimia ryhmiä, kun taas päivätoiminta Pirtin ryhmiin osallistujat sopivat ohjaajien kanssa tulostaan ryhmään. Pirtin toimintaan voi osallistua, jos on laitilalainen, yli 65-vuotias ja jos ryhmässä on tilaa. Toimintaan osallistujista osa oli kotihoidon palvelujen piirissä, ja osalla ei ollut mitään palveluja. Ryhmät eivät ole keskenään homogeenisiä, vaan ryhmäläisten toimintakyky vaihtelee.

### 5.1 HILDA-palvelu

HILDA-palvelu pyrkii tukemaan ikääntyneiden elämänlaatua ja hyvinvointia. Palvelun tarkoituksena on musiikin ja kuvien avulla aktivoida ikääntyneiden muistelua. Muisteleminen antaa merkitystä ja ajankulua ikääntyneen, omaisten ja hoitohenkilökunnan arkeen. Kuvien ja musiikin yhdistämien on hyvä esimerkki sosiokulttuurisesta vanhustyöstä. (Honkonen 2020.)



Kuva 1. HILDA-boxi. (Kardemummo Oy:n www-sivut)



HILDA-palvelun kehittäjä Kardemummo Oy toimii opinnäytetyön tilaajana. HILDA on Kardemummo Oy:n sähköinen maksullinen palvelu, joka toimii televisiossa oman HILDA-boxin kautta. HILDA-palvelu on suunniteltu käytettäväksi hoivakotien arjessa. Se on helppokäyttöinen ja se on hoitohenkilökunnan apuna, kun järjestetään ikääntyneille viriketoimintaa. Palvelun avulla voidaan aktivoida ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä. Palvelun sisältöä kehitetään ikääntyneiden asiakkaiden/asukkaiden ja henkilökunnan toiveiden mukaan. Päivittäinen viriketoiminta on tärkeää osa iäkkäiden hoitoa ja vanhuspalvelulaki velvoittaaakin järjestämään ikääntyneille asukkaille päivittäin mielekästä toimintakykyä tukevaa ja ylläpitävää toimintaa. (Kardemummo Oy:n www-sivut 2020.)

HILDA-palvelun sisältö.

HILDA-palvelun sisältö vaihtelee ja esimerkiksi joulukuussa palvelussa oli jouluisia ohjelmia mm. joulukalenteri ja joululaulukonsertti. Esittelen tässä luvussa vain ne palvelun osiot, joita käytin HILDA-tuokioissa. Valitsin HILDA-tuokioiden osioiksi musiikkimatkan, tuolijumpan, kansallispuiston, lintujen äänet ja rentoutuksen. Valitsin juuri nämä osiot, koska ne sopivat järjestämiini ryhmätilanteisiin ja käytetyt osiot toimivat hyvin esiin HILDA-palvelun sisällön. Osioiden avulla ryhmäläiset saivat muistella, keskustella ja jakaa oman elämän tapahtumia ja kokemuksia muille ryhmäläisille.

Musiikkimatka

Musiikkimatka pitää sisällään eri vuosikymmeniltä valittuja musiikki- ja laulukappaleita ja saman ajan valokuvia. Kuunneltavaa musiikkia voi valita 20-luvun musiikista 60-luvun musiikkiin. Musiikin lomassa selostaja kertoo ajankohtaan liittyviä tapahtumia ja tämän lisäksi ruudulle ilmestyy erilaisia kysymyksiä esimerkiksi: ”Millainen on mielestäsi hyvästä aamupala?”, ”Oletko soittanut joskus viulua?” tai ”Mitä lehteä luit mielelläsi, kun olit nuori?”. Kysymysten tarkoituksena on herättää keskustelua aiheesta.



Kuva 2. Tuolijumppa. (Kardemummo Oy:n www-sivut)

### Tuolijumppa

Tuolijumppia on valittavana monista eri aihealueista. Jumpan ohjaajina toimivat fyysioterapeutit ja yksi aihealue sisältää aina neljä eri jumppaa. Valitsin aiheeksi maalais- ja tukinuittojumpan.



Kuva 3. Luonto. (Kardemummo Oy:n www-sivut)

### Kansallispuisto

Kansallispuisto osiossa mennään television kautta Nuuksion kansallispuistoon. Metsässä kierrellään reittejä pitkin ja selostaja kertoo kansallispuistosta, sen tarkoituksesta ja tärkeydestä

### Lintujen äänet-visailu

Tässä osiossa kuullaan ensin lintujen ääniä, seuraavaksi saadaan vinkki mikä lintu laulaa tämän jälkeen nähdään linnun kuva ruudulla ja lopuksi saadaan tietää mikä lintu oli kysymyksessä.

### Rentoutus

Palvelussa on tarjolla useita eri aiheisia rentoutuksia. Rentoutukset tehdään tuolilla istuen ja ohjaajana toimii fysioterapeutti. Vallitsin palvelusta metsä – ja taivasrentoutuksen.

