

---

**LAUTAPELI IKÄIHMISSILL**  
Väline muistelun ja nykyhetken pohdiskelun tueksi



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2014

Sanna Hakanen



LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma  
Terapeuttinen ohjaustoiminta

---

<b>Tekijä</b>	Sanna Hakanen	<b>Vuosi</b> 2014
<b>Työn nimi</b>	Lautapeli ikäihmisille	

---

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella muistelulautapeli palvelemaan erilaisia ikäihmisryhmiä. Pelin tavoitteena oli edistää ikäihmisten hyvinvointia nostamalla esiin positiivisia muistoja. Opinnäytetyössä pyritään osoittamaan teoratiedon kautta positiivisten muistojen herättämisen keinoja sekä sillä saavutettuja hyötyjä ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Prosessissa olennaisessa osassa oli myös pelin kuvittaminen, jonka koettiin onnistuneen.

Pelin soveltumista monenlaisille ikäihmisryhmille, itsenäisistä dementoituneisiin, pyrittiin tavoittelemaan käyttäjälähtöisten menetelmien avulla eli testaamalla sitä erilaisten ikäihmisryhmien kanssa. Tutkimusmenetelminä toimivat laadulliselle tutkimukselle tyypilliset menetelmät, havainnointi sekä haastattelu. Havainnointi tapahtui osallistuvana havainnointina, syksyllä 2013 tekijän itse havainnoidessa, mutta myös käyttäen ulkopuolisia havainnoitsijoita. Testausympäristöinä toimivat Hämeenlinnan alueella Hämeenlinnan Erityisasuntosäätiön Päiväkeskus Päivänkaari ja saman säätiön eräs dementiaosasto. Kolmea ulkopuolista testiryhmää käytettiin keväällä 2014, testiryhmät löytyivät ikäihmisten palvelukeskittymä Voutilakeskuksesta, veteraanikuntoutuskeskus Ilveskodista sekä Hämeenlinnan eläkkeensaajat ry:n ihmissuhdekerhosta.

Työllä ei ollut toimeksiantajaa, koska työ tehtiin omasta aiheesta. Käyttäjätiedon perusteella sekä testiryhmien ohjaajien ajatusten avulla saatiin asteittain kehitettyä prototyyppiehdotus, jota voidaan tarjota julkaistavaksi ikäihmisten virikemateriaalia julkaisevalle taholle.

**Avainsanat** Muistelu, hyvinvointi, käyttäjälähtöisyys, pelisuunnittelu

**Sivut** 33 s. + liitteet 15 s.



LAHDENSIVU

Bachelor's degree of crafts and recreation

Therapeutic crafts and recreation

---

<b>Author</b>	Sanna Hakanen	<b>Year</b> 2014
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Board game for elderly people	

---

## ABSTRACT

The aim of the thesis was to create and design a board game as a tool for reminiscence. The purpose of the game is to enhance wellbeing among elderly people by raising positive memories. Theories about aging and reminiscence were applied when developing ways to raise positive memories in particular, and exploring the resultant benefits to the wellbeing of the elderly people. An essential part of the process was to illustrate the game to meet its purpose successfully.

To ensure that the game was applicable among the majority of elderly people, the game was tested with several groups of elderly people with different needs. In this qualitative study the main research methods used were observation and interviewing. Participant observation by the author was carried out in autumn 2013 in the day activity center Päivänkaari and in a dementia ward. In addition, the board game was tested independently in three different elderly care units in spring 2014. The three places were: Voutilakeskus, which offers a variety of services for elderly people; Ilveskoti, a rehabilitation center for war veterans; and an interpersonal skills group organized by Hämeenlinna pensioners' organization.

Based on the user data, it was possible to gradually create a suggestion for a game prototype which can be offered to an organization that publishes materials on recreational activities for elderly people.

**Keywords** Reminiscence, wellbeing, user-oriented, game design

**Pages** 33 p. + appendices 15 p.



---

## SISÄLLYS

1.....	JOHDANTO.....	1
2.....	VANHUUS IKÄVAIHEENA JA TOIMINNAN LÄHTÖKOHTANA.....	1
2.1	Vanhuus tuo monia muutoksia .....	2
2.1.1	Vanhuusiän kehitystehtävät.....	4
2.2	Muistelu menetelmänä .....	4
2.2.1	Muistiherättäjät muistelutyön välineinä.....	5
2.2.2	Kuvakortit muistiherättäjinä .....	6
2.3	Ikäihmiset pelaajaryhmänä.....	6
3.....	VOIMAVARAKESKEISYYS JA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA.....	7
3.1	Positiivinen psykologia ja positiivisten muistojen herättäminen .....	8
4.....	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	9
4.1	Tutkimuskysymykset ja -menetelmät.....	9
4.1.1	Havainnointi.....	10
4.1.2	Haastattelu.....	11
5.....	YHTEISTYÖTAHOT .....	12
6.....	PELISUUNNITTELUN PERUSTEET.....	12
7.....	PELIN VAIHEET ALKUIDEASTA JATKOIDEAAN .....	13
7.1	Alkuidea .....	13
7.2	Suuret suunnitelmat kohtaavat käytännön.....	14
7.3	Kuvat mukaan ja testaamaan .....	16
7.3.1	Yhteenveto alfa-prototyypin havainnoista.....	17
7.4	Beta-prototyypin valmistus – toiveiden täyttymys vai taakka?.....	18
7.4.1	Kuvakortit, lauta ja pelimerkit .....	19
7.4.2	Kysymysten muotoilu .....	21
7.5	Prototyypin testaaminen ja omat havainnot .....	22
7.6	Peliohjeet .....	24
7.7	Beta-prototyypin antaminen testattavaksi .....	25
7.7.1	Havainnointilomakkeet .....	25
7.7.2	Haastattelut .....	25
7.7.3	Yhteenveto ja kehittämissuunnitelma .....	28
8.....	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET .....	32

Liite 1	Alkuideaversion kysymykset/jatkettavat lauseet
Liite 2	Alfa-version tehtävät ja kysymykset askelmittain
Liite 3	Kysymykset havainnoinnin tueksi – alfa-versio, lapsuus ja nuoruus
Liite 4	Kysymykset havainnoinnin tueksi – alfa-versio, aikuisuus ja eläkeikä
Liite 5	Beta-prototyypin peliohjeet
Liite 6	Kysymyslomake beta-prototyypin testaamiseen 1
Liite 7	Kysymyslomake beta-prototyypin testaamiseen 2



## 1 JOHDANTO

Olen kiinnostunut ikäihmisistä asiakasryhmänä ja tahdon kehittää heille uusia tapoja hyvinvoinnin edistämiseen sekä työvälineitä heidän kanssaan työskenteleville henkilöille. Vanhustyö on ollut viime vuosina paljon puhuttu aihe, syynä muun muassa suurten ikäluokkien siirtyminen eläkkeelle, joten pidän aiheitani ajankohtaisena. Ikäihmisille etsitään lisää virikkeitä ja useimmiten oikeassa hoitotyön maailmassa aika ei riittäisi siihen. Olen itse lähihoitaja ja työssäni olen huomannut että suurimmalla osalla vanhusten hoito- ja palveluyksiköistä ei ole varaa palkata viriketoiminnan ohjaajaa, jolloin viriketoiminta ja sen suunnittelu jäävät hoitajien harteille kaiken muun työn lisäksi. Tällöin kaikenlaiset valmiit välineet ohjaustuokioihin ovat erittäin tervetulleita.

Muistelu on opinnäytetyössäni tärkeässä roolissa, koska pidän sitä yhtenä tärkeimmistä menetelmistä ikäihmisten ohjaustyössä ja se kiinnostaa itseäni suuresti. Tässä opinnäytetyössä pyrin perustelemaan, miksi muistelutyö on tärkeä menetelmä ja miten se edistää ikäihmisen hyvinvointia. Perustelu tapahtuu kirjallisuuden sekä omien havaintojeni kautta.

Pelin pääajatus on muistella ja pohtia elämän eri vaiheita lapsuudesta eläkeikään yksinkertaisten kysymysten sekä kuvakorttien avulla. Pelillä pyritään edistämään hyvinvointia positiivisten tuntemusten herättämisellä, luomalla sosiaalisen tapahtuman sekä otollisen tilanteen kollektiiviselle muistelulle. Yksi olennainen syy tehdä peli myös valmiiksi prototyypiksi on kokeilla siipiäni kuvittamalla pelin kortit sekä pelilaudan itse piirtämällä ja maalaamalla.

Toimeksiantajaa minulla ei opinnäytetyölleni ole, mutta teen yhteistyötä usean eri tahon kanssa. Teen tuotekehitystä käyttäjälähtöisesti ja testaan peliäni mahdollisimman paljon erilaisissa Hämeenlinnan alueella toimivissa ikäihmisten toimintayksiköissä.

## 2 VANHUUS IKÄVAIHEENA JA TOIMINNAN LÄHTÖKOHTANA

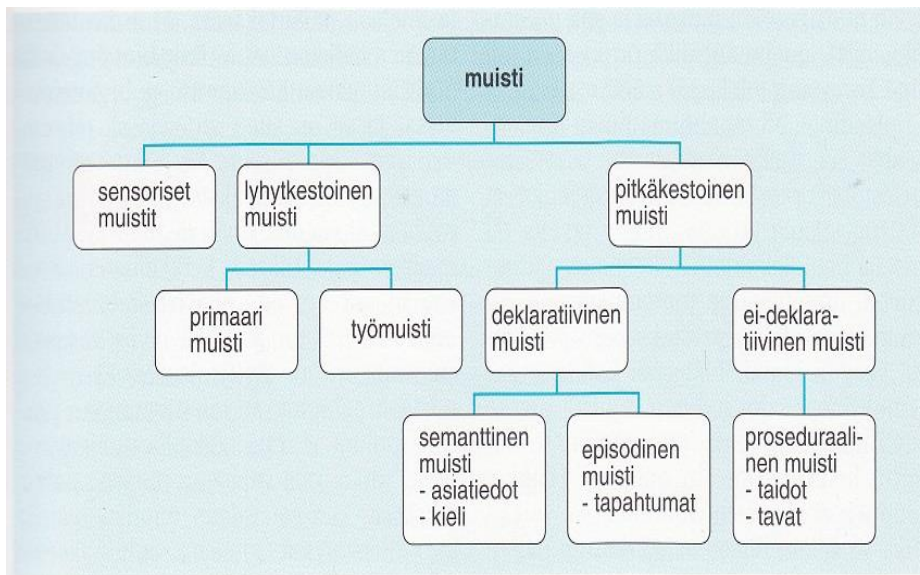
Ikäihmisten ollessa asiakasryhmänä, on otettava huomioon monenlaisia seikkoja, joita vanhuus tuo tullessaan. On kuitenkin muistettava, että vanhuus ei ole sairaus ja, että sairaudestaan huolimatta voi ihminen kokea olevansa terve ja toimintakykyinen. (Heikkinen 2002, 22.) Terveyttä ja toimintakykyä voidaan pitää yllä monenlaisilla toiminnoilla, joista tässä osiossa tarkastelussa ovat pelaaminen ja muistelu. (Ruoppila 2002, 132.)

### 2.1 Vanhuus tuo monia muutoksia

Vanhuus voidaan jakaa ikävuosien mukaan eri vaiheisiin, 65–75-vuotiaita voidaan kutsua nuoriksi vanhuksiksi tai ikäihmisiksi. Yli 75-vuotias on vasta virallisesti vanhus. (Eronen, Kalakoski, Kanninen, Katainen, Kauppinen, Laarni, Lähdesmäki, Oksala, Paavilainen & Penttilä 2003, 164.) Usein ikäihmiset eivät pidä vanhus-nimityksestä ja toivovat heitä kutsuttavan ikäihmisiksi, ikääntyneiksi tai senioreiksi, olivat he sitten 65- tai 95-vuotiaita. Kaikin tavoin ikä on suhteellinen käsite ja jokainen ihminen kokee oman ikänsä eri lailla, kuten sen, miten haluaa itseään nimitettävän.

Vanhuus tuo ihmisen elämään paljon muutoksia, yleensä luopumisen muodossa, joihin jokainen sopeutuu omalla tavallaan. Kehon osalta luopumista tapahtuu elimistön toimintakyvyssä, aistien, lihasten sekä hermoston heikentyessä. Erilaiset elämän aikana kertyneet sairaudet ja mahdolliset vammat tuovat entistä enemmän haasteita elämiseen ja elimistön uusiutumiskyky sekä fyysisen kunnan heikkeneminen altistavat uusille sairauksille. Muutokset ovat kuitenkin hyvin yksilökohtaisia. Vähitellen on luovuttava myös joistain tai joissain tapauksissa kaikista ystävistä ja läheisistä. (Eronen ym. 2003, 164–174.)

Myös aivot vanhenevat ja vaikutuksia näkyy fyysisten toimintojen lisäksi psyykkisissä toiminnoissa. Muistin heikkeneminen kuuluu vanhenemisprosessiin, mutta muistisairaudeksi luokitellaan tila, jossa muisti heikkenee huomattavasti. Muisti jaotellaan eri osioihin, joiden heikkenemiseen vanheneminen vaikuttaa eri tavoin. Karkeasti jaoteltuna muisti jakaantuu sensoriseen, eli aistien avulla hankittuun, lyhytkestoiseen sekä pitkäkestoiseen muistiin. Kuvioista 1 voidaan havaita, kuinka lyhytkestoinen ja pitkäkestoinen muisti jakaantuvat eri alalajeihin. Iän vaikutukset kohdistuvat vahvimmin lyhytkestoisen muistin kohdalla työmuistiin, jossa samanaikaisesti säilytetään ja prosessoidaan uutta ja aiemmin hankittua tietoa. Pitkäkestoisen muistin heikkeneminen voi alkaa jo aikuisuudessa, sillä tämän muistin alueen kunnossa pysyminen on riippuvaista siitä, kuinka aktiivisesti sen osa-alueita käytetään. (Suutama 2003, 175–176.)



Kuvio 1. Lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistin jakaantuminen omiin alalajeihinsa. (Suutama 2003, 175)

Koska ihminen on kokonaisvaltainen olento, vaikuttavat kaikki sen tekemät aktiviteetit myös muistiin. Muistin aktiivinen harjoittaminen on vain yksi osa sen toimintaa edistävistä tekijöistä, sen lisäksi mahdollisimman monipuolinen toiminta eri elämänoilla on tärkeää. Kuten taulukosta 1 voi nähdä, vaikuttavat uudet kokemukset sekä positiivinen mieliala muistiin edistävästi yhtä lailla kuin liikunta ja terveelliset elämäntavat. ( Suutama 2003, 177.)

Taulukko1. Muistin toimintaan edistävästi ja heikentävästi vaikuttavia tekijöitä (Suutama 2003, 177)

Edistävästi	Heikentävästi
- Aktiivisuus	- Passiivisuus
- Uudet kokemukset	- Ärsykkeetön ympäristö
- Harjoitus	- Muistin vähäinen käyttö
- Hyvä motivaatio	- Motivaation puute
- Myönteiset asenteet	- Kielteiset asenteet
- Positiivinen mieliala	- Masennus
- Terveys, hyvä kunto	- Sairaudet, huono kunto
- Liikunta	- Liikunnan puute
- Virkeä olo, riittävä uni	- Väsymys, unettomuus
- Hyvä ravinto	- Heikko ravinto

### 2.1.1 Vanhuusiän kehitystehtävät

Amerikkalaisen psykiatrin Erik H. Eriksonin (s. 1902) mukaan puhutaan kehitystehtävistä, kun halutaan määritellä elämänvaiheisiin liittyviä tarpeita ja haasteita. Hän nimeää vanhuuden kehitystehtäviksi mm. minän eheyden saavuttamisen ja eletyn elämän hyväksymisen, jotka jokainen yksilö työstää omalla tavallaan. (Harilo & Lähteilä 2011, 13.) Elämäntarkastelu on yksi termi muistelun ja sen avulla tapahtuvan pohdiskelun kuvaamiseen, jolla ihminen pyrkii usein itsenäisesti työstämään vanhuusiän kehitystehtäviään. Sosiaaliset kontaktit, kuten jälkeläiset tai hoitohenkilökunta, voivat edesauttaa elämäntarkastelun toteutumista paljonkin, riippuen siitä, ovatko he kiinnostuneita kuuntelemaan yksilön elämäntarinaa. (Eronen, ym. 2003, 171.)

### 2.2 Muistelu menetelmänä

1960-luvulle saakka on muistelua pidetty vanhusten taantumuksena ja eräänlaisena höppänyyden muotona, kunnes mm. Robert N. Butler laittoi liikkeelle suhtautumistavan muutoksen korostaen muistelun asemaa ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Asian toinen puoli, ikävien muistojen aiheuttama ahdistus, oli jo tällöin otettu huomioon, mutta hyödyt muistelutyöstä nousivat tärkeämmäksi, kun sitä ryhdyttiin vuosikymmenien edetessä käyttämään enemmän menetelmänä vanhustyössä. (Korkiakangas, 2002, 174.)

Riitta-Liisa Heikkinen kuvaa tekemiensä haastatteluiden pohjalta, kuinka iäkkäät kertojat tuovat elämäntapahtumansa nykyhetkeen ja jollain tavalla elävät mennyttä aikaa uudelleen. Teksteistä voi tehdä tulkinnan, että ihmisen kokemus omasta vanhenemisestaan on vahvasti riippuvainen hänen eletystä elämästään ja hänen minäkuvansa rakentuu yhdistellen niistä minäkuvista, jotka hänellä on ollut aikaisemmissa elämänvaiheissaan. Menneisyys nousee siis entistä vahvempaan rooliin ihmisen ikääntyessä. (Heikkinen 2002 & 2003.) Tästä syystä muistelu, kaikissa muodoissaan, on tärkeää toimintaa kaikille ikäihmisille diagnoosista, tai sen puutteesta, riippumatta.

Sen lisäksi, että muistelu toimii itseisarvona ikäihmisen minäkuvan eheyttämisessä, toimii se myös missiona sukupolvien välisessä vuorovaikutuksessa. Muistoja on mielekästä kertoa ihmiselle, joka ei itse ole elänyt samoja aikoja, haasteena on toki mielenkiinnon herääminen kuuntelemiseen nuoremmassa polvessa. Menneet ajat eläneellä ihmisellä on täysin erilainen näkemys historian tapahtumiin ja esimerkiksi kiinnostus historian opiskeluun voi nuorella lisääntyä, kun hän saa tietää, mitä tavalliset ihmiset tekivät kun valtaapitävät kiistelivät ja maailmalla sodittiin tiettyjen vuosilukujen välissä. Toki myös kirjoittamattomana



tietona siirtyvät muun muassa erilaiset käsityötaidot ovat kautta aikain siirtyneet sukupolvien välillä, tämä on myös yksi muistelun muoto, jota olisi hyvä pitää yllä. (Korkiakangas, 2002, 176–180.)

Leonie Hohenthal-Antin kuvaa voimavaralähtöisen muistelutyön moninaisia vaikutuksia kirjassaan *Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena*. Kirjan mukaan on todisteita siitä, että muistelutyö aktivoi ihmistä ja lisää omanarvontuntoa, edellyttäen sitä, että häntä kuunnellaan ja annetaan keinoja tuoda muistoja esiin. Kirjassa keskitytään muistisairaisiin muistelijajoukkona, mutta mielestäni aktivoituminen sekä onnistumiskokemusten avulla saavutettu omanarvontunto ovat tärkeitä elementtejä myös sairauksia ennaltaehkäisevässä työssä kaikkien ikäihmisten kohdalla. (Hohenthal-Antin, 2013, 38.)

Hohenthal-Antin käyttää käsitettä luova muistelu, jossa käytetään useimmin menetelmänä jotakin taidemuotoa. Luovassa muistelussa muistot saavat muodon tulla näkyviksi, jos kommunikaatiotaidot ovat heikentyneet jonkin sairauden myötä. Luovaa muistelua toteutetaan useimmiten ryhmässä, jolloin ryhmän jäsenten muistot toimivat toistensa muistojen herättäjinä. Täten tyydyttyvät minän eheytyksen ja voimavarojen löytymisen lisäksi yhteisöllisyyden sekä sosiaalisen kanssakäymisen tarpeet. Muisteluun on kehitetty runsaasti menetelmiä ja välineitä, joista yleisimpiä ovat erilaisten muistiherättäjien pohjalta käydyt keskustelut tai maalaustuokiot, muistoalbumin tai -rasian valmistaminen, kirjoittaminen, jopa dramatisointi. (Hohenthal-Antin, 2013, 31–90.)

### 2.2.1 Muistiherättäjät muistelutyön välineinä

Muistelutyössä keskeisiä välineitä ovat niin sanotut muistiherättäjät (engl. trigger; suom. myös muistiavain tai muistivirittäjä), jotka stimuloivat eri aisteja ja virittävät keskustelua, jossa ikäihminen saa olla asiantuntijana. Tällaisia muistiherättäjiä ovat muun muassa erilaiset muistelijan elämän varrelle sijoittuvat esineet, laulut, vaatteet, valokuvat, hajut ja maut. Muistiherättäjiä valittaessa on muistettava muistelijan voimavarat ottaen käyttöön ne aistikanavat, jotka toimivat parhaiten. (Hohenthal-Antin, 2013, 51–52.)

Esineet toimivat usean aistikanavan stimuloimisessa, niitä voi tunnustella, katsella, kuulostella ja haistellakin. Hajut ja maut toimivat erityisesti silloin, kun muut aistikanavat eivät enää ole vahvimmillaan, mutta hajuaistinkin heikentyessä iän myötä, tuoksujen on oltava suhteellisen voimakkaita. Musiikki on myös muistelutyössä vailla vertaa, se nostattaa vahvoja tunteita, lohduttaa, ilostuttaa ja yhdessä laulettuna vahvistaa menhenkeä. Laulamisen on myös todettu aktivoivan aivoja enemmän kuin puhumisen. (Hohenthal-Antin, 2013, 52–60.)

### 2.2.2 Kuvakortit muistiherättäjinä

Kuvat ovat yleisessä käytössä muistiherättäjinä, ne ovat helppokäyttöisiä litteän ja keveän olomuotonsa vuoksi sisältäen kuitenkin valtavia määriä tarinoita ja tunteita. Erityisesti muistisairaiden kohdalla heidän omat valokuvansa, joista löytyy heidän oma elämäntarinansa, herättävät henkilökohtaisia muistoja. Muistoja herättävät myös muut kuvat lähimenneisyydestä, joista voidaan löytää tuttuja elementtejä, kuten rakennuksia, vaatekuvia tai työtapoja. Olennaista on elementtien sijoittuminen oikeille vuosikymmenille, jotta muisteliija pystyy samaistumaan niihin. (Hohenthal-Antin, 2013, 54–56.) Muistelua voidaan rajata kuvien avulla keskittymään esimerkiksi tiettyyn ajanjaksoon, elämäntapahtumaan tai toimintaan, kuten matkusteluun (Harilo & Lähteilä 2011, 29–35).

Kuvia voidaan käyttää myös esiteltäessä itseä muille, esimerkiksi elämäntapahtumien alussa. Kuvat voivat olla omia valokuvia, joiden kautta omaa elämäntarinaa on helppo kertoa, mutta kuvat voivat olla myös esimerkiksi toiminnan ohjaajan keräämiä kuvia, esimerkiksi postikortteja, vanhoja valokuvia tai taidekortteja. Ohjaajan keräämät kuvat voidaan levittää pöydälle, josta muistelijat valitsevat itseään eniten kuvaavan kuvan ja kertovat vuorollaan itsestään muille sen avulla. (Harilo & Lähteilä 2011, 24.)

Taidekuvia käytettäessä muistelun lisämausteeksi nousevat tulkinnat, mitä abstraktimpia teoksia käytetään, sen tulkinnanvaraisemmaksi ne tulevat. Susanna Sovion Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan –oppaan mukaan, kun käytetään taidekuvia, on hyvä valita aiheita, jotka ovat kaikille tuttuja. Esimerkkeinä mainitaan Albert Edelfeltin Leikkiviä poikia rannalla (1884) ja Eero Järnefeltin Marjastajat (1888), joissa tapahtuu ikäihmisille tuttuja asioita, mutta taidekuvina niissä on aina jotain tulkinnanvaraista ja syvällisemmälle keskustelulle jää varaa. (Sovio, 2011, 14.)

### 2.3 Ikäihmiset pelaajaryhmänä

Pelaaminen liittyy jollain tavalla jokaiseen ikävaiheeseen ja sillä on erilaisia tarkoituksia ja vaikutuksia. Lähes kaikki ihmiset ovat pelanneet jotain elämänsä aikana, pelaamisen määrä vaihtelee yksilötasolla paljonkin sen mukaan, minkälaiset mieltymykset ja taipumukset kullakin on. Jatkossa tarkemmin käsiteltävässä eläkeläisryhmän haastattelussa nousi esiin kaksi esimerkkitapausta. Toinen haastateltava toi esille oman kilpailuviettinsä puuttumisen, jolloin hänelle pelin päämäärä ja voitto eivät merkitse juurikaan, eikä täten pelaaminen kiehdo. Toinen haastateltava edusti toista ääripäätä, joka nauttii pelaamisesta ja piti erittäin tärkeänä pelin tavoitetta ja peräänkuulutti voittajan tarpeellisuutta. (Hämeenlinnan

eläkkeensaajat ry:n ihmissuhdekerho. Ryhmähaastattelu 26.2.2014.) Nämä esimerkit muistuttavat, ettei ole itsestään selvää että kaikki olisivat voitonhimoisia ja nauttivat pelaamisesta. Tämä ei kuitenkaan estä pelaamistilanteeseen osallistumista ja pelin muista elementeistä nauttimista.

Pelaaminen voi olla sekä yksilöllinen että sosiaalinen tapahtuma. Kuva keittiöpöydän äärellä pasianssia pelaavasta papasta on varmasti monelle tuttu, mutta peli käsitteenä herättää useimmiten miellelyhtymän sosiaalisesta tilanteesta. Pelaamistilanteeseen hakeudutaan hauskanpidon, itsensä palkitsemisen, stressinpurun, ajanvietteen, oman terveyden ja suorituskyvyn ylläpidon sekä sosiaalisen kanssakäymisen vuoksi (Nykänen & Intosalmi. 2013). Lisäksi useimmat ihmiset lähtevät mielellään mukaan toimintaan, jossa he voivat käyttää taitojaan ja viettää aikaa muiden ihmisten seurassa, kuten Merja Saarela toteaa tutkimuksessaan Pelit arkipäivän rikastuttajana ja vuorovaikutuksen apuvälineinä dementiatyössä. Erityisesti iän tuomien, niin fyysisten kuin psyykkisten sairauksien myötä sosiaaliset tilanteet vähenevät ja esimerkiksi muistisairauksista johtuen kommunikaatio itsessään voi vaikeutua vahvastikin. Tällöin dementoituneiden henkilöiden kanssa työskentelevä hoitaja tai ohjaaja voi käyttää pelejä välineenä sosiaaliseen vuorovaikutukseen pyrkiessään, niin itse asiakkaan kanssa sekä asiakkaiden välillä ja tällä edistää kuntoutumista. (Saarela 1997, 20–22.)

Kun valitaan pelejä ikäihmisten ja varsinkin muistisairaiden kanssa pelattavaksi, ei ole hyvä ajatella, ettei vanha ihminen enää oppisi uutta. Jopa dementoitunut henkilö voi oppia uutta, jos jokin asia toistuu säännöllisesti päivittäisenä rutiinina. (Saarela 1997, 84.) Kovin monimutkaisen pelin opettelussa voi kuitenkin aikaa kulua niin paljon, ettei sellaiseen ole monessakaan toimintaympäristössä aikaa eikä kärsivällisyyttä. Voidaan myös kysyä, onko niin monimutkaisen pelin opettelusta enää hyötyä kuntoutumisen tai sosiaalisen kanssakäymisen kannalta?

### 3 VOIMAVARAKESKEISYYS JA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Kehitettäessä muistelupeliä, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin edistäminen, on hyvä lähtökohta tietää muistelun sekä siihen liittyvän sosiaalisen kanssakäymisen hyvinvointia edistävät vaikutukset. Lisäksi on hyvä syventyä tarkemmin ajatukseen hyvinvoinnista sekä voimavaralähtöisestä toiminnasta. Tässä kappaleessa esittelen muun muassa Martin Seligmanin kukoistusteorian lähtökohtia, jotka vievät voimavarakeskeisyyden astetta jäsenneilymmälle tasolle.

Ihmisen ongelmiin on hyvä keskittyä silloin, kun mietitään kehon

toiminnoissa tapahtuvia hälyttäviä oireita tai oikeaa lääkitystä, mutta kun on kyse mielenterveydestä ja oireista, joita ei välttämättä vielä ole ilmennyt, on parempi keskittyä vaalimaan sitä puolta ihmisessä, jossa ongelmia ei ole. Tätä kutsutaan voimavarakeskeiseksi toiminnaksi, jossa kiinnitetään huomiota ihmisen pätevyyteen, osaamiseen ja vahvuuksiin. Etenkin ikääntyvän ihmisen kohtaamisessa tulisi lähteä liikkeelle näkökulmasta, jonka mukaan vanhuus ei automaattisesti tarkoita sairautta, toimintakyvyttömyyttä ja epätoivoa. (Hohenthal-Antin 2013, 25–26.)

### 3.1 Positiivinen psykologia ja positiivisten muistojen herättäminen

Pennsylvanian yliopiston psykologian professori Martin Seligman esittää oivaltavan vertauskuvan kirjassaan *Flourish* (suom. kukoistus), jossa hän vertaa ihmisen mielenterveyden ylläpitoa ruusujen kasvatukseen. Hän kertoo harrastavansa ruusuja ja viettävänsä paljon aikaa kitkemällä rikkaruohoja, jotka ovat ruusukasvin toimintakykyä heikentäviä tekijöitä. Mutta jos tahtoo saada ruusut kukkimaan, on tehtävä paljon muutakin, kuin poistaa rikkaruohot, on esimerkiksi kastettava, lannoitettava ja muokattava maata kasvulle otolliseksi. Jotta ihmisen saa kukoistamaan kuten ruusun, ei riitä, että poistetaan suru, pelot ja ahdistus, sen lisäksi mieltä on ravittava hyvinvoinnin viidellä elementillä. Seligman kertoo jo aiemmassa tuotannossaan esitellyn teoriansa näistä elementeistä, jotka muodostavat muistisäännön PERMA, positive emotion (positiivinen tuntemus), engagement (sitoutuminen), relationships (ihmissuhteet), meaning (tarkoitus), achievement (saavutus). Yksikään näistä osista ei yksin saa aikaan kukoistusta, mutta yhdistämällä ne eri elämänaloilta, voidaan saavuttaa hyvinvoiva ihminen. (Seligman 2013.)

PERMA:a voisi kutsua eräänlaiseksi voimavarakartaksi, jonka avulla pystytään tarkastelemaan ihmisen hyvinvoinnin tilaa. Jokaisesta osiosta tulisi löytyä jonkinlainen voimavara, jotta hyvinvoinnin olisi mahdollista toteutua. Suunnittelemani lautapelin pelaaminen voi toimia niin sanottuna pienoismallina hyvinvoinnin elementtien saavuttamisessa, pelin kuvat ja kysymykset herättävät positiivisia tuntemuksia, siinä sitoudutaan hetkeksi pelitilanteeseen, jossa ylläpidetään ihmissuhteita, pelin tarina tuo siihen tarkoituksen ja pelin loppuun saattaminen on tarvittava saavutus.

Seligmanin peräänkuuluttamaa positiivista tuntemusta voidaan herätellä muun muassa kuvilla ja kysymyksillä eletyn elämän hyvistä hetkistä. Hyvinvointia edistäviä elementtejä olisi hyvä pyrkiä rakentamaan pelin kuvamateriaalissa yleisesti iloisten tapahtumien ja tunnelmien kuvaamisella sekä muotoillen kysymykset positiivisia ajatuksia herättäviksi.