## 5.2 HILDA-tuokioiden suunnittelu

Pohdin opinnäytetyön aihetta ja miten voisin yhdistää siinä teknologiaa ja musiikkia. Suunnitteluvaiheessa huomasin internetissä Kardemummo Oy:n HILDA-palvelun ja kiinnostuin palvelun tarjoamista eri viriketeknologian muodoista. Otin yhteyden Kardemummo Oy:n perustajaan Samu Vatasen sähköpostilla ja puhelimella ja kerroin ideastani tehdä opinnäytetyö, jossa toiminnallisessa osuudessa käyttäisin HILDA-palvelua. Kerroin Vataselle myös, että toiminnallisten osuuksien jälkeen haastattelisin tuokioon osallistuneita ikääntyneitä heidän kokemuksistaan HILDA-palvelun sisällöstä ja teknologian käytöstä. Samu Vatanen kiinnostui asiasta ja sovimme, että he voisivat toimia opinnäytetyön tilaajana. Sain heiltä lainaksi HILDA-boksin ja mokkulan, jotta voin järjestää tähän opinnäytetyöhön liittyvät HILDA-tuokiot Laitilan ikääntyneille.

Opinnäytetyöni aihevalinta varmistui heinäkuussa 2020 ja sopimus opinnäytetyön tekemisestä laadittiin Kardemummo Oy:n, Laitilan kaupungin ja Laitilan Vanhaintuki ry:n kanssa marraskuussa 2020. Sopimuksen teon jälkeen alkoivat HILDA-tuokioiden

käytännön järjestelyt. Ennen toiminnallisten HILDA-tuokioiden järjestämistä olin puhelimitse yhteydessä Laitilan kaupungin päivätoiminta Pirtin ja Laitilan Vanhaintuki ry:n kortteliryhmän ohjaajiin ja sovimme tuokioiden järjestämisestä. Sovimme tuokioiden pitopaikat, ajankohdat milloin tuokioiden pidetään sekä tuokioiden keston. Kerroin, että tuokio sisältää n. 45 minuuttia ohjelmaa ja n. 30 minuutin ryhmähaastattelua. Kerroin myös, että ryhmäläisten osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Kuvasin heille tuokioiden aiheet, joita olivat musiikki ja muistelu, tuolijumppa sekä luonto. Kerroin myös, että haastattelua ja mahdollista valokuvaamista varten teen suostumuslomakkeen, johon tarvitaan osallistujien allekirjoitus. Ohjaajat kokoaisivat sopivat ryhmät ja osallistuvat itse mukaan tuokioihin. Sovimme myös, että ottaisin mukaan tuokioon tarvittavat välineet mm. HILDA-boksin ja mikkulan sekä television.

### 5.3 HILDA- tuokioiden toteutus

Havainnointi, haastattelu, kysely ja eri tietolähteistä koottu aineisto ovat laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä. Näitä menetelmiä voidaan käyttää tarpeen mukaan joko eri tavoin yhdisteltynä tai rinnakkain. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 62.)

HILDA-tuokion alussa kerroin ryhmäläisille opinnäytetyöstäni ja sen tarkoituksesta. Jaoin heille jokaiselle monisteen aiheesta, jossa oli selostus opinnäytetyöstä ja suostuskaavake (LIITE 1) haastattelua ja valokuvaamista varten. Kerroin ryhmäläisille, että jokaisen tuokion jälkeen tehdään ryhmähaastattelu. Haastattelun teemoina ovat HILDA-palvelun sisältö ja teknologian käyttö. Selostin mihin haastatteluaineistoa käytetään ja että nauhoitan haastattelun ja litteroin ne myöhemmin.

Ensimmäisen HILDA-tuokion järjestin joulukuussa 2020 päivätoiminta Pirtin asiakkaille. Tuokion pituus oli 50 minuuttia, jonka jälkeen vajaan puolen tunnin mittainen ryhmähaastattelu. Tuokion aiheina olivat musiikkimatkailu ja tuolijumppa. Valitsemani musiikkimatka kesti noin 20 minuuttia ja tuolijumppa, jonka aiheena oli tukinuitto kestinoin 11 minuuttia. Kerroin tuokioon osallistujille, myös mitä kaikkea HILDA-palvelu pitää sisällään ja he halusivat tuolijumpan jälkeen kuunnella myös joululaulukonsertin. Osallistujia oli kahdeksan asiakasta ja yksi ohjaaja. Ryhmässä oli

osallistujina sekä miehiä että naisia ja heidän ikäjakaumansa oli 70-95-vuotta. Järjestin joulukuussa saman aiheisen HILDA-tuokion myös Laitilan Vanhaintuki ry:n kahdelle eri Kortteliryhmälle. He halusivat musiikkimatkan ja tuolijumpan lisäksi katsoa HILDAN joulukalenterin. Näiden molempien kortteliryhmien tuokioiden pituudet olivat n. 45 minuuttia, jonka jälkeen molemmissa oli ryhmähaastattelu. Ryhmissä oli 7-14 osallistujaa sekä miehiä että naisia ja heidän ikäjakaumansa oli 70-95-vuotta

Tammikuussa 2021 järjestin toisen HILDA-tuokion Laitilan kaupungin päivätoiminta Pirtin asiakkaille. Osallistujia oli tällä kerralla kahdeksan asiakasta ja kaksi ohjaajaa. HILDA-tuokion kesto oli kokonaisuudessaan noin 70 minuuttia ja aihealueena oli luonto. HILDA-tuokion aikana meillä oli kolme eri luontoaiheista osiota. Ensin katsoimme videon kansallispuistosta, joka kesti noin 15 minuuttia, tämän jälkeen arvuutelimme noin 16 minuuttia eri lintujen ääniä ja lopuksi oli metsärentoutus, joka kesti noin 10 minuuttia. Tällä kertaa haastattelin ryhmäläisiä jokaisen osion jälkeen.