Kuten muistelua käsittelevässä luvussa kävi ilmi, on muistelutyö monissa

muodoissaan ikääntyvän ihmisen minäkuvaa eheyttävää ja palvelee voimavarakartan viimeistä osiota, saavutusten toteamista ja myöntämistä. Muistoissa on kuitenkin aina iloisten tapahtumien lisäksi surullisia ja jopa hyvinkin kipeitä henkisiä arpia, joiden auki kaivaminen saattaa sysätä liikkeelle tarkoitettua pidemmän, mahdollisesti hallitsemattoman ja tämän takia pelottavan tunnevyöryn. Kipeätkin muistot ovat kuitenkin osa ihmisen elämäntarinaa ja selittävät sitä, miksi yksilöstä on tullut juuri omanlaisensa, eikä niiden esiin nousemista tule sen vuoksi liikaa vältellä. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millä tavalla muistot nostetaan esiin ja minkälaisesta näkökulmasta niitä tulee tarkastella, jotta henkilö pystyy kääntämään omat vastoinkäymisensä voimavaroikseen.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lautapeli palvelemaan erilaisia ikäihmisryhmiä, aina itsenäisesti elävistä muistisairaisiin. Tähän tavoitteeseen pyrin testaamalla peliä mahdollisimman monessa erilaisessa ikäihmisryhmässä ja käyttämällä kerättyjä havaintoja ja haastattelutuloksia käyttäjälähtöisesti aina uuden version kehittämiseen.

Pyrkimyksenä oli tutustua käyttäjälähtöiseen tuotteensuunnitteluprosessiin käyttämällä apuna muun muassa Sampsa Hyysalon teosta Käyttäjä tuotekehityksessä (2009) ja suunnitella pelin prototyyppi tai konseptisuunnitelma, jonka voi tarjota julkaistavaksi, esimerkiksi Vanhustyön keskusliitolle. Julkaisukelpoinen tuote on mielestäni pelillisesti toimiva, motivoiva, visuaalisesti miellyttävä ja selkeä, erilaisten ryhmien tarpeisiin sovellettava sekä soveltuu pelattavaksi ilman ulkopuolista ohjaajaa mutta myös ohjaajan kanssa.

Pelin tavoitteena oli edistää pelaajien hyvinvointia, tämän saavuttamiseen etsin keinoja käyttäen apuna kirjallisuutta muistelutyöstä, vanhuuden voimavaroista sekä positiivisesta psykologiasta. Prosessia aloittaessani tavoitteena oli löytää keinoja ennaltaehkäistä dementiaan oireita ja todentaa pelin positiiviset vaikutukset ihmisen mielenterveyteen, koska käsitykseni oli, että rahoittavat tahot haluavat kuulla konkreettisia vaikutuksia ennen kuin suostuvat kustantamaan esimerkiksi tällaista peliä. Tosiasia on kuitenkin se, että opinnäytetyön laajuudessa prosessissa ei ole mahdollista tutkia tällaisen pelin pitkäkantoisia vaikutuksia, joten oli keskityttävä laatimaan väline, jolla tavoitellaan jo todettujen hyvinvointia edistävien vaikutusten saavuttamista.

### 4.1 Tutkimuskysymykset ja -menetelmät

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen lautapeli motivoi

ikäihmisiä pelaamaan sekä lisää hyvinvointia. Tarkentavina tutkimustehtävinä oli vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Miten nostetaan positiivisia muistoja esiin kuvien ja kysymysten avulla?
- Miten voimavaroiltaan erilaisille ihmisille suunnitellaan yhtenäinen ja toimiva lautapeli?

Tutkimusmenetelminä oli luontevaa käyttää havainnointia sekä haastattelua koska halusin tietoa yksittäisten ihmisten kokemuksista sekä yksittäisistä pelitilanteista. Tutkimukseni oli täten kvalitatiivista eli laadullista. Kvalitatiivista tutkimusta luonnehditaan kokonaisvaltaisena, luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa tapahtuvana tiedonhankintana, jossa tutkittavat tulevat esiin ainutlaatuisina. On myös tyypillistä, että tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti jollakin perusteella, kuten esimerkiksi tässä opinnäytetyössä yhden testiryhmän oli oltava itsenäisesti kokoontuva ikäihmisryhmä. Laadulliselle tutkimukselle on myös tyypillistä paljastaa odottamattomia seikkoja ja tuoda esiin erilaisia ilmiöitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 155.)

### 4.1.1 Havainnointi

Kun tutkimuksen kohteena oli pelin toimiminen erilaisissa ryhmissä, oli luontevaa kerätä tietoa havainnoimalla pelitilanteita. Etenkin sellaisissa ryhmissä, joiden jäsenten on vaikeampaa kuvata tuntemuksiaan esimerkiksi tilanteen jälkeen tapahtuvassa haastattelussa saati kirjallisesti kyselylomakkeella, on havainnointi otollisin menetelmä. Havainnointi voidaan jakaa kahteen lajiin, systemaattiseen sekä osallistuvaan havainnointiin, tässä opinnäytetyössä käytin näiden välimuotoa, joka enemmän kallistuu osallistuvan havainnoinnin puoleen. Peliä ohjatessani tein osallistuvaa havainnointia, vaikka en tehnytään havainnointia täysin tutkittavien ehdoilla, vaan oman pelini säännöillä, mutta kuitenkin päämääränä oli löytää kohderyhmän kanssa yhteinen suunta. (Hirsjärvi ym. 1997, 199–204.)

Raakaversion (myöhemmin tekstissä nimellä alfa-versio) testaamisessa oman osallistuvan havainnointini lisäksi käytin ulkopuolisia havainnoitsijoita, joille olin antanut apukysymyksiä havainnoinnin tueksi. Systemaattiseksi havainnoinniksi tätä ei voida kutsua, koska havainnoinnin ei ollut tarkoitus olla systemaattisesti joidenkin seikkojen laskemista tms., mutta osallistuvaakaan se ei suoranaisesti ollut, sillä havainnoitsijat eivät osallistuneet peliin.

Prototyypin (myöhemmin tekstissä beta-prototyyppi) testauksessa käytin ulkopuolisia havainnoitsijoita osallistuvaan havainnointiin, jolloin laadin heille kyselylomakkeen havainnoinnin tueksi, jossa tuli ilmoittaa tarkempia tietoja sekä vastata avoimempiin kysymyksiin. Näitä

lomakkeita oli hyvä käyttää myös jälkeenpäin tehtävän haastattelun tukena, havainnoitsijoiden tietäessä valmiiksi, mitä halusin erityisesti tietää.

### 4.1.2 Haastattelu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa päämenetelmänä toimii yleensä haastattelu. Haastattelussa haastateltava pääsee ilmaisemaan itseään rajoittamattomasti puhuen, mutta myös eleillään ja ilmeillään. Haastattelutyypit jaetaan kolmeen eri kategoriaan, strukturoituun eli lomakehaastatteluun, puolistrukturoituun eli teemahaastatteluun sekä strukturoimattomaan eli avoimeen haastatteluun. Strukturoidussa haastattelussa käytetään apuna lomaketta, johon kysymykset on aseteltu ja muotoiltu valmiiksi sopien parhaiten kvantitatiiviseen tutkimukseen, mutta toki myös kvalitatiiviseen. Teemahaastattelussa on määritelty valmiiksi ainoastaan teemat, joista halutaan saada aineistoa, tämän takia sitä kutsutaan myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi, siinä haastateltavan näkökulmat pääsevät vapaammin esille. Kolmas tyyppi on avoin haastattelu, joka etenee vapaasti ja keskustelullisesti, mutta onnistuu tuottamaan arvokasta tietoa tutkimukselle. (Hirsjärvi ym. 1997, 191–197.)

Haastattelu voidaan toteuttaa tilanteesta riippuen yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Yksilöhaastattelu voi monesti olla haastateltavalle jännittävä tilanne, jolloin tietoa ei saada kerättyä vapautuneesti, kun taas parihaastattelussa haastateltavilla on vertaistuki saatavillaan ja yhdessä vastaamalla he saavat vahvistusta mielipiteilleen. Ryhmähaastattelua käytetään usein sellaisten kohderyhmien kanssa, jotka oletusarvoisesti saattavat arastella haastattelijaa tai vähätellä omia tietojaan, kuten esimerkiksi ikäihmiset. Ryhmähaastattelu on otollinen muoto, jos halutaan saada esille jonkin ryhmän kulttuurisia piirteitä, kuten esimerkiksi eläkeläisryhmän tapoja ja arvoja. (Hirsjärvi ym. 1997, 197–199.)

Tässä opinnäytetyössä haastattelu oli luonteva tiedonkeruumenetelmä, kun halusin saada lomakkeella kerätyn tarkennetun tiedon lisäksi tietoa pelaamisen aikana heränneistä tunteista ja muista ajatuksista. Haastattelutyypinä oli teemahaastattelu vaikka haastattelutilanteet kääntyivät loppua kohden lähemmäs keskustelunomaista avointa haastattelua ryhtyessämme yhdessä pohtimaan, kuinka pelistä saisi motivoivamman. Kaksi ensimmäistä haastattelua toteutin parihaastatteluina käytännön syistä, kummassakin testiympäristössä peliä oli ollut testaamassa kaksi ohjaajaa. Viimeinen haastattelu tapahtui ryhmähaastatteluna eläkeläisryhmässä, joka oli testannut peliä itsenäisesti koska halusin saada tietoa nimenomaisesti kohderyhmältä itseltään, haastattelu nauhoitettiin.

## 5 YHTEISTYÖTAHOT

Pelin testaamisosuuksissa tein yhteistyötä viiden eri Hämeenlinnan alueella toimivan tahon kanssa. Pyrkimyksenä oli saada laaja otanta erilaisista ikäihmisryhmistä ja samalla kartoittaa, minkälaisia erilaisia käyttötarpeita pelille todellisuudessa on. Suurimman osan testauksista tein Hämeenlinnan Erityisasuntosäätiön alaisuudessa toimivan Päiväkeskus Päivänkaaren asiakkaiden kanssa. Seuraavat testaukset tein saman säätiön eräällä dementiaosastolla.

Pelin testaamisen vaiheisiin kuului myös vaihe, jossa peli luovutettiin ohjeineen eri tahoille koekäyttöön. Tahot valitsin sillä perusteella, että niistä löytyy toimintakyvyltään erilaisia ikäihmisryhmiä. Ensimmäinen taho oli Hämeenlinnan kaupungin ikäihmisten palvelukeskittymä Voutilakeskus, jossa toiminnanohjaaja ohjaa erilaisia ryhmiä lyhyillä kuntoutusjaksolla olevista dementoituneisiin asukkaisiin. Toinen taho oli veteraanikuntoutuskeskus Ilveskoti, jossa asiakkaat voivat käydä niin kuntoutusjaksoilla kuin viikoittaisilla päivätoimintapäivillä, sekä asua pysyvästi. Kolmanneksi tahoksi halusin löytää ryhmän, joka toimii ilman ohjaajaa, jotta saisin tietoa pelin toimivuudesta ikäihmisten pelatessa sitä keskenään. Taho löytyi Hämeenlinnan eläkkeensaajat ry:stä, jonka toiminta on erittäin aktiivista ja laajaa, valinta osui ihmissuhdekerhoon aihepiirin sopivuuden johdosta.

## 6 PELISUUNNITTELUN PERUSTEET

Internet -sivustolla lautapeliopas.fi löytyy artikkeli aloitteleville lautapelin suunnittelijoille, artikkelissa murretaan erilaisia käsityksiä lautapelien suunnittelusta sekä annetaan vinkkejä, joilla on hyvä aloittaa suunnittelu. Vinkit olivat hyödyllisiä ja toteutin niistä valtaosan omassa suunnittelutyössäni, ne myös mursivat itseltänikin monia ennakkoluuloja pelisuunnitteluun liittyen.

Ensimmäisenä vinkkinä on kartoittaa pelituntemustaan perinteisten pelien, kuten Afrikan tähden ja Monopolin lisäksi uusiin markkinoilla oleviin lautapeleihin tutustumalla. Esimerkkeinä uusista menestystä niittäneistä lautapeleistä, joihin ilokseni huomasin jo tutustuneeni, ovat muun muassa Carcassonne ja Menolippu. Seuraava vinkki on ottaa selvää, kuinka monta peliä on jo tehty samalla idealla, jonka itse on saattanut kuvitella ainutlaatuiseksi. Tätä neuvotaan tehtäväksi sivustolla boardgamegeeg.com, josta löytyy tuhansia lautapelejä listattuna, mutta tottumattomalle sivujen selaaminen on melko hankalaa. (Saari 2009.)

Seuraava neuvo on keskustella ideasta muiden pelisuunnittelusta tai lautapeleistä yleensä tietävien ja kiinnostuneiden ihmisten kanssa. Pelin



kohderyhmästä tietävien kanssa keskustelu on myös kannattavaa. Ei siis kannata vartioida ideaansa mustasukkaisesti siinä pelossa, että joku sen varastaisi, koska peli-ideoita pulpahtelee jatkuvasti esiin etenkin paljon pelaavien keskuudessa. Peli-idean patentoiminen on artikkelin mukaan rahanhukkaa, koska hyvää ideaa arvokkaampi on tekniikaltaan toimivaksi hiottu peli. Pelifirmat haluavatkin lähes valmiita pelejä, jotta niiden ei tarvitse kuluttaa arvokasta aikaansa pelin tekniikan hiomiseen. (Saari 2009.)

Artikkelissa korostetaan testaamisen merkitystä pelin hiomisvaiheessa ja pidetään tärkeänä myös rikkoa sääntöjä eli soveltaa niitä eri tilanteissa, erilaisilla pelityyleillä. Paras tapa tehdä tämä, on testata peliä kohderyhmän, Sampsa Hyysalon mukaan käyttäjän, kanssa. Hyysalo nimittää ensimmäistä koeversiota nimellä Alfa-prototyyppi, joka usein pysyy esimerkiksi tuotetta kehittävä firman sisällä ja toimii lähinnä tuotteen hahmottamisessa. Asiakas-, eli käyttäjälähtöisessä prosessissa kohderyhmän on hyvä olla mukana mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Hyysalo 2009, 189.)

Erittäin tärkeä vaihe on pelin sokkotestaaminen, eli pelin antaminen testiryhmälle, joka ei ole aikaisemmin nähnyt peliä eikä sen ohjeita. Ryhmän on selvittävä itsenäisesti peliohjeiden avulla ilman pelin suunnittelijan läsnäoloa. Ainoastaan tällä tavalla saadaan selville, miten ohjeet todella toimivat, onko niissä ristiriitaisuutta ja mitä pelissä tulee vielä hienosäätää. Hyysalon mukaan tällainen lähes oikeilla valmistusmenetelmillä tuotettu koeryhmien testikäyttöön tehty versio on nimeltään Beta-versio, näitä nimityksiä tulen käyttämään kertoessani prosessin etenemisestä. (Hyysalo 2009, 189.) Peliohjeiden tulee olla selkeät ja edustavat senkin takia, että pelin kustannusta harkitseva taho saattaa haluta tutustua ensimmäiseksi sen sääntöihin (Saari 2009).

## 7 PELIN VAIHEET ALKUIDEASTA JATKOIDEAAN

Tässä luvussa käydään läpi koko lautapelin suunnitteluprosessi, ideoineen, testauksineen sekä testaajien haastatteluineen. Lopuksi yhteenvedossa pohditaan, mitä prosessi on opettanut ja minkälaisia jatkokehittelysuunnitelmia pelille on tulevaisuudessa.

### 7.1 Alkuidea

Pelin alkuidea sai syntynsä työelämän tarpeesta. Työskentelen veteraanikuntoutuskeskuksessa iltakeskustelutuokioiden ohjaajana ja tarvitsin välineen keskustelun herättämiseen. Keskusteluihin osallistuvat veteraanit ja heidän puolisonsa, osallistuminen on vapaaehtoista. Pääosin

osallistujat ovat kahden viikon pituisilla kuntoutusjaksoilla ja muuten asuvat kotonaan. Ryhmät ovat tällöin oletusarvoisesti lähes täysin vieraita toisilleen, poikkeuksiakin toki on. Tarve oli siis kehittää keskustelun herättäjäksi työväline, joka toimii toisilleen tuntemattomien henkilöiden kanssa.

Muistelu on ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä antoisa menetelmä, josta nousee helposti keskustelua ja siitä useimmiten nauttivat ryhmä sekä ohjaaja. Muistelu on myös vanhuuden ikävaiheessa tärkeä kehitystehtävä, kuten aiemmin on todettu. Muistelukeskustelussa useimmiten kaikilla on jokin omakohtainen kokemus, jolloin kukaan ei jää ulkopuolelle, kunhan jokaiselle annetaan puheenvuoro. Pelitilanteessa jokaisen vuorosta on helppo pitää kiinni vedoten pelin etenemiseen. Peli myös rohkaisee pohtimaan tiettyjä asioita, joita ei välttämättä tule arkipäiväisissä keskusteluissa kysytyä, esimerkiksi ”mikä on suurin saavutuksesi elämässä?”

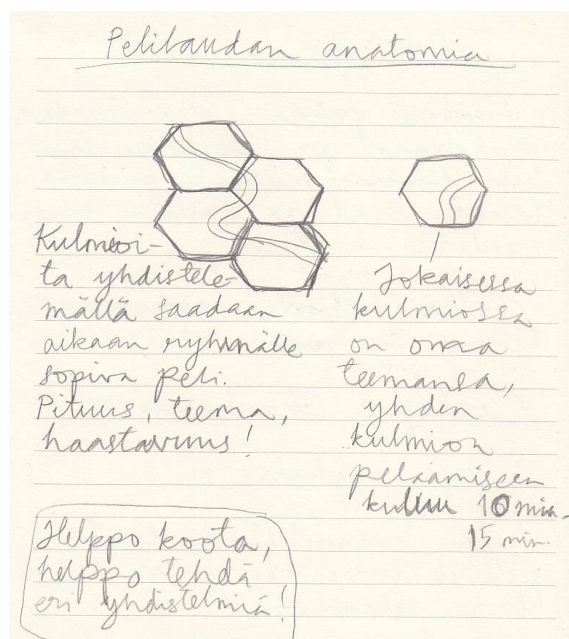
Pelin ensimmäinen alkuideaversio koostui pelilaudasta, johon oli maalattu polku ja askelmat joka viidennelle ikävuodelle (0-5-10-15-20...) aina 110 ikävuoteen saakka, jonka jälkeen oli mustaksi maalattu askelma, ja tämän jälkeen vielä yksi askelma, johon oli maalattu kysymysmerkki. Ajatuksena oli myös herättää keskustelua kuolemasta ja minkälaisia näkemyksiä osallistujilla on siitä, mitä sen jälkeen tapahtuu. Pelilautaan oli kiinnitetty kuvia jokaisesta ikävaiheesta johdattelemaan tunnelmaan sekä herättelemään muistoja. Jokaista askelmaa varten oli mietitty aihe ohjaajan paperissa, josta ohjaaja luki lauseen, jota pelaajan tuli jatkaa (ks. liite 1). Pelilaudalla liikuttiin pelimerkeillä, joihin oli tunnustamisen vuoksi kirjoitettu pelaajien nimet. Edettävien askelmien määrä määrittyi noppaluvulla, jokaisen pelaajan heittäessä noppaa vuorollaan.

Ensimmäinen ideaversio toimi keskustelunherättäjänä hyvin ja idea elämänkulun läpikäymisestä pelin avulla muistellen tuntui käyttökelpoiselta. Tämän kokemuksen rohkaisemana lähdin kehittämään peliä opinnäytetyönä tavoitteellisemmaksi ja laajemmaksi.

### 7.2 Suuret suunnitelmat kohtaavat käytännön

Kun päätös pelin kehittämisestä opinnäytetyönä oli tehty, lähti ideointiprosessi käyntiin keväällä 2013. Ensimmäiset jatkoideat sisälsivät jo pelilaudan, jota oli mahdollista käyttää varioiden eri tarpeisiin sopivalla tavalla. Pelilaudan rakenteen suunnittelin koostumaan kuusikulmaisista paloista mehiläiskennon lailla, jotta eri paloja olisi voitu yhdistellä mahdollisimman monilla eri tavoilla teemojen käytön mukaan, kuten kuvasta 1 voidaan havaita. Suunnitelmissa oli yhdistää pelissä useita eri teemoja, esimerkiksi vaatteet, kansallispuvut, entisajan näyttelijät, sota-

aika, leikit ja nykyajan hömpötykset, joista aina pelaamista aloitettaessa olisi valittu yksi tai useampi teema käsittelyyn. Teemojen ideointilistan aloittivat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus, joihin lopulta päädyin. Ideoinnissa oli vielä tässä vaiheessa mukana mahdollinen äänien ja musiikin käyttö, sekä muut moniaistilliset välineet, ajatus oli huomioida mahdollisimman monta kohderyhmää erilaisine haasteineen.



Kuva 1. Ensimmäinen hahmotelma pelilaudan asettelusta .

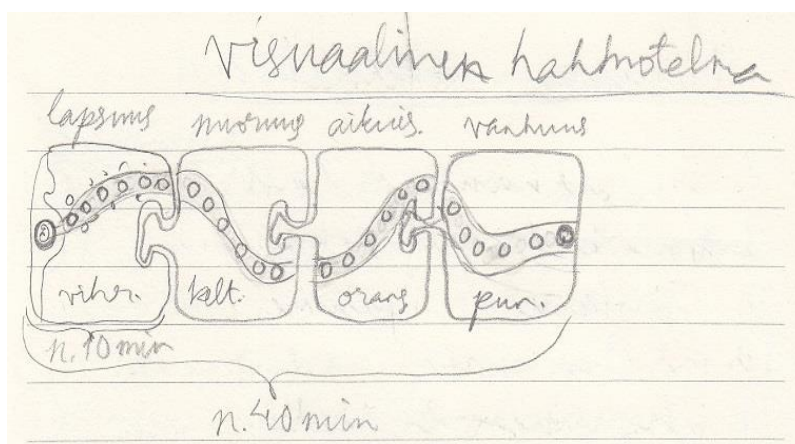
Saapui syksy 2013, jolloin Päiväkeskus Päivänkaari osoittautui ensimmäiseksi sopivaksi testausympäristöksi ollessani siellä syventävässä työharjoittelussa. Kun testausaikataulu oli sovittu, oli ryhdyttävä tekemään päätöksiä pelin laajuudesta, jotta sain testiversion eli alfa-prototyypin aikaiseksi ensimmäisiin testauksiin mennessä. Tässä vaiheessa valinnan kohteeksi osuivat eri ikäkaudet, joiden sisällä voitiin käsitellä niihin sopivia teemoja, kuten lapsuudessa esimerkiksi leikit ja koulu. Teemojen valinta tuntui tarpeeksi laajalta, mutta silti sopivan rajatulta kokonaisuudelta.

Tässä vaiheessa unohtuivat ajatukset musiikin ja muiden elementtien käyttämisestä pelissä, tuntui riittävältä käyttää ainoastaan tarpeeksi kookkaita kuvia sekä kysymyksiä muistelun herättäjinä. Varhaisessa vaiheessa suunnittelua oli selvää, että koko pelin kuvitus tulisi olemaan omaa kädenjälkeäni ja että panostaisin siihen, jotta peli olisi houkutteleva sekä miellyttävä pelata.

### 7.3 Kuvat mukaan ja testaamaan

Alfa-versiota varten keräsin valmiita kuvakortteja ja muita kuvia, jotka liittyivät jollain tavalla käsiteltäviin elämänvaiheisiin, esimerkiksi lapsuuden vaihetta varten oli Martta Wendelinin kuvituksia muun muassa kouluaiheesta, nuoruuden käsittelyyn oli kuvia muun muassa työnteosta heinäpellolla ja 50-luvun nuoresta parista suutelemassa. Kysymykset olivat tässäkin vaiheessa ohjaajan paperissa, josta luettiin kysymys aina pelaajan saapuessa tietylle askelmalle, kuvakortti nostettiin myös aina tietyillä askelmilla. Esimerkkinä kysymyksistä voisi olla lapsuuden kysymys, ”kerro äidistäsi”.

Käsitys peliin kuluvasta ajasta oli vielä arvion tasolla, kuten hahmotelmakuvasta voi havaita (kuva 2). Arvio yhden elämänvaiheen kestoksi oli 10 minuuttia ja koko pelin kesto olisi sen mukaisesti ollut 40 minuuttia. Sopimuksen mukaan testasin ensimmäisillä testikerroilla ainoastaan lapsuus- ja nuoruusvaiheet, jolloin totesin, että näiden elämänvaiheiden läpikäyntiin kului yhteensä noin 45–65 minuuttia. Kun käsittelyssä olivat aikuisuus ja eläkeikä, aikaa kului hieman vähemmän johtuen siitä, että muistoja ei herännyt yhtä vahvasti kuin esimerkiksi lapsuudesta.



Kuva 2. Hahmotelmakuva pelilaudasta

Pelilaudan idea yksinkertaistui mehiläiskennon ajatuksesta neljän osan riviin, joiden poikki kulki polku askelmiseen (kuva 3). Askelmissa oli vielä tässä versiossa numerointi selkeyttämässä kulkujärjestystä. Pelilaudan kuvitus oli jo tässä vaiheessa itse tehtyä, ajatuksena oli saada laudasta itsestään mielenkiintoinen ja muistoja herättävä, teemat kulkivat jokaiseen elämänvaiheeseen sopivina pelilaudan osissa. Lapsuus ja nuoruusvaiheiden laudan kuvitus oli yleisesti teemaan sopivista kuvista

kerätty kokoelma, josta harjoittelun ohjaajani sai idean ehdottaa, että pelilaudan kuvitus voisi olla kooste kuvakorttien kuvista. Kun seuraavat testipäivät koittivat aikuisuuden ja eläkeiän ollen käsittelyssä, koostui pelilaudan kuvitus valittujen kuvakorttien kuvista.



Kuva 3. Alfa-version pelilauta

### 7.3.1 Yhteenveto alfa-prototyypin havainnoista

Hyvin pian ensimmäisen testauksen aikana vahvistui ajatus pelin idean toimivuudesta. Erityisesti kuvakorttien rooli muistojen herättämisessä oli yllättävän suuri. Etenkin muistiryhmissä kuvat tuntuivat olevan portti suoraan pelaajien henkilökohtaiseen menneisyyteen. Useamman kerran toistui sama ilmiö, jossa kuvakortin saatuaan pelaaja totesi välittömästi esimerkiksi: ”tässähän minä olen koulun penkillä ja viittaan!” Kuvista heräsi pitkiäkin tarinoita ja niiden myötä myös keskustelua. Keskustelu oli vilkkainta ryhmissä, joiden jäsenillä ei ollut todettu muistisairauksia, mutta tarinoiden kerronnan vietäviksi heittäytyivät enemmän muistisairaat. Oli siis selvää, että kuvakortit todella toimivat muistelutyössä, seuraava haaste oli osata kuvittaa itse sellaiset kortit, jotka toimisivat yhtä hyvin tai jopa paremmin.

Kysymykset toimivat myös hyvin, joissain ryhmissä välillä paremmin kuin kuvat, mikä kertoo hyvin siitä, että molemmat elementit oli tärkeä pitää mukana. Joillekin ihmisille on helpompaa käsitellä sanallisia aiheita kun taas toisille visuaaliset ärsykkeet toimivat paremmin. Osa pelin viehätystä onkin juuri se, että välillä saa vastata suoraan kysymykseen ja välillä saa kurkistaa menneisyyteen ja havainnoida, minkälaisia tunteita kuva herättää. Vaikka kysymykset tässä versiossa toistuivat aina tietyille askelmalle astuessa, olivat havainnoitsijat sitä mieltä, ettei pelaajia häirinnyt kuulla samaan kysymykseen vastausta usealta henkilöltä. Ovathan kaikkien elämäntarinat kuitenkin erilaisia.

Pelilauta toimi tehtävässään melko hyvin, osa pystyi käyttämään sitä itsenäisesti, osa tarvitsi hieman apua kulkujärjestyksen kanssa. Vaikka askelmat olivat melko selkeässä järjestyksessä, muistisairaimmille pelimerkin kuljettaminen oli niin haastavaa, että pelin pääasialle jäi enemmän aikaa kun siirtäminen tehtiin heidän puolestaan. Pelilauta tuntui jo tässä vaiheessa jollain tavalla kaipaavan jotain lisää ja yritin saada pelaajilta ajatuksia pelin tavoitteesta. Kun pelaajilta kysyttiin, pitäisikö pelissä olla voittaja, eivät he osanneet sanoa. Yhteinen ajatus oli, ettei elämässä ole yhtä voittajaa koska me kaikki olemme oman elämämme voittajia.

Näiden havaintojen sekä ohjaavan opettajan ehdotusten pohjalta päädyin suuntaamaan peliä myös sellaisille ikäihmisryhmille, jotka kokoontuvat itsenäisesti ilman ohjaajaa. Myös ohjaajan kanssa pelaavalle ryhmälle on hyväksi pystyä itsenäisesti pelaamaan, jolloin he voivat tuntea hallitsevansa omaa toimintaansa. Ohjaaja voi auttaa tarvittaessa ja soveltaa pelin ohjeita kunkin ryhmän mukaan, mutta pelitilanne pysyy näin asiakaslähtöisempänä. Tällaisen pelin kaikki osaset olisi hyvä olla kaikkien käsiteltävissä, kuten esimerkiksi kysymykset sijoitettuna kortteihin, joita jokainen vuorollaan nostaa.

Myös pelin tavoite jalostui positiivisia muistoja ja voimavaroja korostavaksi, vaikka prosessin alussa tavoitteena oli ongelmakeskeisesti löytää keinoja ennaltaehkäistä esimerkiksi muistisairaudesta johtuvia ongelmia. Koska opinnäytetyön laajuudessa prosessissa ei voida tutkia tällaisen pelin pitkäaikaisia vaikutuksia, on prosessissa keskityttävä toteuttamaan peli, joka käyttää hyväkseen jo aiemmin tutkittua tietoa hyvinvoinnin edistämisestä. Oikeastaan on myös paljon antoisampaa keskittyä voimavaroihin ja positiiviseen energiaan, joilla kuitenkin on todettu olevan vahvoja vaikutuksia.

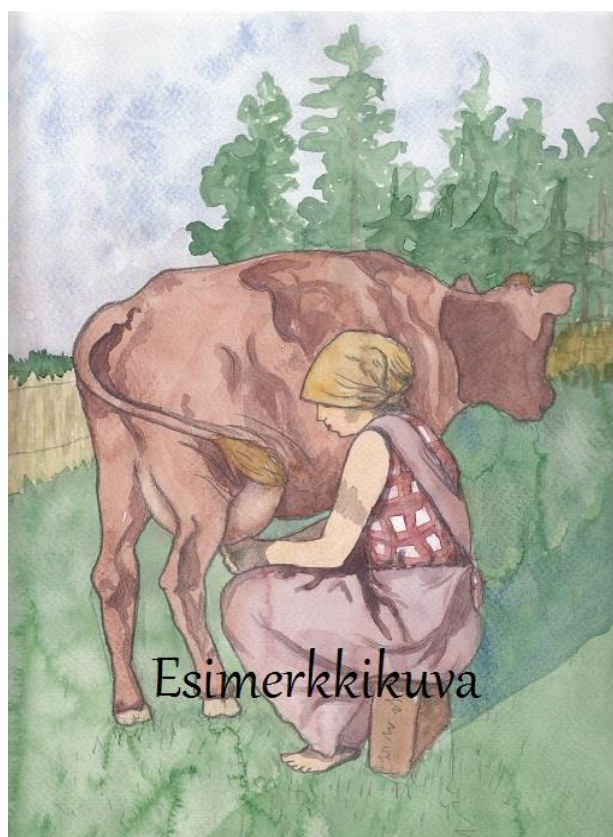
#### 7.4 Beta-prototyypin valmistus – toiveiden täyttymys vai taakka?

Seuraava askel valmista peliä kohti oli valmistaa prototyyppi kuvineen, kysymyskortteineen, lautoineen ja pelimerkkeineen. Aikataulu oli tiivis, kun tarkoituksena oli kuitenkin saada aikaan laadukasta jälkeä ja esimerkiksi kuvakorttien kuvat oli tarkoitus tehdä jo nyt lopulliseen muotoonsa. Kun ajatukset oli järjestetty sopimaan uuteen tavoitteeseen, rakentui prototyyppi reippaasti kasaan, motivaatiota piti yllä toki testausaikataulu, joka oli sovittu dementiaosaston ja päivätoiminnan kanssa.



#### 7.4.1 Kuvakortit, lauta ja pelimerkit

Kuvakorttien valmistaminen oli projektin odotetuin osuus ja sille olisi suonut enemmän aikaa. Lopulta erittäin tiiviillä työskentelyllä kortit tulivat valmiiksi ja jälki oli suurimmaksi osaksi minua tyydyttävää. Kuvakorttien aiheet tulivat osaksi ensimmäisessä alfa-prototyypissä käytetyistä korteista, niiden pohjalta käydyistä keskusteluista, pelaajien ja havainnoitsijoiden ehdotuksista ja eri aikakausiin sopivista tapahtumista, joista uskoin heräävän muistoja. Eri aikakausiin sopivuutta pyrin tavoittelemaan historiallisesti realistisella vaatetuksella, sisustuksella sekä toiminnoilla, joista esimerkkinä erilaiset käsin tehtävät työt, kuten lypsäminen kuvassa 4. Aiheet olivat myös yleisesti ottaen iloisista tapahtumista ja maalattu valoisin värein, tunnelman pyrin pitämään iloisena, rauhallisena ja kuitenkin monin tavoin tulkittavana.