Tammikuussa järjestin myös luonto aiheisen HILDA-tuokion Laitilan vanhaintuki ry:n kahdelle eri Kortteliryhmälle. Luontoaiheen osioita oli kolme kansallispuisto, lintujen äänet ja taivasrentoutus Tuokion kesto oli n. 60 minuuttia ja haastattelut tein heti jokaisen HILDA-tuokion osion jälkeen.

#### 5.4 HILDA-tuokioiden arviointi ja tulokset

##### Tutkimusaineiston analysointi

Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa tutkimustehtävään vastaus saadaan yhdistelemällä käsitteitä. Analyysi eteni vaiheittain. Ensimmäisenä nauhoitettu aineisto litteroitiin eli haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi (Hirsjärvi & Hurme 2000,138). Aineistoa pelkistettiin eli redusointiin ja tämän jälkeen se ryhmiteltiin eli klusteroitiin. Tällöin aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. (Tuomi& Sarajärvi 2018, 92-94.)

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi ryhmähaastattelun, sillä ryhmähaastattelun on todettu olevan toimiva, kun tutkitaan mielipiteitä tai käyttäytymistä. Haastattelutilanne

on joustava, sillä haastateltaville voidaan esittää lisäkysymyksiä. Ryhmähaastattelussa aikaa tarvitaan vähemmän, sillä useamman osallistujan haastattelu tehdään samaan aikaan. Haastattelutilanteessa on otettava huomioon, miten ryhmä vaikuttaa tilanteeseen. Haastattelijan on huomioitava tasapuolisuus niin että jokaisen ääni, ajatus ja mielipide tulee kuuluviin. (Kananen 2015, 143-148.)

Opinnäytetyön haastattelukysymykset:

1. Mitä mieltä olette HILDA-palvelun sisällöstä?
2. Mitä mieltä olette teknologian käytöstä?

Lisäksi esitin tarkentavia kysymyksiä:

Miltä musiikki, valokuvat ja palvelussa olevat kysymykset tuntuivat ja vaikuttivat? Heräsikö musiikista tai valokuvista muistoja? Mitä mieltä olitte liikuntaosio pituudesta, musiikista ja ohjauksesta? Miltä luontomatkailu tuntui? Mikä oli kokonaisuudessa hyvää ja huonoa? Miten, haluaisitte kehittää HILDA-palvelun sisältöä? Miten koitte teknologian käytön?

Haastattelut

Kerroin ryhmäläisille, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Kaikki HILDA-tuokioon osallistuneet ryhmäläiset halusivat osallistua haastatteluun. Haastattelin jokaista ryhmää kaksi kertaa keskittyen aina kyseisen HILDA-tuokion sisältöön ja teknologian käyttöön. Ensimmäisessä haastattelutilanteessa osallistujat eivät olleet kovin rohkeita ja aktiivisia kertomaan kokemuksistaan ja mielipiteistään, vaikka he olivat toisilleen jo entuudestaan tuttuja. Ensimmäisessä haastattelussa aiheina olivat musiikkimatka sekä tuolijumppa. Toisella tapaamiskerralla, jolloin aiheena oli luonto, tunnelma oli vapaampi ja ryhmäläiset kertoivat enemmän omasta elämästä, kokemuksistaan ja tunteistaan.

#### Ikääntyneiden kokemuksia teknologian käytöstä.

HILDA-palvelun teknologiasta ja sen käytöstä ryhmäläiset eivät osanneet sanoa kovin paljon, mutta ryhmäläisillä oli selvästi positiivinen asenne teknologian käyttöön, kunhan saa itse valita koska sitä käyttää.

*Oli se ihan hyvä, että se on käytössä. Kun sen saa suljettua silloin kun tahtoo.*

*Hyvältä tuntuu. Oikein hyvä.*

Äly- ja teknologisten laitteiden käyttäminen oli osalle ryhmäläisistä tuttua ja sen käyttöön oli jo totuttu. Osa ryhmäläisistä mainitsi, että omistaa älypuhelimien.

*Olemme käyttäneet teknologiaa, kun on älypuhelin.*

### Ikääntyneiden kokemuksia HILDA-palvelun sisällöstä.

Musiikkimatkailusta ryhmäläiset pitivät ja he kertoivat sen tuovan muistoja mieleen.

*Musiikki oli hyvää. Tuli nuoruus mieleen.*

*Se oli se Lili Marleeni. Juu se oli sota-ajan... se oli minun mielestäni aika hyvä.*

*Tämä oli hyvä ohjelma.*

*Koko ohjelma piristi. Se oli niin kuin koko meidän, elämä ja nuoruus...*

Eräs ryhmäläinen oli myös sitä mieltä, että musiikin kuuntelu oli mukavaa laulamisen sijaan.

*Se tekee hyvää joskus kuunnella eikä aina olla itse laulamassa suu auki.*

Eräs haastateltava oli taas sitä mieltä, että saisi uudempaakin musiikkia olla tarjolla.

*...sellaista vuoden 1969 musiikkia.*

Musiikkimatkailu sisältää musiikin lisäksi vanhoja valokuvia menneiltä vuosilta. Ryhmäläiset kommentoivat valokuvia ja olivat sitä mieltä, että valokuvat toivat menneen ajan muistoja mieleen.

*Tuli paljon kaikkea mieleen, kaikki maatalouden työvälineet ja kaikki työt sieltä.*

*Ei niitä työvälineitä näe enää, kun jossain näytöksissä.*

Ryhmäläiset muistelivat myös, millaisia hevosia heillä itsellään on ollut lapsuuden koton.

*... se meidän toinen hevonen oli niin kiukkuinen, että siinä olikin pitelemistä, kun se yritti purra vieraita hevosia niin paljon kuin vai ehti.*

Tuokio sisälsi myös tuolijumppaa, jossa oltiin maalaistunnelmissa ja tukinuitossa. Jumppaamisen ohella he huomasivat videon ohjaajan taustalla olevia esineitä.

*Videon tausta tuntui oikealta.*

*Siellä pihalla oli pumpattava kaivokin.*

*Tukki uitto oli lämmintä puuhaa. Se oli 100 % hyvä.*

Tuolijumppa osuuden pituudesta oltiin sitä mieltä, että neljä kappaletta oli sopiva pituus.

*Pituus oli ihan paikallaan.*

Jumpan vauhdista oltiin sitä mieltä, että tahti oli aika nopea.

*Aika kova tahti oli ja sillä lailla vikkellästi meni.*

*Kyllä siinä ehti, vaikka se oli vikkellä.*

Toisen HILDA-tuokion aiheena oli luonto. Tuokiossa oli kolme eri luontoaiheista osiota: Kävelykierros Nuuksion kansallispuistossa, lintujen äänien tunnistaminen ja rentoutus.

Kansallispuiston kävelykierros herätti paljon hyviä muistoja.

*Metsässä oli ainakin rauhoittavaa kävellä ja katsella.*

*Tuli vähän ikävä.*



*Muistui mieleen, että siellä oli kiva kävellä. Nyt tulee kaikki mieleen.*

Television kautta tehdystä luontomatkailusta, ryhmäläiset arvioivat miten he jaksaisivat tänä päivänä liikkua luonnossa.

*Aika paljon parempi, kun paikan päälle ei pääse niin silloin tämä on ainoa vaihtoehto.*

*Ei tuonne oikein mielellään lähtisi, mieluummin katselee tästä ja ollaan vaan.*

*Mietin, että ei noita polkuja, kun on niitä juurakoita, niin en pääsisi enää kävelemään.*

Ryhmäläiset pitivät kansallispuisto kierroksen taustalla olleesta musiikista ja selostuksesta.

*Se oli hyvin selostettu.*

*Ihan selkeä*

Yksi ryhmän ohjaajista oli sitä mieltä, että kansallispuisto kierroksella olisi saanut kuulua luonnon omia ääniä.

*Kun näytettiin järveä tai lampea olisi saanut olla veden ääntä, tuuli olisi voinut suhista puissa ja kuulua lintujen ääniä.*

Lintujen äänet osio.

Lintujen äänet osio sai erittäin hyvän arvosanan ryhmäläisiltä. Osio koettiin mielenkiintoiseksi, yllättäväksi ja tarpeeksi haastavaksi. Ryhmäläiset pitivät myös linnuista otetuista valokuvista.

*Joitain tuttuja lintuja oli.*

*En minä ainakaan tiennyt.*

*Ihan hyvä kun näkee lintuja, vaikka ei niitä tunnista. Linnut olivat niin kauniita.*

*Oli niitä kiva katsoa, että mistä linnusta lähtee mikäkin ääni.*

Osion pituudesta oltiin sitä mieltä, että se oli riittävä.

*Pituus riitti kyllä.*

*Oikein hyvä.*

Rentoutus osio.

Rentoutuksen tekemisestä tuolilla istuen pidettiin hyvänä.

*Tässä saa tehtyä kaikki.*

*Pakarat ja selän ja kaikki.*

Metsärentoutus rauhoitti mieltä ja taivasrentoutuksen pituus riitti hyvin.

*Siellä metsässä oli rauha.*

*Rentoutuksen pituus tuntui hyvältä niin niin hyvältä.*

Ryhmäläiset keskustelivat myös siitä, oliko television katsominen mahdollista, kun rentoutuu.

*Jokainen voi tehdä niin kuin haluaa. Pitää silmät kiinni vai katseleeko rentoutusta.*

Opinnäytetyön tuotokselta odotetaan, että se on selkeä, houkutteleva, johdonmukainen informatiivinen ja sopiva kohderyhmälle. Tuotoksen on hyvä erottua muista ja sen on olla myös persoonallinen ja yksilöllinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.)

## 5.5 Eettiset näkökulmat

Yleiset hyvän tieteellisen käytännön mukaiset eettiset pelisäännöt koskevat myös opinnäytetyötä. Säännöillä tarkoitetaan mm. sitä, että opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat luotettavia ja niitä on lainattu asianmukaisesti, opinnäytetyösopimus on tehty, tutkimus on tehty vastuullisesti ja rehellisesti. Opinnäytetyössä on huolehdittu esim. haastatteluja tehdessä henkilö- ja tietosuoja asioista. Objekttiivinen ja osaava tulkinta on myös osa tutkimuksen eettisyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 23-25; Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2020.)