Kuva 4. Esimerkki nuoruus-elämänvaiheen kuvakorteista

Prosessin alussa ajatus oli jättää kuvat yksinkertaisiksi ja mahdollisesti kaksivärisiksi, jotta ne olisivat olleet mahdollisimman selkeät hahmottaa. Alfa-version testausvaiheessa epäselvemmätkin kuvat hahmotettiin hyvin ja harjoittelun ohjaaja oli sitä mieltä, että värikuvat ovat useassa tapauksessa selkeämmät hahmottaa kuin esimerkiksi mustavalkokuvat.

Myös tulkinnan vara jäisi pieneksi, jos kuvat olisivat niin sanottuja ”selkokuvia”, joiden tarkoitus on välittää tietty viesti, jolloin liiallinen tulkittavuus estää sen välittymistä. Selkokuvassa näytetään vain olennainen, ylimääräiset osat pyritään rajaamaan pois. (Teräväinen, viitattu 6.4.2014.) Muistelukuvissa tärkeintä onkin juuri erilaisten tunnelmien välittyminen ja pelaajan oman tulkinnan löytyminen, jotta oman elämän muistot saavat tilaa nousta pintaan. Esimerkiksi kuvassa 5 on muistojen heräämisen kannalta olennaista myös tila, jossa kuvan henkilöahmot ovat.



Kuva 5. Esimerkki lapsuus-elämänvaiheen kuvakorteista

Pelilauta pysyi ainoastaan muodoltaan samanlaisena kuin alfa-versiossa, jossa kuvitus oli kollaasimaisesti koottu elämänvaiheisiin sopivista kuvista. Havainnointien perusteella pelaajien oli välillä hankalaa erottaa askelmia kuvituksen joukosta, joten halusin beta-prototyypin lautaan selkeyttä. Selkeyttä lähdin hakemaan valitsemalla vain yhden kunkin elämänvaiheen kuvista, josta valitsin yhden elementin, joka saattoi toimia askelmana, kuten lapsuudessa peruna, eläkeiässä kahvikuppi. Tässä vaiheessa jätin askelmista numeroinnin pois ja lisäsin niiden tilalle kuva- ja kysymyskorttien symbolit satunnaisesti vaihdellen. Beta-prototyypin lauta näkyy kuvassa 7.

Pelimerkkien tekeminen oli myös mielenkiintoinen osa pelin valmistusprosessia. Materiaalina oli Fimo-massa, josta minulla ei ollut aiempaa kokemusta. Tavoitteena oli löytää kuvista esikuvat pelimerkkien hahmoille, mutta tärkeämpää oli niiden pystyssä pysyminen ja käsittelemisen helppous. Päädyin tekemään merkit, joiden hahmot olisivat



tuttuja pelaajille ja olisivat jollain asteella myös samassa mittakaavassa. Kuten kuvasta 6 voi nähdä, hahmot ovat kuparipannu, kuivakakku, kattila, pärekori sekä saapas. Väriykseltään ovat kaikki merkit maanläheisiä, mutta kaikki oman värisiään lukuun ottamatta kakkua ja pärekoria, joiden muodot kuitenkin eroavat toisistaan riittävästi. Nopalle ei ollut erityisvaatimuksia.



Kuva 6. Pelimerkit

### 7.4.2 Kysymysten muotoilu

Kysymyskorttien laatiminen vaatii myös työtä erityisesti positiivisten ja voimavaralähtöisten kysymysten aikaansaamiseksi, ottaen huomioon monenlaiset ihmiset. Ohjaajalähtöistä peliä kehitettäessä olisi ollut helppoa tehdä yhdenlaiset kysymykset ja laittaa ohjevihkoon erilaisia vaihtoehto- ja lisäkysymyksiä, mutta kortilla oleva ja pelaajan itsensä nostama kysymys on täytynyt muotoilla mahdollisimman valmiiksi. Myös erilaiset elämäntarinat täytyi ottaa huomioon, kuten esimerkiksi miten kysytään häppäpäivästä tai lapsista niin, että vastata voi myös henkilö, joka ei ole mennyt naimisiin tai saanut lapsia? Kysymällä mm. ”mikä on kaunein hämmuistosi?”, näin pelaaja voi kertoa kenen tahansa muun tai omasta häppäpäivästään.

Voimavaralähtöisyys korostuu erityisesti aikuis- ja eläkeiän kysymyksissä. Pelaajat ovat kokeneet monenlaisia ja raskaitakin asioita elämänsä aikana, jolloin voimavaroja on täytynyt olla, jotta he ovat nykyhetkeen päässeet. Aikuisiän kohdalla tärkeä kysymys on nostaa niitä esiin kysymällä ”mistä olet saanut voimaa jatkaa eteenpäin elämässä?” Yksi eläkeiän tärkeimmistä ja kriittisimmistä kysymyksistä on ”mitä valoisaa näet

tulevaisuudessasi?”, alfa-versiossa kyseinen kysymys oli muotoiltu ”millaisena näet tulevaisuutesi?”. Havainnot saivat aikaan kysymyksen muotoilun muutoksen. Henkisesti tasapainoiset pelaajat vastasivat siihen positiivisesti ja tulevaisuuteen luottavasti, mutta masennukseen tai muuten negatiivisiin asioihin keskittyvät pelaajat toivat avoimesti esiin pelkonsa ja luottamuksen puutteensa tulevaisuutta kohtaan eivätkä edes yrittäneet löytää asiasta valoisia puolia. Muutos kysymyksen aseteluun oli yksinkertainen mutta ratkaisevan tärkeä voimavarojen löytämiseksi.

### 7.5 Prototyypin testaaminen ja omat havainnot

Prototyypin testaus alkoi dementiaosastolla kolmijäsenisen ryhmän kanssa. Käsittelyyn otettiin tällä kertaa lapsuus ja nuoruus. Tilanne oli otollinen, koska kohderyhmästä ei ollut ennakkotietoja, jolloin tilanteeseen ei ollut voinut valmistautua minkään muun kuin pelin itsensä osalta. Pelaaminen aloitettiin pelilaudan kanssa, kuten oli tarkoitus. Jokaisen pelaajan annettiin valita oma pelimerkkinsä, joiden tunnistaminen oli jo haaste, mikä ei sinänsä vaikuttanut pelaamisen onnistumiseen. Luultavasti pienoismallin hahmottaminen on vaikeampaa kuin oikean kokoisien tai kuvassa olevan esineen. Nopan heittäminen oli jossain määrin tuttua ja muut pelaajista tarvitsivat opastusta koko pelin ajan, yksi vain aluksi. Erityisesti noppaluvun lukeminen nopan ylimmäksi jääneeltä sivulta oli haastavaa.

Pelilaudalla liikkuminen ei ollut kenellekään helppoa, etenemistä piti ohjata kädestä pitäen. Voi olla, että pelaajilla ei ollut kokemusta lautapelin pelaamisesta, jolloin jo askelmilla etenemisen käsite oli vieras, sellaisen oppiminen demencian edettyä näin pitkälle ei ole yhden pelikerran prosessi. Mahdollista oppiminen toki on, mutta kuten aiemmin on todettu, toistuvan harjoittelun myötä. Vaikka pelaajilla olisikin kokemusta lautapeleistä, ei pelaamistaitojen esiin nostaminenkaan tapahdu hetkessä. Pelilaudalla kulkeminen vei pelaajilta paljon keskittymistä sekä energiaa pelin pääasialta eli muistelulta, jolloin ajatus laudan poisjättämisestä nousi vahvaksi vaihtoehdoksi. Kun vähitellen tutustuin ryhmään ja opin ketä tulee auttaa missäkin vaiheessa, sujui eteneminenkin vaivattomammin. Tärkein kysymys kuitenkin oli, mitä pelaajat saavat pelilaudalla liikkumisesta, jos he eivät ymmärrä sen tehtävää?

Kuvat ja kysymykset toimivat puolestaan paremmin kuin olisi osannut odottaa. Muistot tulvivat pelaajien mieliin ja muille jaettaviksi kun he vain vilkaisivatkin kuvaa tai heti kysymyksen kuultuaan. Jopa vähiten orientoitunut pelaaja löysi kuvista omia muistojaan, kunhan sai muotoiltua niille sanat kaikkien niiden ensimmäisenä ulos tulleiden laulunsanojen alta. Seuraava positiivisesti yllättävä seikka oli, kuinka pelaajat keskustelivat keskenään ja kyselivät toisiltaan lisäkysymyksiä. Muistelu alkoi yksilön omista muistoista ja laajeni sitten yhteiseksi, usein yhden pelaajista ryhtyessä apukyselijäksi.

Erityinen ja kiehtova seikka oli tässäkin testiryhmässä erään pelaajan tapa päästä kuvien avulla niin lähelle omia muistojaan, että ryhtyi useasti kertomaan tarinaa yksikön ensimmäisessä persoonassa. ”Hauskaa että minä olen tässä kuvassa lypsämässä, vaikka minä en koskaan saanut lypsää, kun äiti laittoi minut kouluun!” Kun samainen pelaaja kertoi pitkän tarinan nuoruudestaan, totesi toinen pelaaja: ”näitä muisteluita pitäisi saada nauhalle!”

Toinen lapsuus- ja nuoruusvaiheiden testaus tapahtui päivätoimintaryhmässä, jossa suurimmalla osalla ei ole todettua dementiaa. Pelaaminen sujui ongelmitta ja pelilaudalla tuntui nyt olevan selkeä tarkoitus, pelaajat pitivät myös lukua siitä, kuka ”johtaa”. Kun pelaajilta kysyttiin, mikä voisi olla pelin päämäärä tai tavoite, ei esiin noussut ajatuksia. He olivat tyytyväisiä siihen näin ja kehuivat kovasti, kuten ikäihmisillä on usein tapana.

Myöhempiä elämänvaiheita testasin myös dementia-olosuhteissa erilaisissa ryhmissä. Vaikka ennako-oletus oli muistelun kallistuminen lapsuuden muistoihin, onnistuivat pelaajat löytämään toivottuja ajatuksia myös myöhemmistä elämänvaiheista. Kysymysten ollessa tarkasti elämänvaiheisiin liitettyjä, tulivat vastauksetkin tarkemmin juuri tarkoitetuista vaiheista. Kun jälleen kysyin, mikä voisi olla pelin päämäärä, nousi esiin ajatus eri elämänvaiheissa terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaneista seikoista. Tästä sai kimmokkeen ajatus jonkinlaisista terveyden osasista, joita matkalta kerättäisiin ja onnenpalaset saivat alkunsa. Onnenpalasia poimittaisiin jokaiselta askelmalta ja pelin päätyttyä ne koottaisiin jonkinlaiseksi yhteiseksi koosteeksi erilaisista onnen muodoista, kuten rakkaus, rikkaus ja terveys. Kuvassa 7 näkyvät kaikki beta-prototyypin osat, kuva löytyy peliohjeista.



Kuva 7. Kaikki beta-prototyypin osat

### 7.6 Peliohjeet

Peliohjeiden laatiminen tuli eteen siinä vaiheessa, kun olin antamassa peliä testattavaksi ilman omaa läsnäoloani. Ohjeiden tuli olla selkeät ja vaihe vaiheelta etenevät, kuvien selkeyttäessä lisää erilaisia asetteluita. Ohjeiden tuli olla ymmärrettävät niin ohjaajalle kuin itsenäisestikin pelaaville, jolloin mitään erillistä ohjaajan opasta ei ollut tarkoitus tehdä. Ohjeiden alkuun tuli suositus pelaajamäärästä, joka havaintojen perusteella oli hyvä rajata kahdesta viiteen pelaajaan. Suositus sisälsi myös ikäsuosituksen ennen vuotta 1940 syntyneille siksi, että kuvien aiheet osuisivat parhaiten oikeille aikakausille. Kuten aiemmin on käynyt ilmi, muisteluun onnistumisessa olennainen tekijä on kuvamateriaalin tuttuus, joka saavutetaan suureksi osaksi historiallisesti realistisilla yksityiskohdilla, joita olen jo aiemmin kuvaillut.

Prosessin alkuvaiheessa ajatuksena oli liittää ohjeisiin apukysymyksiä, joita olisi voinut esittää kuvien ja kysymysten yhteydessä keskustelun ylläpitämiseksi. Kysymysten siirryttyä kortteihin, jäivät apukysymykset ajatuksen tasolle. Sen sijaan ohjeissa on kerrottu, mitä pelaajan tulee kertoa saadessaan kuva- tai kysymyskortin ja tämän jälkeen kehoitetaan muita pelaajia kysymään lisää ja keskustelemaan.

Peliohjeiden laatimiseen käytin apuna kahden erilaisen lautapelin ohjeita, pelit olivat Myytti – Väinämöisen tarina sekä Salaisuuksien saari. Myyttipelin ohjeet olivat monisivuiset ja monimutkaiset kun taas Salaisuuksien saaren ohjeet mahtuivat kahdelle aukeamalle ja olivat hyvin kuvilla selkeytettyt. Salaisuuksien saaren ohjeiden kulusta oli hyvä ottaa mallia siihen, mitä ohjeissa tulee olla ja millä tavalla ohjeet tulee muotoilla. Esimerkiksi yleisissä ohjeistuksissa persoonamuoto on hyvä olla monikon toisessa persoonassa: ”ottakaa esille kuvakortit”, kun taas ohjeistettaessa yksilön tekemisiä sen on selkeämpää olla monikon kolmannessa: ”vuorollaan pelaaja nostaa kortin”, kuin yksikön toisessa: ”nosta kortti vuorollasi”. Tällöin joka kerralla tulisi selvittää, kenen tämä kortti tulee nostaa jos yksi pelaajista toimii ohjeiden lukijana.

Ohjeisiin tuli kolme vaikeustasoa, ensimmäisessä ei ollut pelilautaa mukana lainkaan, ainoastaan kuva- ja kysymyskortit sekä yksi pelimerkki näyttämässä, kenellä vuoro kulloinkin on. Tämä taso oli ryhmille, joissa pelilaudan käyttö tuntuu ylimääräiseltä rasitukselta, kuten aiemmin tuli esille, tai sellaisille ryhmille, jotka haluavat aloittaa helpommasta tasosta. Toisessa vaikeustasossa oli jo mukana pelilauta ja täten myös noppa, sekä jokaiselle pelaajalle oma pelimerkki. Tässä tasossa kuva- ja kysymyskorttien nostaminen määräytyi laudan askelmissa olevien symbolien mukaan. Kolmannessa tasossa mukaan astuivat onnenpalaset, jotka tuli asetella askelmille ja joista osa tuli kerätä pelin kuluessa mukaansa. Pelin lopuksi onnenpalaset tuli kääntää ja tarkastella, minkälaista onnea matkalta kertyi.

### 7.7 Beta-prototyypin antaminen testattavaksi

Ohjeita testatessa halusin tietää, miten kohderyhmät ymmärtävät ohjeet ja minkälaisia sovelluksia niiden pohjalta tehdään. Kuten pelisuunnittelun perusteet kappaleessa korostettiin, peliohjeita testattaessa ei ohjeiden laatijan ole hyvä olla läsnä, jotta vältetään tarkentavien ohjeiden kysymiseltä.

Beta-prototyyppi lähti testattavaksi kolmelle erilaiselle taholle, jotka on jo aiemmin esitelty yhteistyötahoja esiteltäessä, Voutilakeskukseen, Ilveskotiin sekä Hämeenlinnan eläkkeensaajat ry:n ihmissuhderyhmään. Tarkoituksena oli löytää kolme erilaista tahoja, joista löytyisi tarpeiltaan erilaisia ryhmiä. Erityisen tärkeää oli löytää ryhmä, jolla ei ole ohjaajaa, jotta nähtäisiin miten peli motivoi itsenäistä ryhmää pelaamaan ja miten ohjeita osataan noudattaa. Ryhmä löytyi Hämeenlinnan eläkkeensaajat ry:stä.