Toiminnan eettisyys otettiin huomioon toimintatuokioita pidettäessä. Ryhmäläisten itsemääräämisoikeutta ja valinnanvapautta kunnioitettiin. HILDA-tuokioihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Kerroin heille toimintatuokioista ja sen että ryhmäläisten haastattelulla antama palaute kerätään niin, ettei heitä tunnusteta. Osallistujien henkilötietojen keräämiseen ei ole tarvetta. Haastattelua ja mahdollista valokuvaamista varten hankin luvat jokaiselta ryhmähaastatteluun osallistujalta ja kerron, että heidän mielipiteitään käytetään palvelun kehittämiseen.

Opinnäytetyön lähteinä käytin laajalti mahdollisuuksien mukaan alkuperäisiä tutkimuksia. Lähdekritiikki on tärkeää, jotta pystyttiin erottamaan tieteellisesti tutkittu asia-tieto tunnepohjaisista kirjoituksista (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

## 6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön muoto, jossa tavoitteena on osoittaa, että opiskelijalla on kyky yhdistää käytännön osaaminen ja teoretieto. Hänellä on myös taito pohtia kriittisesti näitä asioita ja kehittää niiden avulla omaa ammatillista osaamistaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 41–42.)

Projektit sisältävät laadullisia, sisällöllisiä, taloudellisia, toteutuksellisia ja ajallisia tavoitteita. Onnistuneessa projektissa asetetut tavoitteet saavutetaan. Projektin onnistumisen arviointi saattaa olla ongelmallista, haastavaa ja harvoin yksiselitteistä. Yksi arviointi peruste on se, miten projektisuunnitelma on toteutunut. Arviointiin vaikuttaa myös se millainen projektin tuotantoprosessi ja lopputuote on. Onnistuneen projektin mittaaminen on useimmiten mielipidekysymys. (Ruuska 2012, 274-277.) Kun kaikki projektisuunnitelman tehtävät on suoritettu ja tilaaja on hyväksynyt tuotoksen sekä tarkastanut, että toimitus vastaa tilausta, projekti päättyy (Ruuska 2012, 265- 266).

Projektiluontoinen toiminnallinen opinnäytetyö oli prosessina mielenkiintoinen, haastava ja aikaa vievä. Projektille asetettu aikataulu toteutui hyvin ja onneksi koronavirus COVID19 ei aiheuttanut aikatauluun muutoksia ja sain järjestää HILDA-tuokiot suunnitellun aikataulun mukaisesti. Ensimmäiseksi suunnittelin Hilda-tuokioiden sisällöt ja ajankohdat. Hain teoriatietoa sosiaalikulttuurisesta vanhustyöstä ja sosiaalikulttuurisesta innostamisesta ja näihin teemoihin keskityin teoriaosuudessa. Saman aikaisesti teoriaosuuden kirjoittamisen kanssa järjestin HILDA-tuokiot ryhmille. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi projektin onnistumisen suhteen. Yhteistyö Laitilan kaupungin päivätoiminta Pirtin henkilökunnan ja Laitilan Vanhaintuki ry:n Kortteliryhmän aktiivintyöntekijän kanssa sujui moitteettomasti ja hyvin. Sain heiltä tarvittavan avun projektin onnistumiseksi.

Tavoitteena oli tuottaa Kardemummo Oy:lle tietoa siitä, mitä mieltä itse ikääntyneet ovat palvelusta ja miten Kardemummo Oy voi jatkossa kehittää HILDA-palvelun sisältöä. Käyttämäni HILDA-palvelun osioiden sisällöistä ryhmäläisillä oli keskenään saman suuntaisia positiivisia mielipiteitä. Kysymyksiin: ”Mitä muuta palvelun sisältö voisi olla?” tai ”Miten teknologiaa voisi parantaa tai kehittää?”, ryhmäläiset eivät osanneet oikein vastata. Toisena tavoitteena oli lisätä ikätekniikan käyttömahdollisuuksien näkyvyyttä, ja tämä toteutui monin tavoin. Ryhmäläiset ja ohjaajat saivat kokemuksia uudesta teknologiasta käytännössä ja ohjaajien työnantajat saivat kuulla mitä ja minkälaista ikätekniikkaa on nykyään tarjolla viriketuokioiden järjestämiseen.

Itse koin HILDA-palvelussa tiettyjä parannustarpeita esimerkiksi ohjelman tauottaminen ei onnistunut. Palvelun osioissa esiintyi eri aiheisia kysymyksiä ja niiden vastaamiseen oli palvelussa varattu tietty aika, kunnes ohjelma taas jatkui automaattisesti.

Ryhmäläisten keskuudessa kysymykset herättivät runsaasti keskustelua, mutta se keskeytyi, kun ohjelma jatkui ja tauottaminen ei ole mahdollista. Yksi ryhmän ohjaajista kaipasi kansallispuisto kierroksen videossa olevan musiikin sijaan luonnonääniä; tuulta, vedensolinaa ja lintujen ääniä. tärkeää olisi myös pysyä ”ajan hermoilla” ja uudistaa ohjelmaa jatkuvasti ja muistaa, että tulevat HILDA-palvelun käyttäjät ovat syntyneet 50-luvulla. Heille on tarjottava erilaista palvelun sisältöä mitä aiempina vuosikymmeninä syntyneille. Suunniteltaessa palveluun uusia osioita olisi tärkeää huomioida paikallisuus, sillä Lapissa, Itä-Suomessa tai Pohjanmaalla kiinnostuksen kohteet saattavat olla erilaisia ja myös erot isojen kaupunkien ja maaseudun välillä on otettava huomioon.

Ikäteknologiaa on tärkeää kehittää, jotta se tulevaisuudessa vastaisi ikääntyneiden muuttuviin tarpeisiin. On hyvä pohtia minkälaisia ja kenelle palveluja suunnitellaan ja tuotetaan. Tärkeää on myös kuunnella ikääntyneitä, jotta teknologiaa osattaisiin kehittää oikeaan suuntaan ja että se vastaisi ikääntyneiden omia toiveita ja tarpeita. Usein näyttää siltä, että ammattilaiset ovat niitä, jotka tietävät, sanovat mielipiteensä ja suunnittelevat sisällöt toimintaan. Kun taas ikääntyneet ovat kohteita, jotka kuuntelevat kiltisti ja joihin toimet kohdistetaan. He saattavat mukautua annettuun toimintaan ja seuraavat ammattilaisten ohjeita. (Kurki 2007, 63.)

Vanhustyön kehittäminen on tärkeä osa vanhustyön asiantuntijan työtä. Geronomi koulutuksesta saa laajaa tietoa, taitoa ja tukea tulevaisuuden asiantuntija työtehtäviä varten. Työelämässä on pyrittävä pysymään ajan hermoilla ja kehitettävä erilaisia ikääntyneiden fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia toimintoja tukevia palveluja, niin ikääntyneiden omiin koteihin kuin asumispalveluyksiköihin. Uuden teknologian monipuolista käyttöä on hyödynnettävä vanhuspalvelun laadun edistämässä ja hyväksyttävä se, että erilaiset teknologiset ratkaisut ovat välineitä ja resursseja vanhuspalvelujentyön tueksi.

Sosiokulttuurinen työ on mielestäni tärkeä osa ikääntyneiden arkea. Koen oppineeni uusia mielenkiintoisia asioita tehdessäni tätä opinnäytetyötä, ja kiinnostus kasvoi varsinkin sosiaalikulttuuriseen innostamiseen ja sen hyödyntämiseen ikääntyneiden kanssa työskentelyn eri osa-alueilla.

Lopputuloksena ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että HILDA-tuokioon kannatti osallistua ja katsoa television kautta järjestettyä ohjelmaa. Oli hienoa huomata, miten paljon muistelua ja keskustelua HILDA-palvelun osioiden aiheet herättivät. Ensisijaisesti muistelun avulla käsitellään menneitä tapahtumia, mutta muistelu kannustaa ikääntyneitä myös vuorovaikutukseen ja keskusteluun nykyhetkessä. Vaikka muistelemme mennyttä aikaa, keskustelumme muistoista tässä hetkessä. (Stenberg 2015, 16.) Ryhmäläiset jakoivat mukavia muistoja lapsuudestaan ja nuoruudestaan. He kertoivat, milaista oli lapsena asua maalla ja osallistua maatalan töihin. He jakoivat hauskoja ja mukavia muistoja lähiluonto- ja metsäkokemuksistaan ja ihmettelivät miten, he olivat jaksaneet pyöräillä metsään ja poimia ämpäreittäin marjoja. Ryhmäläiset kertoivat myös epämiellyttäviä kokemuksia mm. työstään metsässä. He pohtivat myös omaa nykyistä toimintakykyään ja miten he tänä päivänä pärjäisivät metsässä. Lintujen äänet osion jälkeen ryhmäläiset muistelivat koulussa opittuja lintuja ja kertoivat kuinka he nyt seuraavat lintuja ja niiden touhuja omasta ikkunastaan. Rantakokko (2019, 272) on kirjoittanut artikkelissaan, että kuunneltaessa tallennettuja luontoääniä tai katsottaessa luontokuvia, voidaan saada luontoelämys epäsuorasti menemättä ulos. Myös Korhonen & Liski-Markkanen (2014, 30-31) ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että kaiken kuntoiset ikääntyneet saavat mahdollisuuden luonnon antamiin aistikokemuksiin menemättä ulos katsomalla luontoaiheisia videoita. Musiikki vei ryhmäläiset sota-aikaan ja nuoruuden lavatansseihin. Leino (2011, 39-42) ja Hohenthal-Antin (2013, 59) ovat todenneet että, tuttu vanhanajan musiikki tai laulu voi herättää muistoja elämämme merkittävimmistä hetkistä tai tapahtumista kuten kouluajoista, häistä tai juhlapyhistä. Ryhmäläiset muistelivat paikkakunnan eri tanssipaikkoja ja esiintyjiä. Leinon (2011, 36) mukaan muistojen ja tarinoiden kertominen on hyvin vanha tapa käsitellä omaa paikkaansa maailmassa. Tarinoiden kertominen selventää menneisyyden tapahtumia ja hahmottaa tulevaisuutta. Oli mielenkiintoista seurata ryhmän keskustelua, kun yksi ryhmäläisistä muisti jonkun tapahtuman, toinen lisäsi tapahtuman ajankohdan ja kolmas missä paikassa se oli ollut jne. Muistot jaettiin ja punottiin yhteen yhdeksi menneisyyden kokonaiskuvaksi.