#### 7.7.1 Havainnointilomakkeet

Jotta tieto välittyi ryhmistä minulle, oli laadittava väline tarvittavien havaintojen keräämiseen. Aiemmassa vaiheessa projektia käytin jo apukysymyksiä ulkopuolisten havainnoitsijoiden havainnoinnin tukemiseen, joten kysymysten asetelusta oli jo kokemus. Tässä vaiheessa kyseessä oleviin lomakkeisiin oli tehtävä tarkempia kartoitettavia kysymyksiä ryhmien ominaisuuksista, kuten kuinka monta pelaajaa pelasi ja kuinka monella heistä on todettu dementia, ynnä muuta sellaista. Tämä siksi, että saatiin selville, miten eri haasteet erilaisissa ryhmissä ilmenivät.

Havainnointilomakkeita oli kaksi, ensimmäinen tuli täyttää peliin tutustumisvaiheessa, tiedustelun kohteena oli muun muassa peliohjeiden selkeys ja pelin ulkomuodon houkuttelevuus. Toinen lomake tuli täyttää heti jokaisen pelikerran jälkeen, kun havainnot olivat vielä tuoreessa muistissa. Vaikka aikomus oli haastatella pelaajia tai pelin ohjaajia vielä jälkeinpäin, ohjasivat havainnointilomakkeet haluttujen havaintojen tekemiseen. Tämä siksi, että haastattelussa voitaisiin pureutua seikkoihin, joista olin kiinnostunut, kuten esimerkiksi ohjeiden riittävään selkeyteen ja siihen, pitivätkö ohjaajat ja pelaajat peliä hyvänä välineenä muisteluun.

#### 7.7.2 Haastattelut

Ensimmäinen haastattelu tapahtui Voutilakeskuksessa, jossa haastateltavana oli viriketoiminnan ohjaaja sekä opiskelija. Haastattelussa kävi selväksi, että kuvat ja kysymykset olivat toimineet heidänkin

testiryhmissään, joissa suurimmalla osalla oli todettu dementia. Kun tämä oli käynyt ilmi, kääntyi haastattelu keskusteluksi ja yhteiseksi pohdinnaksi siitä, mikä voisi olla pelin päämäärä, jotta se olisi mahdollisimman motivoiva. Motivoivuuden tarve korostui toiminnassa, josta sai jättäytyä pois, jos toiminta ei kiinnostanut. En ollut kohdannut tällaista tilannetta aiemmin, koska muissa toimintaympäristöissä peliin osallistumiselle ei ollut vaihtoehtoja. Oli siis arvokasta tietoa kuulla, miten haastateltavat olisivat tehneet toisin, jotta peli olisi houkuttelevampi ja saisi virkeämmänkin pelaajan pelaamaan pelin loppuun asti.

Virikeohjaaja sekä opiskelija sanoivat suoraan, etteivät ymmärtäneet onnenpalasten merkitystä ja ehdottivat samaa ratkaisua, jota olin jo miettinyt, onnenpalasista tulisi muodostua jokin kuva. Päämäärästä tulisi olla jonkinlainen vihje jo pelin alussa, jotta tavoite pysyisi mielessä. Ongelma oli palasten keräämisessä, jos kaikkia palasia ei saataisi kerättyä, kuva jäisi vajaaksi. Esiin nousi myös idea pelilaudan rakentumisesta pelin edetessä, jolloin se toimisi samalla sekä päämääränä että kulkureittinä. Pelilaudan kohtalo jäi edelleen avoimeksi, mikä oli hyvä, koska nyt pelille oli ensimmäisen kerran annettu rakentavaa kritiikkiä, mitä se todella tarvitsi. Tarkoituksena kuitenkin on tuottaa mahdollisimman motivoiva ja toimiva peli.

Toinen haastattelu tapahtui Ilveskodissa, jossa haastateltavana oli keskuksen virikeohjaaja sekä päivätoiminnan ohjaaja. Kritiikin laatu oli täysin erilaista, onnenpalaset olivat kelvanneet heille, vaikka niiden käyttö ei ollut tapahtunut ohjeiden mukaan. Palasia ei ollut koottu lopuksi yhteen, jolloin oli syntynyt negatiivista tunnelmaa lietsanut kilpailutilanne. Kritiikkiä tuli kuvien vähäkontrastisuudesta, jota ei taas noussut edellisessä haastattelussa ilmi ja on helppo asia korjata. Peliä oli sovellettu monin tavoin, oli pelattu yksilöpelinä, paripelinä ja kerran käyty myös läpi kaikki elämänvaiheet yhden pelikerran aikana, johon aikaa oli kulunut yksi tunti ja 45 minuuttia.

Molemmissa haastatteluissa oltiin sitä mieltä, että paras kohderyhmä pelille on ohjaajan kanssa pelattaessa ryhmä, jossa pelaajien toimintakyky on itsenäisen ja syvästi dementoituneen välimaastossa. Jos pelataan ilman ohjaajaa, on ryhmässä oltava ainakin osittain toimintakyvyltään itsenäisiä pelaajia, jotta ohjeet tulevat ymmärretyksi ja uudenlainen pelityyppi hallituksi. Molemmissa ryhmissä oltiin myös sitä mieltä, että tässä muodossaan he eivät peliä omaksi työvälineekseen ostaisi, mutta korjausten jälkeen mahdollisesti.

Kolmas haastattelu tapahtui Hämeenlinnan eläkkeensaajat ry:n ihmissuhdekerhossa, jossa haastattelin pelannutta ryhmää ja nauhoitin haastattelun. Ryhmässä oli havaittavissa vahvasti epäuskoa omaan oppimiseen, joka oli johtanut siihen, ettei pelin kaikkia elementtejä oltu uskallettu lähteä kokeilemaan. Myös ryhmän jakaantuminen kahteen

pienryhmään vaikutti siten, että peliohjeet, -merkit ja noppa olivat kerrallaan vain toisen ryhmän käytettävissä. Vastuuhenkilö otti ajan rajallisuuden suurena rajoitteena ja taakkana, jonka takia ryhmä ei ollut rauhassa tutustunut ohjeisiin ennen kuin olivat lähteneet soveltamaan peliä käyttöön. Susanna Paloniemi ja Jorma Kuusinen toteavat kirjassa Vanhuuden voimavarat, että oppimistilanteisiin osallistumista estävät useimmiten asenteet omasta oppimisesta, itseluottamuksen puute sekä arkuus tähän liittyen (Paloniemi & Kuusinen 2002, 161). Peliä voi tästä syystä olla haastavaa myydä ikäihmisryhmille, jotka kokoontuvat keskenään, eivätkä ole tottuneita pelaajia.

Eläkeläisryhmän haastattelussa kävi ilmi, että ryhmä on vuosien aikana muistellut paljon samojen teemojen pohjalta ja asioita oli käyty jo paljon läpi. Kuitenkin löytyi joitain kysymyksiä, joita ei ole kysytty vuosien varrella ja uusia tarinoita oli kummunnut pelin avulla. Kysymysten laatimista keuhuttiin onnistuneeksi. Eläkeikävaiheen läpikäynti oli nostanut paljon keskustelua nykypäivän tilanteesta. Ryhmä oli yhdessä sitä mieltä, että pelistä jäi positiivinen olo, vaikka kaikkien elämäntarinat ovat erilaisia ja huolta nousi myös liittyen päivän polttaviin aiheisiin kuten esimerkiksi vanhusten asemasta tulevaisuudessa.

Pyysin ryhmää kuvailemaan peliä tai pelikokemusta yhdellä sanalla, tässä sanat listattuna:

Haastava x 2

Vähän vaikea

Hyvä

Kiinnostava

Kiva

Mielenkiintoinen x2

Haastavuuden kokemusta pyrittiin ryhmässä avaamaan ja päädyttiin siihen, että pelissä oli monta alaa, joita piti yhtä aikaa hallita. Tunnelma oli myös hieman kiireinen ja sekava johtuen ryhmän jakautumisesta kahtia, jolloin ohjeet olivat vain toisessa ryhmässä. Muistelu itsessään ei ollut haastavaa.

Voittajaa peräänkuulutettiin eläkeläisryhmässä, kuten jo aiemmin kuvasin erilaisia pelaajatyyppejä, eräs jäsen piti voittamista erittäin olennaisena osana pelaamista ja korosti päämäärän merkitystä pelaamisen kantavana voimana. Keskustelua heräsi siitä, miten voittajan voisi sovittaa peliin, mutta yhdessä oltiin sitä mieltä, ettei se sovi pelin ideologiaan, jossa kaikki tarinat ovat yhtä tärkeitä. Eräskin kommentti kuvasi asiaa hyvin, kun mietittiin, kuka pelissä voisi voittaa, ”se joka kertoo parhaan muiston, vai?” Kun kysyttiin, mikä muu voisi olla pelissä tavoitteena, jos perinteinen kilpailu ei sovi pelin ideologiaan, nousi ryhmästä hyvä ajatus yhteisen tavoitteen saavuttamisesta. Asia, joka oli ollut vahvasti

ajatuksissani ja tavoitteissani, sai nyt myös asiakaslähtöisen kimmokkeen. Seuraava askel oli siis enää luoda pelille motivoiva, pelaajien yhdessä saavutettava tavoite, joka motivoisi kaikenlaiset pelaajat pelaamaan loppuun asti.

### 7.7.3 Yhteenveto ja kehittämissuunnitelma

Prosessi on ollut pitkä ja siihen on kuulunut monenlaisia vaiheita erilaisten versioiden valmistamisesta havainnointilomakkeiden laatimiseen. Taulukko 2 kuvaa prosessin toteutuneen aikataulun alusta loppuun, ensimmäinen prosessiin liittyvä tapahtuma on jo vuodelta 2012 ja viimeiset tulevat olemaan lähes kaksi vuotta siitä eteenpäin. Erilaiset prosessin vaiheet ovat olleet opettavaisia ja kiinnostavia, eikä mikään vaihe ole ollut turha, vaikka monet pelin osat tulevatkin olemaan täysin erilaisia, kuin aluksi suunnittelin. Tämä kertoo siitä, että käyttäjälähtöinen prosessi on aiheuttanut monenlaisia muutoksia kohti mahdollisimman toimivaa tuotetta.

Taulukko 2. Opinnäytetyöprosessin toteutunut aikataulu

Ajankohta	Toteutunut tapahtuma
11/2012	Ensimmäisen alkuideaversion syntyminen
5/2013	Ensimmäinen päiväkirjamerkintä
9/2013	Alfa-version kokoaminen
16.9.– 20.9.2013	Päivätoiminta, ensimmäinen alfa-version testaamisviikko
7.–11.10.2013	Päivätoiminta, toinen alfa-version testaamisviikko
2.12.2013	Suunnitelmaseminaari
10–12/2013	Beta-prototyypin kuvitus ja kokoaminen
16.12.– 18.12.2013	Päivätoiminta ja dementiaosasto, ensimmäinen, toinen ja kolmas beta-version testaus
1–2/2014	Peliohjeiden laatiminen, beta-prototyypin kopiointi kolmeksi kappaleeksi
2/2014	<u>Pelin luovutus kokeilukäyttöön ilman omaa läsnäoloa:</u>
6.2.2014	Voutilakeskus, eri ryhmiä
7.2.2014	Ilveskoti, eri ryhmiä
12.2.2014	Eläkkeensaajien ihmissuhderyhmä



## Lautapeli ikäihmisille

18.2.2014	Väliseminaari
20.2.2014	Voutilakeskus, palautushaastattelu
21.2.2014	Ilveskoti, palautushaastattelu
26.2.2014	Eläkkeensaajien ihmissuhderyhmä, palautushaastattelu. Nauhoitettu
2–4/2014	Raportointi sekä jatkoidean laatiminen
29.4.2014	Loppuseminaari
5/2014	Kypsyysnäyte, työn viimeistely, palautus ja kansitus
6/2014	Pelin viimeistely, mahdollinen rekisteröinti ja tarjoaminen Vanhustyön keskusliitolle yms.

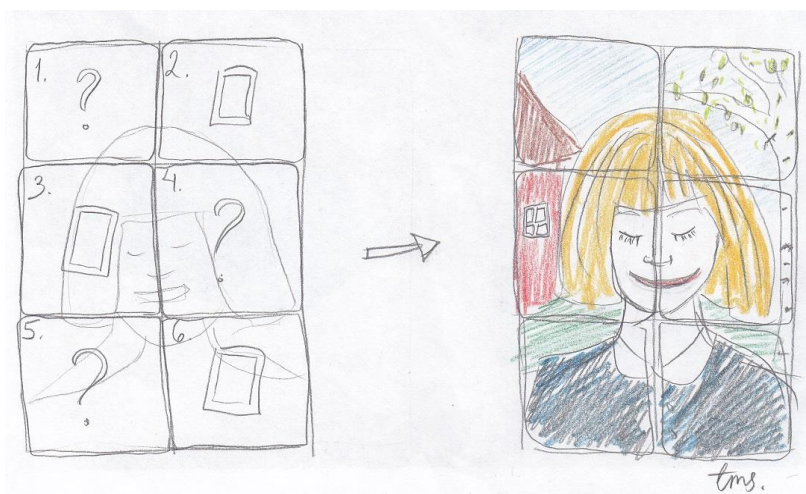
Tuotekehityksen alkuvaiheessa mainitsin haasteena kuvakorttien kuvien onnistumisen yhtä hyvin tai mieluiten paremmin, kuin alfa-version kuvat onnistuivat muistojen nostamisessa ja keskustelun herättämisessä. Tämän haasteen onnistuin saavuttamaan erittäin hyvin, kuvat onnistuivat tehtävässään sijoittuen oikeille aikakausille, ollen sopivan selkeitä, mutta silti tulkittavia ja herättäen positiivisia tunteita. Kuviin ei täten tarvitse tehdä muita muutoksia kuin kontrastin lisäämistä osaan kuvista ja kenties muutaman kuvan kohdalla siistimistä.

Kysymykset ovat myös muotoutuneet eri vaiheiden myötä niin sopiviksi, ettei lisämuokkausta ole tarvetta tehdä. Vielä prototyypin valmistuttua oli ajatus muokata kysymyksiä ottamalla Martin Seligmanin kukoistusteoriasta innoitusta, mutta kun teoriaan tarkemmin tutustui, on sitä jokseenkin vaikea soveltaa kysymyksissä muuten kuin pohjateorian kautta. Oikeastaan Seligmanin teorioiden pohjalta voisi rakentaa aivan oman pelinsä, jossa kivuttaisiin askelmia kukoistusta kohti.

Suurimman haasteen on tuottanut pelin rakenne, joka sisältää tavoitteen pelille ja tekee siitä pelin. Monessa vaiheessa epätoivo on ottanut jalansijaa ja ajatus koko pelin unohtamisesta on ollut lähellä, koska helpompaa olisi tuki käyttää pelkkiä kuvia ja tarjota niitä muistelumateriaaliksi muiden joukkoon. Kunnianhimo ja periksi antamattomuus ovat luultavasti olleet niin vahvat kantavat voimat, että tarkoituksena on edelleen saada aikaan lautapeli ikäihmisille. Se tarkoittaa jälleen yhden lautaprototyypin valmistusta.

Kun lasketaan yhteen tavoitteet yksinkertaisesta mutta sopivan haastavasta, ikäihmisiä kiinnostavasta ja motivoivasta pelilaudasta tullaan seuraavaan tulokseen: pelilaudasta paljastuu pelin aikana kuva. Kuvat muodostuvat kussakin elämänvaiheessa kuudesta osasta, jotka toimivat samalla askelmina, jotka asetetaan peliä aloittaessa kuvapuoli alaspäin numerojärjestykseen alla olevan apulaudan päälle. Vuorollaan pelaaja asettaa pelimerkinsä ensimmäiselle vapaalle askelmalle ja katsoo askelmasta, kummasta korttipinosta hänen tulee kuva- tai kysymyskortti

nostaa. Kun muistelu on tapahtunut, saa vuorossa oleva pelaaja vielä kääntää askelman, jonka kohdalla on, nurjalta puolelta paljastuu yksi osa kuvaa. Näin jatketaan kunnes ensimmäisen elämänvaiheen kuva on paljastunut kokonaan, sitä voidaan hetki katsella ja keskustella, jonka jälkeen jatketaan seuraavaan elämänvaiheeseen. Kuvassa 8 on hahmotelma laudan alku- ja loppuasetelmasta.