Opinnäytetyöni ja siihen liittyvän projektin tarkoituksena oli kerätä ryhmähaastattelun avulla ikääntyneiden käyttäjäkokemuksia HILDA-palvelun sisällöstä ja teknologian käytöstä. Haastatteluissa huomasin, miten tärkeää kysymysten asettelu oli ja miten haastavaa oli saada kaikkien haastatteluun osallistujien ääni kuuluviin tasapuolisesti.

Mahdollisimman laajan tutkimusaineiston saamiseksi jokaisen osallistujan mielipiteen kuuleminen oli tärkeää. Ryhmähaastattelu oli mielestäni hyvä valinta, sillä se antoi haastateltaville ryhmän tuen ja se oli nopeampi toteuttaa kuin yksilöhaastattelu. Ensimmäisellä kerralla haastattelu oli HILDA-tuokion lopuksi ja toisella kerralla muutin haastattelutekniikkaa niin että haastattelin ryhmäläisiä heti jokaisen HILDA-tuokion osion jälkeen. Tämä tuntui selkeyttävän osioiden sisällön hahmottamista ja niiden muistamista. Sain mielestäni osallistujilta tarpeeksi aineistoa opinnäytetyöhöni siitä mitä mieltä he olivat palvelun sisällöstä ja teknologian käytöstä.

Tulevaisuudessa on mielenkiintoista nähdä, miten HILDA-palvelu kehittyy ja miten sitä käytetään erilaisissa vanhuspalvelun yksiköissä. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia miten yleisestä erilaisten ikäteknologisten laitteiden, palvelujen ja sovellusten käyttö on Varsinais-Suomessa. Minua kiinnostaa mikä ikäteknologiassa on hyvää ja mitä kehitettävää siinä on. Kiinnostavaa on myös se, miksi teknologiaa käytetään tai ollaan käyttämättä.

## LÄHTEET

- Acosta, F. n.d. The sociocultural animation. Viitattu 2.2.2021. [http://atalayagestion-cultural.es/pdf\\_en/7.8\\_animacion\\_sociocultural.pdf](http://atalayagestion-cultural.es/pdf_en/7.8_animacion_sociocultural.pdf)
- Blomberg, O. & Muurinen, H. 2019. Luonto lähelle -opas. Luontokokemusten luominen muistisairaana kotona. AMK-opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.10.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262384/Blomberg\\_Outi.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/262384/Blomberg_Outi.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluksi. Teoksessa A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 33-52.
- Hill, R., Betts, L. & Gardner, S. 2015. Empowerment and Enablement through Digital Technology in the Generation of the Digital Age. *Computers in Human Behavior* numero 48, 415-423. Viitattu 4.2.2021. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/2707/1/2039.pdf>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teema haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: PS kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS kustannus.
- Honkonen, A. 2020. Teknologia mahdollistaa uusia toimintatapoja asiakastyön luoviin menetelmiin vanhustyössä. Viitattu 27.10.20. <https://journal.laurea.fi/teknologia-mahdollistaa-uusia-toimintatapoja-asiakastyon-luoviin-menetelmiin-vanhus-tyossa/#43b2ff69>
- Huotilainen, M. 2011. Musiikki ja aivot. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa L-M. Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 35-52.
- Hynynen, M-A. & Äijö, M. 2019. Kertomukset ja valokuvat ikäihmisten arjen voimavarana. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 303-312.
- Hyypä, M. 2018. Ikääntyvän muistikirja. Helsinki: Duodecim.
- Ikonen, M & Leikas, J. 2014. Ikäteknologian eettiset kysymykset – vastuullinen ja kestävä suunnitteluparadigma. Teoksessa J. Leikas (toim.) Ikäteknologia. Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto, 161-175.



- Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniorei- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 173-178.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kardemummo Oy:n www-sivut. 2020. Viitattu 11.1.2021. <https://www.kardemummo.fi/>
- Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 110-151.
- Kokkonen, M. & Eskola, P. Hyvinvointiteknologia ja eettisyys gerontologian opetuksessa. Dialogi. 13.10.2019. Viitattu 30.11.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019080123380>
- Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. TTS:n tiedote Asuminen, teknologia ja palvelut 6/2014 (685). Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Viitattu 4.12.2020. <https://www.tts.fi/files/1099/koti685.pdf>
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINNLECTURA Ab.
- Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Helsinki: Oy FINNLECTURA Ab.
- Leikas, J. 2020. Ikäteknologian kehittämiseen kaivataan todellista keskustelua ihmisten hyvästä. Viitattu 1.12.2020. <https://vtkl.fi/ikateknologian-kehittamiseen-kaivataan-todellista-keskustelua-ihmisen-hyvasta>
- Leino, J. 2011. Voimauttava musiikkielämäkerta -menetelmä. Teoksessa A. Kuukasjärvi, O. Linnossuo & J. Sutinen (toim.) Taidetyöskentelyn arjen näyttämöillä teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 33-48.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus kustannus Oy.
- Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1 Viitattu 29.11.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-826-7>)
- Luonnontieteellisen keskusmuseon www-sivut. 2020. Viitattu 17.10.2020. <https://luomus.fi/fi/ihmisen-ympariston-suhde>.
- Meristö, T. & Laitinen, J. 2018. Digital Innovations – Opportunity to Elderly People? Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018121120881>

- Nordlund, M., Stenberg, L., Forsberg, K., Nykänen, J., Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014. Ikäteknologian monimuotoinen maailma- KÄKÄTE-projektin loppuraportti. Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto.
- Nuutinen, T. 2014. Sosiokulttuurisen vanhustyön idea ja käytäntö. Teoksessa a. Jämsén & T. Kukkonen(toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Karelia ammattikorkeakoulu, 92-94.
- Punkanen, M. 2011. Musiikki, Keho ja liike. Teoksessa L-M. Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 53-70.
- Pynnönen, K. 2019. Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 41-56.
- Rantakokko, M. 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 259-274.
- Riekkinen-Tuovinen, S. 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa. Gerontologia 3, 176. Viitattu 27.10.20. <https://journal.fi/gerontologia/atile/view/71143/37073>
- Riekkinen-Tuovinen, S. 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Tutkimus. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 30.11.2020. urn\_isbn\_978-952-61-2703-3.pdf
- Rinne, V. 2019. Taiteen ja kulttuurin hyödyntäminen osana iäkkään aktiivista arkea. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 290-302.
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Viitattu 10.10.2020. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%E4s%E4nen\\_Riitta\\_DORIA.pdf?sequence=4](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%E4s%E4nen_Riitta_DORIA.pdf?sequence=4)
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2020. Viitattu 18.10.2020. <https://www.samk.fi/opinnaytetyon-ohjeet/>
- Sihvo, P., Jauhiainen, A. & Hämäläinen, S. 2017. Ikädigi edistää hyvinvointia. IKÄ NYT 1/2017. Viitattu 8.2.2021. <https://ikanyt.karelia.fi/2017/03/22/ikadigi/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Viitattu 18.10.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Viitattu 16.10.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Viitattu 28.10.2020. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2020. Viitattu 17.10.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Susi, M. 2011. Valokuva muistelutyössä. Teoksessa A. Kuukasjärvi, O. Linnossuo & J. Sutinen (toim.) Taidetyöskentelyn arjen näyttämöillä teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 179-187.

Syvántö, V. 2018. Sosiokulttuurinen kuntoutus vanhustyössä. Tutkimus oppikirjan perusteista ja keskeisistä sisällöistä Kulttuuri ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä. YAMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.12.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805229448>

Tadeu, P. & Lopes, A. 2015. The game and sociocultural animation – A strategy of inclusion and prevention. Guardan korkeakoulu. Viitattu 4.2.2021. [https://www.researchgate.net/publication/297766474\\_The\\_game\\_and\\_sociocultural\\_animation\\_-\\_A\\_strategy\\_of\\_inclusion\\_and\\_prevention](https://www.researchgate.net/publication/297766474_The_game_and_sociocultural_animation_-_A_strategy_of_inclusion_and_prevention)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Viitattu 1.2.2021.

Vilka, H. & Airakinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Äijö, M. & Tikkanen, P. 2019. Teknologia iäkkään ihmisenarjessa. Teoksessa J. Kullmala (toim.) Hyvä vanhuus. Jyväskylä: PS-kustannus, 170-185.

**Tiedote tutkimuksesta**

Olen geronomi opiskelija Petra Vuorio Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää ja koota ikääntyneiden kokemuksia Kardemummo Oy:n sähköisen HILDA-palvelun sisällöstä ja käytöstä. Tavoitteena on saada HILDA-palvelun käyttäjiltä tietoa, miten Kardemummo Oy voisi kehittää palvelua.

Opinnäytetyötä varten teen ryhmähaastatteluja jokaisen järjestämäni HILDA-tuokion jälkeen. Haastattelut nauhoitetaan ja ne kestävät n. 15 minuuttia. Haastattelunauhoitukset hävitetään, kun olen käsitellyt ne ja kirjoittanut raportin tuloksista opinnäytetyöni.

**Suostumus haastatteluun**

Suostumus haastatteluun, joka koskee Satakunnan ammattikorkeakoulun vanhustyön opinnäytetyötä, jossa tarkastellaan sähköisen HILDA-palvelun sisältöä ja käyttöä.

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyön aineistonkeruuta varten toteutettavasta ryhmähaastattelusta. Tutkimukseen osallistumiseni on vapaaehtoista ja halutessani voin keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa. Kertomani asiat ovat luottamuksellisia ja henkilöllisyyteni ei tule ilmi missään vaiheessa. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Tietoni hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.

Annan luvan valokuvani käyttämiseen opinnäytetyössä

---

Aika ja paikka

---

Osallistujan allekirjoitus

---

Nimenselvennys

Jos Teille tulee jotain kysyttävää koskien opinnäytetyötä ja sen toteutusta, vastaan mielelläni.

Petra Vuorio  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
[petra.2.vuorio@student.samk.fi](mailto:petra.2.vuorio@student.samk.fi)

Ohjaava opettaja  
Päivi Kankaanranta  
[paivi.kankaanranta@samk.fi](mailto:paivi.kankaanranta@samk.fi)