Kuva 8. Hahmotelma jatkoidean alku- ja loppuasetelmasta.

Tällaisen laudan hyvänä puolena on ensinnäkin se, ettei erillistä noppaa tarvita, jolloin vältetään yhdeltä ylimääräiseltä vaiheelta, myöskään kilpailutilannetta ei tällöin synny. Myös toinen ylimääräinen vaihe vältetään, koottavan päämäärän ollessa samalla pelilauta. Palkinto tulee jokaisella kerralla muistelun jälkeen kun pelaaja saa avata yhden osan kuvasta ja motivaatio pysyy yllä, jos pelaajia kiinnostaa, mikä kuva laudasta lopulta paljastuu.

Eläkeläisryhmän vastuuhenkilön toiveesta peliohjeisiin tulee myös sovellusohje tai vähintään suositus käyttää peliä sukupolvien välisessä työssä. Pelissä tulee esille niin monenlaisia seikkoja historiasta, joita ei opita muualta, kuin ne tapahtumat itse kokeneilta henkilöiltä. Pelin kehittäminen luultavasti jatkuu vielä siinäkin vaiheessa kun se on esitelty julkaisevalle taholle, mutta tämän opinnäytetyöprosessin puitteissa olen saanut aikaiseksi itseäni lähes tyydyttävän prototyypin.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lautapeli palvelemaan erilaisia ikäihmisryhmiä, tähän päästäkseni toimenpiteeni oli testata peliä mahdollisimman monessa ikäihmisryhmässä. Saavutin tavoitteen niin hyvin, kuin se oli mahdollista, jatkoidea, jonka prosessin kuvauksen lopuksi esittelin, muotoutui testatessa peliä asiakkaiden kanssa. Tavoitteena oli myös kehittää peli, joka herättää positiivisia muistoja ja tämän myötä kartuttaa voimavaroja. Koin onnistuneeni tässäkin tehtävässä, siinä määrin kuin se on mahdollista, ilman pitkäkestoisempaa tutkimustyötä.

Asiakkaiden kanssa tapahtuvan tiedonkeruun lisäksi aihetta käsittelevään kirjallisuuteen oli antoisaa ja opettavaista tutustua. Prosessin alussa niin tärkeänä pitämäni toiminnan vaikutusten todentaminen sai tyydytystä, kun niin monenlaisissa lähteissä todettiin muun muassa muistelun selkeitä vaikutuksia. Oli myös palkitsevaa huomata, että monet peli- sekä tuotesuunnitteluun liittyvät vaiheet olivat jo minulle tuttuja tai osasin päätellä ne itsekin. En kuitenkaan osannut ajatella prosessin tulevan toistamaan itseään niin monesti tyydyttävän ratkaisun antaessa odottaa itseään.

Testausvaihe oli kaikista antoisin, tehdessäni työtä ikäihmisten kanssa ja nähdessäni omin silmin, miten he nauttivat kuvieni avulla muistelusta, koin olevani oikealla tiellä työni kanssa. Opin paljon etenkin muistisairaiden kanssa tehtävästä toiminnasta, vähäiset ennakkoluuloni toiminnan hankaluudesta karisivat lopullisesti irti. Nähdessäni omin silmin, kuinka vahvastikin dementoituneet henkilöt pystyvät kommunikoimaan ja keskustelemaan yhdessä muistoistaan, vahvistuu ammatillinen näkemykseni ohjaustoiminnan tärkeydestä. Mielessäni säilyy kuva niistä hetkistä, joissa muuten omissa oloissaan oleskelevat dementiayksikön asukkaat saivat hetken olla huomion keskipisteenä kertoessaan tarinaa elämänsä vaiheista vertaistensa kuunnellessa.

Prosessia aloittaessa harvemmin tietää, mitä kaikkea voi tulla eteen sen edetessä, kuten ei tälläkään kertaa. Luovuttaminen pelilaudan suhteen on ollut lähellä monessa vaiheessa, koska en ole onnistunut keksimään täydellistä päämäärää. Suurelle osalle tekemisistäni on tyypillistä monet epätoivon hetket usein siitä syystä, että odotan löytäväni kaikki vastaukset itse sen sijaan, että kysyisin neuvoa muilta. Etenkin opinnäytetyön tulisi olla prosessi, jonka aikana saa ja pitääkin pyytää apua ja muita näkökulmia. Kun lähdän opinnäytetyöprosessin jälkeen pelin julkaisuprosessiin, on minun rohkaistuttava kysymään tietävämmiltäni neuvoja ja ehdotuksia, jotta saan aikaiseksi itseäni ja tämän myötä mahdollisesti myös julkaisevaa tahoja miellyttävän kokonaisuuden.

## LÄHTEET

Eronen, S., Kalakoski, V., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Laarni, J., Lähdesmäki, M., Oksala, E., Paavilainen, P. & Penttilä, M. 2003. Persoona – Kehityopsykologia. Helsinki: Edita.

Eskelinen, R., Koskela, S. & Notkola, R. 2009. Myytti, Väinämöisen tarina, ohjekirja. Lautapelit.fi. Helsinki: Valtion taidemuseo/Kuvataiteen keskusarkisto ja Kehys.

Harilo, R. & Lähteilä, T. 2011. Jaetut tarinat – Elämäntarinaryhmien ohjaajan opas. Seniori-instituutti-projektin julkaisuja, Tampere: Tampereen kaupunkilähetys ry.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Helsinki: Bookwell Oy.

Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä – Tieto, tutkimus, menetelmät. Helsinki: Taideteollisen korkeakoulun julkaisu.

Intosalmi, H. & Nykänen, J. Teknologialla iloa ja toimintaa arkeen! 12.4.2013. Ikäteknologia. KÄKÄTE-projekti. Luettu 12.3.2014. <http://www.ikateknologia.fi/fi/uutiset/teknologialla-iloa-ja-toimintaa-arkeen.html>

Korkiakangas, P., Ruoppila, I., Kuusinen, J. & Paloniemi, S. 2002. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Leacock, M. 2010. Salaisuuksien saari, peliohjeet. Suom. Mikko Saari. Helsinki: Gamewright.

Saarela, M. 1997. Pelit arkipäivän rikastuttajana ja vuorovaikutuksen apuvälineinä dementiatyössä. Sopimusvuorisäätiön julkaisu, Kerava: Quick Print.

Saari, M. 2009. Hyvästä ideasta julkaistuksi peliksi. Luettu 3.4.2014. <http://www.lautapeliopas.fi/artikkelit/pelisuunnittelu/hyvasta-ideasta-julkaistuksi-peliksi/>

Seligman, M. 2011. Flourish – A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free press.

Sovio, S. 2011. Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan – kuva muistelemisen välineenä. Hämeenlinna: Kanta-Hämeen POLKKA-hanke.

Suutama, T. 2003. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Teräväinen, J. Selkovalokuva näyttää vain olennaisen. Luettu 6.4.2014. <http://www.selko-e.fi/oppaat/selkovalokuva.html>

## HAASTATTELUT

Hämeenlinnan Eläkkeensaajat Ry:n ihmissuhdekerho. Ryhmähaastattelu 26.2.2014. Haastattelija Sanna Hakanen.

ALKUIDEAVERSION KYSYMYKSET/JATKETTAVAT LAUSEET

Lähtö:

Jatka lausetta: Nimeni on... ja lapsuudenkotini sijaitsee...

Askelman  
ikävuosi

Jatkettava lause

0-1:	Äitini...
0:	Kun synnyin...
5:	Lempileikkini oli...
10:	Koulussa pidin...
15:	Ensirakkauteni oli...
20:	Opiskelut...
25:	Aikuistumiseni tapahtui...
30:	Oma vanhemmuus...
35:	Työ on merkinnyt minulle...
40:	Keski-ään lähestyessä näin elämäni...
45:	Keski-ikäisenä koin saavuttaneeni...
50:	Elämäni raskainta aikaa on ollut...
55:	Elämäni parasta aikaa on ollut...
60:	Kuusikymmentävuotispäivääni vietin...
65:	Eläkkeelle jääminen...
70:	Olen jäänyt kaipaamaan elämästäni...
75:	Ikä on tuonut painoa askeliin, mutta...
80:	Tahtoisin kiittää teitä...
85:	Tässä istuessani, tunnen itseni...
90:	Voimaa eteenpäin jatkamiseen olen saanut...
95:	Jälkeeni tulleet sukupolvet...
100:	Tärkein oppi elämässäni on ollut...
105:	Tahdon jälkipolvien muistavan...
110:	Kun viimeiset hetkeni koittavat...
• :	Kun minusta aika jättää...
?:	Kuolemani jälkeen...



## ALFA-VERSION TEHTÄVÄT JA KYSYMYKSET ASKELMITTAIN

### Lapsuus:

Aloitus: Jos pelaajat eivät tunne toisiaan, käydään alussa esittelykierros. Jokainen kertoo vuorollaan koko nimensä ja missä lapsuudenkotinsa sijaitsee tai on sijainnut.

1. Kerro äidistäsi
2. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
3. Lempileluni oli...
4. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
5. Lapsena lempiruokaani oli...
6. Koulussa pidin...

### Nuoruus:

7. Ensirakkauteni oli...
8. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
9. Opiskelut...
10. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
11. Nuoruuden ystävät...
12. Aikuistumiseni tapahtui...

### Aikuisuus:

13. Minkälainen oli häöpäiväsi/Minkälaisissa häissä olet ollut?
14. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
15. Oletko saanut lapsia? Jos, niin kuinka monta lasta olet saanut? Jos et, oletko täti, setä tai kummi ja mitä ajattelet lapsista?
16. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
17. Oletko tehnyt paljon käsilläsi?
18. Mitä työtä olet tehnyt?

### Vanhuus:

19. Miltä tuntui jäädä eläkkeelle?
20. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
21. Oletko saavuttanut haaveesi?
22. Ota kortti, kerro mitä näet ja mitä ajatuksia herää?
23. Minkä opetuksen tahtoisit antaa jälkipolville?
24. Millaisena näet tulevaisuutesi?



KYSYMYKSET HAVAINNOINNIN TUEKSI – ALFA-VERSIO, LAPSUUS JA NUORUUS

1. Onko pelilauta liian sekava? Onko pelaajien vaikea hahmottaa askelmia pelilaudasta?
2. Kiinnittykö pelaajien huomio pelilautaan niin, että itse pelaaminen häiriintyy?
3. Ovatko kysymykset pelaajien helppo ymmärtää?
4. Jaksavatko muut pelaajat kuunnella, kun yksi vastaa kerrallaan?
5. Onko havaittavissa turhautumista, kun sama kysymys kysytään useasti, vaikkakin eri pelaajalta?
6. Onko pelaajien vaikea ymmärtää kuvannostotehtävän ideaa? Onko omien tuntemusten kuvailu liian vaikeaa?
7. Ovatko pelaajat hämmentyneitä, kun pelissä on vasta elämän alkuvaiheet? Tuntuvatko pelaajat ymmärtävän kyseessä olevan elämän vaihteita käsittelevä peli?
8. Ovatko pelaajat hämmentyneitä, kun pelissä ei ole voittajaa, eikä selkeää loppua/maalia?
9. Muita havaintoja





KYSYMYKSET HAVAINNOINNIN TUEKSI – ENSIMMÄINEN RAAKAVERSIO –  
AIKUISUUS JA ELÄKEIKÄ

1. Löytävätkö pelaajat kuvakorteista muistoja aikuisuudesta vai palaavatko muistot helposti lapsuuteen?
2. Onko kysymykset suunnattu liiaksi perheellisille ja ns. ”normien mukaisen” elämän eläneille? Jäävätkö muut huomiotta?
3. Käsitelläänkö pelissä liian synkkiä aiheita, vai vaikuttavatko pelaajat nauttivan syvällisimmistäkin aiheista?
4. Sekoittaako pelaajia muistelun vaihtuminen nykyhetken pohdiskeluun?
5. Muita huomioita



BETA-PROTOTYYPIN PELIOHJEET

Peliohjeet

Suositus: 2-5 pelaajaa – Syntymäaika ennen vuotta 1940

Pelitarvikkeet:

Ohjeet

Neliosainen pelilauta elämänvaiheittain:

Lapsuus

Nuoruus

Aikuisuus

Eläkeikä

Kotimökki-lisäosa lautaan

24 Onnenpalasta:

6 rakkautta

6 ystävyyttä

6 terveyttä

6 menestystä

5 pelimerkkiä:

Kuparipannu

Alumiinikattila

Sitruunakakku

Pärekori

Saapas

Noppa

20 kuvakorttia:

5 vihreää: lapsuus

5 keltaista: nuoruus

5 oranssia: aikuisuus

5 punaista: eläkeikä

28 kysymyskorttia:

7 kutakin samoilla väreillä kuin kuvakorteissa





### Pelin tarina ja tavoite

Jokaisella meistä on oma polkumme, jolla tapahtuneet asiat kulkevat mukanamme muistoissamme. Muistot nousevat pintaan helposti kuvien avulla tai jonkun kysyessä ”muistatko kun..?”. Pelin avulla pääsette yhdessä muistelemaan ja pohtimaan poluillanne tapahtuneita sekä tapahtuvia asioita, kun kuljette eteenpäin elämänvaiheittain. Pelissä ei myöskään ole yhtä voittajaa, koska olemme kaikki oman elämämme voittajia. Sen sijaan voitte lopussa koota kaikkien keräämät Onnenpalaset yhteen ja todeta: yhdistämällä saavutuksemme, olemme onnekkaampia!

Pelissä on kolme eri tasoa, joista voitte valita ryhmällemme sopivan. Tärkeintä pelissä on muistojen jakaminen kuvien ja kysymysten avulla. Jos pelilauta tuntuu vievän liikaa keskittymistänne, pelatkaa mutkattomalla tasolla. Jos tahdotte opetella hieman runsaammat säännöt, tuovat pelilauta ja Onnenpalaset mielenkiintoa sekä haastetta peliin.

Muistakaa pelatessanne, ettei ole oikeita tai väriä vastauksia, kukin on elänyt elämänsä omalla tavallaan. Vaikka jokaisella pelaajalla on oma vuoronsa, tässä pelissä tärkeää on ajatusten jakaminen teille sopivalla tahdilla yhdessä edeten. Toisen ihmisen haaste on toisen vahvuus, tukekaa siis toisianne.



### Peliohjeet tasoittain:

Ennen pelaamista on päätettävä, mitkä elämänvaiheet haluatte tällä kertaa käydä läpi. Yhden elämänvaiheen läpikäyminen kestää ryhmästä ja noppaluvuista riippuen noin puoli tuntia. Suositeltava määrä noin tunnin pituiseen pelihetkeen on kaksi elämänvaihetta, esimerkiksi lapsuus ja nuoruus, seuraavalla pelikerralla voitte ottaa käsittelyyn aikuisuuden ja eläkeiän.

### Elämänvaiheiden värit korteissa:

Lapsuus – Vihreä  
Nuoruus – Keltainen  
Aikuisuus – Oranssi  
Eläkeikä – Punainen

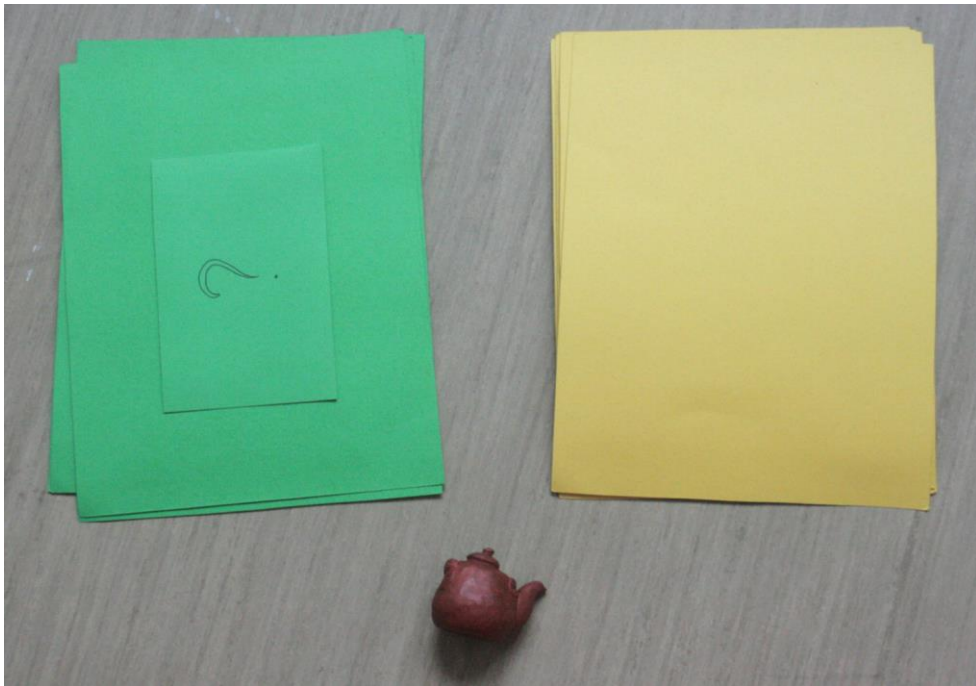
### Mutkaton taso:

Tässä tasossa ette tarvitse pelilautaa, Kotimökkiä, noppaa ettekä Onnenpalasia.

### Alkuvalmistelut:

1. Kun olette valinneet elämänvaiheet, ottakaa esille kyseisten elämänvaiheiden kuvakortit sekä kysymyskortit.
2. Tehkää kustakin elämänvaiheesta omat korttipinonsa, joissa kuva- ja kysymyskortit on sekoitettu.
3. Asettakaa pinot vierekkäin pöydälle selkäpuoli ylöspäin.
4. Valitkaa pelimerkeistä yksi merkki, joka osoittaa kenellä vuoro kulloinkin on.





Pelin kulku:

Edetkää aikajärjestyksessä varhaisemmasta elämänvaiheesta myöhäisempään. Jos pelaamiseen käytettävä aika on rajallinen, kaikkia kortteja ei tarvitse käydä läpi. Seuraavaan elämänvaiheeseen voitte siirtyä käytettävän ajan puolivälissä, kun se tuntuu sopivalta. Kuitenkin niin, että koko ryhmä siirtyy yhtäaikaan elämänvaiheesta toiseen.

1. Nuorin pelaaja saa ensimmäisenä pelimerkin kohdalleen näyttämään, että on hänen vuoronsa.
2. Vuorollaan pelaaja nostaa ensimmäisestä korttipinosta päällimmäisen kortin.
4. Kun kortti on nostettu, saa vuorossa oleva pelaaja katsoa, onko kortissa kysymys vai kuva. Jos kortissa on kysymys, pelaaja lukee sen ääneen ja vastaa kysymykseen. Toinen pelaaja voi myös lukea kysymyksen vuorossa olevalle. Keskustelun herääminen on enemmän kuin toivottavaa, joten kyselkää lisää.
5. Jos kortissa on kuva, saa pelaaja kuvailla muille:
  - 1 Mitä kuvassa näkee (jos pelaaja ei tunnu hahmottavan, mitä kuvassa on, voivat muut pelaajat auttaa häntä hahmottamaan)
  - 2 Minkälaisia tunteita se herättää
  - 3 Minkälaisia muistoja siitä nousee mieleen tai erityisesti eläkeikävaiheessa



voidaan pohtia miten kuva voisi liittyä omaan elämään

- 4 Muut pelaajat voivat kysyä lisäkysymyksiä ja keskustelun herääminen on enemmän kuin toivottavaa
- 5 Kuva on hyvä kierrättää ryhmässä niin, että kaikki näkevät sen ja voivat tuoda omat muistonsa mukaan
- 6 Kun tuntuu sopivalta jatkaa seuraavan pelaajan vuoroon, siirtäkää pelimerkki hänen kohdalleen ja jatkakaa.

#### Pelin loppuminen:

Peli loppuu joko siinä vaiheessa, kun kaikki kortit on käyty läpi, tai kun peliin varattu aika on loppu. Käykää viimeinen kierros loppuun niin, että kaikki ovat saaneet saman verran vuoroja.

#### Keskitaso:

Tässä tasossa ette tarvitse Onnenpalasia.

#### Alkuvalmistelut:

1. Kun olette valinneet elämänvaiheet, ottakaa esille kyseisten elämänvaiheiden pelilaudat ja asettakaa ne aikajärjestykseen pöydälle. Pelilaudan takana lukee, mistä elämänvaiheesta on kyse. Asettakaa myös Kotimökki-lisäosa lautaan nähden viimeisen askelman perään maaliksi.
2. Ottakaa esille myös kyseessä olevien elämänvaiheiden kuva- ja kysymyskortit. Asettakaa ne omissa pinoissaan laudan viereen omien elämänvaiheidensa kohdalle, selkäpuoli ylöspäin.
3. Valitkaa omat pelimerkkinne ja asettakaa ne pelilaudan alkuun. Lapsuudessa aloitusaskelma on pelilaudalla, mutta muista ikävaiheista aloittaessanne asettakaa merkit pelilaudan ulkopuolelle lähelle ensimmäistä askelmaa.





### Pelin kulku:

Edetkää aikajärjestyksessä varhaisemmasta elämänvaiheesta myöhäisempään.

1. Nuorin pelaaja saa aloittaa heittämällä noppaa. Pelaaja liikuttaa pelimerkkiään pelilaudalla nopan osoittaman luvun verran eteenpäin.
2. Asettaessaan pelimerkinsä askelmalle, johon nopan luku hänet toi, pelaaja katsoo askelmassa olevasta kuvakkeesta, kummasta kyseisen elämänvaiheen korttipinosta hän saa nostaa kortin. Askelmassa on kahdenlaisia kuvakkeita: ?- kuvake tarkoittaa kysymyskorttia ja [ ]- kuvake tarkoittaa kuvakorttia. Askelmassa olevan kuvakkeen väristä näette myös, minkä värisestä pinosta kortti tulee nostaa.
3. Jos kyseessä on kysymyskortti, pelaaja lukee sen ääneen ja vastaa kysymykseen. Toinen pelaaja voi myös lukea kysymyksen vuorossa olevalle. Keskustelun herääminen on enemmän kuin toivottavaa, joten kyselkää lisää.
4. Jos kyseessä on kuvakortti, saa pelaaja kuvailla muille:
- 5 Mitä kuvassa näkee (jos pelaaja ei tunnu hahmottavan, mitä kuvassa on, voivat muut pelaajat auttaa häntä hahmottamaan)
- 6 Minkälaisia tunteita se herättää
- 7 Minkälaisia muistoja siitä nousee mieleen tai erityisesti eläkeikäivaiheessa voidaan pohtia miten kuva voisi liittyä omaan elämään
- 8 Muut pelaajat voivat kysyä lisäkysymyksiä ja keskustelun herääminen on enemmän kuin toivottavaa

Kuva on hyvä kierrättää ryhmässä niin, että kaikki näkevät sen ja voivat tuoda omat muistonsa ja ajatuksensa mukaan.

5. Kun tuntuu sopivalta jatkaa seuraavan pelaajan vuoroon, laittakaa käytetty





## Lautapeli ikäihmisille

---

kortti pinon alimmaiseksi, jonka jälkeen seuraava pelaaja heittää noppaa.

### Pelin loppuminen:

Peli loppuu, kun kaikki ovat päässeet Kotimökkiin.

### Runsas taso:

#### Alkuvalmistelut:

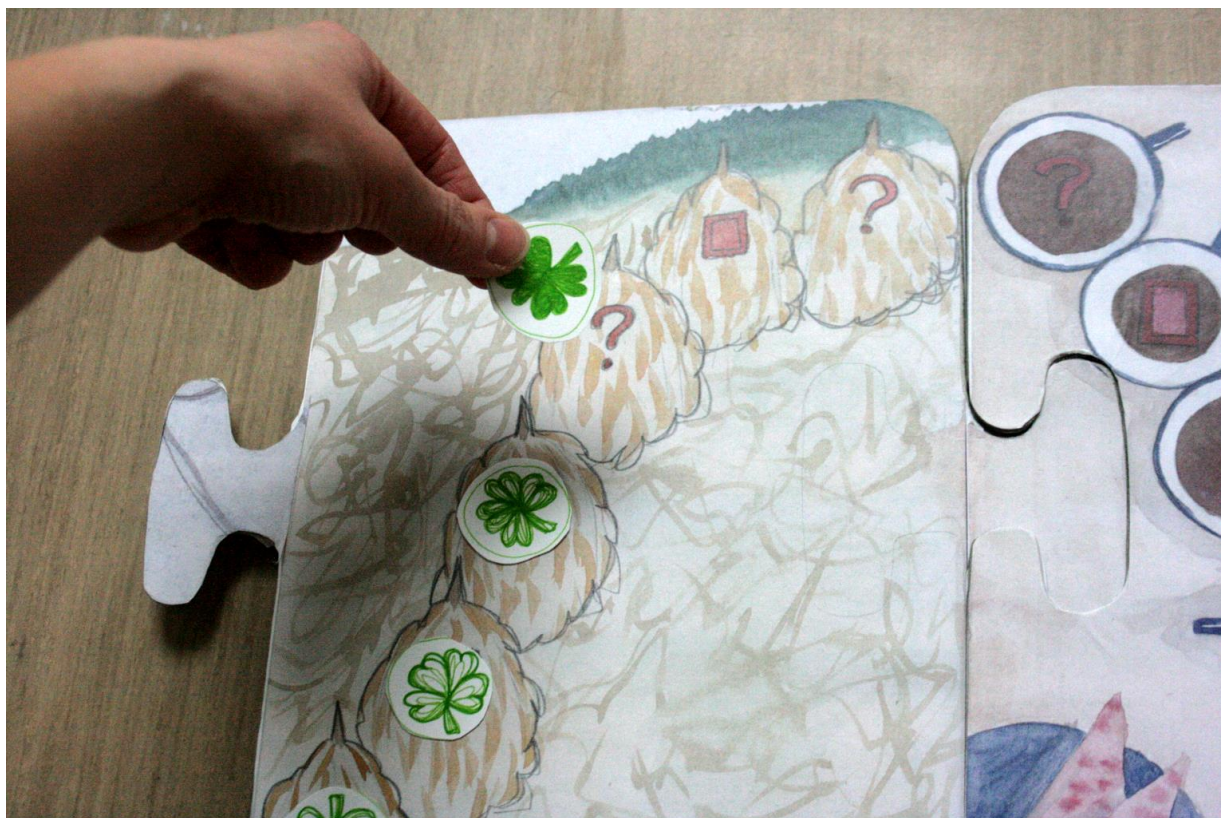
1. Kun olette valinneet elämänvaiheet, ottakaa esille kyseisten elämänvaiheiden pelilaudat ja asettakaa ne aikajärjestykseen pöydälle. Pelilaudan takana lukee, mistä elämänvaiheesta on kyse. Asettakaa myös Kotimökki-lisäosa lautaan nähden viimeisen askelman perään maaliksi.



2. Ottakaa esiin onnenpalasia ja asettakaa yksi jokaiselle askelmalle apilan kuva ylöspäin. Älkää vielä lukeko, mitä palasissa lukee.







3. Ottakaa esille myös kyseessä olevien elämänvaiheiden kuva- ja kysymyskortit. Asettakaa ne omissa pinoissaan laudan viereen omien elämänvaiheidensa kohdalle, selkäpuoli ylöspäin.

4. Valitkaa omat pelimerkkinne ja asettakaa ne pelilaudan alkuun.

Lapsuudessa aloitusaskelma on pelilaudalla, mutta muista ikävaiheista aloittaessanne asettakaa merkit pelilaudan ulkopuolelle lähelle ensimmäistä askelmaa.

### Pelin kulku:

Edetään aikajärjestyksessä varhaisemmasta elämänvaiheesta myöhäisempään.

1. Nuorin pelaaja saa aloittaa heittämällä noppaa. Pelaaja liikuttaa pelimerkkiään pelilaudalla nopan osoittaman luvun verran eteenpäin.

2. Saapuessaan askelmalle johon nopan luku hänet toi, saa pelaaja nostaa itselleen askelmalla olevan onnenpalasen. Älkää vielä kääntäkö palasia.

3. Onnenpalasen alta paljastuvassa askelmassa on kuvake, josta pelaaja näkee kummasta kyseisen elämänvaiheen korttipinosta hän saa nostaa kortin.

Askelmissa on kahdenlaisia kuvakkeita: ?-kuvake tarkoittaa kysymyskorttia ja [ ]- kuvake tarkoittaa kuvakorttia. Askelmassa olevan kuvakkeen väristä näette myös, minkä värisestä pinosta kortti tulee nostaa.



3. Jos kyseessä on kysymyskortti, pelaaja lukee sen ääneen ja vastaa kysymykseen. Toinen pelaaja voi myös lukea kysymyksen vuorossa olevalle. Keskustelun herääminen on enemmän kuin toivottavaa, joten kyselkää lisää.
  4. Jos kyseessä on kuvakortti, saa pelaaja kuvailla muille:
    - 9 Mitä kuvassa näkee (jos pelaaja ei tunnu hahmottavan, mitä kuvassa on, voivat muut pelaajat auttaa häntä hahmottamaan)
    - 10 Minkälaisia tunteita kuva herättää
    - 11 Minkälaisia muistoja siitä nousee mieleen tai erityisesti eläkeikävaiheessa voidaan pohtia miten kuva voisi liittyä omaan elämään
    - 12 Muut pelaajat voivat kysyä lisäkysymyksiä ja keskustelun herääminen on enemmän kuin toivottavaa
- Kuva on hyvä kierrättää ryhmässä niin, että kaikki näkevät sen ja voivat tuoda omat muistonsa ja ajatuksensa mukaan.
5. Kun tuntuu sopivalta jatkaa seuraavan pelaajan vuoroon, laittakaa käytetty kortti pinon alimmaiseksi, jonka jälkeen seuraava pelaaja heittää noppaa.

#### Pelin loppuminen:

1. Peli loppuu, kun kaikki ovat päässeet Kotimökkiin.
2. Lopuksi saatte katsoa, minkälaisia eri onnen muotoja keräämistänne Onnenpalasista löytyy. Kootkaa yhdessä kaikkien keräämistä Onnenpalasista pinot onnen muotojen mukaan ja katsokaa, minkälaista onnea saatte yhdessä kerättyä eniten.

#### **Pelin suunnittelu ja kuvitus:**

Sanna Hakanen

Hämeen ammattikorkeakoulu

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

sanna.hakanen@student.hamk.fi



KYSYMYSLOMAKE BETA-PROTOTYYPIN TESTAAMISEEN 1

**Kysymyslomake havainnoinnin tueksi**

**Tutustuminen**

Vastaa näihin kysymyksiin, kun tutustut ensimmäistä kertaa peliin ja ohjeisiin:

1. Miten selkeän kuvan pelistä saa ohjeiden perusteella?
2. Kuinka paljon kuvat selkeyttävät ohjeiden ymmärtämistä?
3. Miten mielenkiintoinen peli on? Herättääkö se halun pelata, asteikolla 1-5?
4. Miten pelin houkuttelevuutta voisi lisätä?
5. Muita kommentteja



KYSYMYSLOMAKE BETA-PROTOTYYPIN TESTAAMISEEN 2

**Kysymyslomake havainnoinnin tueksi - Pelaaminen**

Vastaa seuraaviin kysymyksiin mahdollisimman pian pelaamisen jälkeen. Jos pelaatte useamman pelin, täytä jokaisen pelikerran jälkeen uusi lomake ja merkitse, monesko pelikerta kyseisen ryhmän kanssa on menossa.

1. Montako pelaajaa pelasi? Oliko määrä sopiva? (Monesko pelikerta?)
2. Minkä tason otitte pelattavaksenne? Miksi?
3. Minkä/mitkä elämänvaiheet valitsitte? Kuinka kauan peli kesti?
4. Onko pelaajissa henkilöitä, joilla on todettu dementia? (Ympyröi)  
a) ei kenelläkään b) osalla c) kaikilla
5. Kuinka pitkään kesti sisäistää ohjeet niin, ettei ohjepaperia tarvinnut katsoa?
6. Miten helppoa pelaajille oli oppia pelin kulku ja ymmärtää pelin idea?
7. Miten helposti muistoja nousi kuvista?
8. Miten helppoa oli vastata kysymyksiin? Paljonko kysymyksiä piti tarkentaa?
9. Nousiko ryhmästä helposti lisäkysymyksiä liittyen kuviin tai kysymyksiin? Heräsikö keskustelua?
10. Mitä muita havaintoja, korjausehdotuksia tai kehittämisideoita mieleen nouseekin, voit kirjoittaa niitä myös paperin toiselle puolelle.  
Kiitos!

