

DIGITAALISTEN PALVELUJEN KÄYTTÖ IKÄÄNTYNEEN IHMISEN AKTIVOINNISSA

Muistipuisto-palvelun käyttäjäkysely

Pisilä Suvi-Maria
Tervo Nora

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

2025

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi (AMK)

Tekijät	Nora Tervo Suvi-Maria Pisilä	Vuosi	2025
Ohjaaja	Sari Arolaakso		
Toimeksiantaja	Miina Sillanpään Säätiö		
Työn nimi	Digitaalisten palvelujen käyttö ikääntyneen ihmisen aktiivisuudessa – Muistipuisto-palvelun käyttäjäkysely		
Sivumäärä	37 + 7		

Opinnäytetyön aiheena oli digitaalisten palvelujen käyttö ikääntyneen ihmisen aktiivisuudessa ja se toteutettiin toimeksiantona Miina Sillanpään Säätiölle, jonka omistama Muistipuisto-palvelu toimi tutkimuksen digitaalisena alustana. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään käyttäjien kokemuksia Muistipuisto-palvelun käytöstä ikäihmisten aktiivisuuden välineenä sekä kerättiin kehitysehdotuksia suoraan käyttäjiltä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota Miina Sillanpään Säätiö voi hyödyntää Muistipuisto-palvelun kehittämisessä, huomioiden käyttäjien subjektiiviset kokemukset ja toiveet.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä ja haastattelua. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla Muistipuisto-palvelun käyttäjille ja haastattelu järjestettiin ryhmähaastatteluna ammattilaisille, jotka hyödyntävät palvelua työssään. Haastattelussa hyödynnettiin Learning Cafe -menetelmää, ja se toteutettiin verkkototeutuksena Teamsin kautta. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Vastausten perusteella Muistipuisto-palvelua käytettiin tasaisesti itselle ja toisten puolesta. Käyttäjäkokemukset kuvattiin pääosin myönteisiksi. Muistipuisto koettiin monipuoliseksi ja helppokäyttöiseksi. Palvelua hyödynnettiin vastausten perusteella tiedonhakuun aivoterveysten ja muistisairauksiin liittyen. Vastauksista ilmeni myös, että Muistipuisto-palvelussa tehtiin erilaisia harjoituksia muun muassa muistisairauden ennaltaehkäisyyn, hidastamiseen tai kuntoutumisen tueksi.

Tutkimuksella saatiin myös kehittämissuhteita. Ammattilaisten haastattelusta nousi esiin aivan konkreettisiakin ehdotuksia, kuten yhä nuorempina muistisairausdiagnoosin saaneiden huomioiminen Muistipuisto-palvelun sisällöissä. Tulosten perusteella Miina Sillanpään Säätiölle avautuu hyvät mahdollisuudet Muistipuisto-palvelun kehittämiseen käyttäjiltä saadun palautteen pohjalta.

Avainsanat ikääntyneet, digitaaliset palvelut, muistisairaudet, aivoterveys, aktiivisuus, käyttäjäkokemus

Degree Programme in
Applied Gerontology
Bachelor of Social Services and
Health Care

Authors	Nora Tervo Suvi-Maria Pisilä	Year	2025
Supervisor	Sari Arolaakso		
Commissioned by	Miina Sillanpää Foundation		
Title	Use of digital services in activation of older adults		
Number of pages	37 + 7		

This thesis focuses on the use of digital services as a means to support the activation of older adults. The study was carried out as an assignment for the Miina Sillanpää Foundation, whose Muistipuisto service served as the digital platform for the research. The aim was to explore users' experiences of using the Muistipuisto service as a tool for activating older adults and to collect direct development suggestions from users. The goal was to produce information that the Miina Sillanpää Foundation can utilize in developing the Muistipuisto service, taking into user's subjective experiences and preferences.

The research was conducted as a qualitative study using a survey and interview as the data collection methods. The survey was implemented with the Webropol tool and it targeted the users of the Muistipuisto service. The group interview was organized for professionals, who use the service in their work, and it was implemented with the Learning Cafe method. Interview was carried out online via Microsoft Teams. The data were analyzed using inductive content analysis.

Based on the responses, the Muistipuisto service was used for both personal purposes and on behalf of others. User experiences were mostly described as positive. The service was perceived as versatile and user friendly. The service was used for seeking information related to brain health and memory disorders, as well as for engaging in various cognitive exercises aimed at preventing, slowing down, or managing the progressions of memory disorders.

The study provided several concrete development suggestions. These suggestions came up mainly from the interview data. A key recommendation was in the future content development to consider the needs of individuals diagnosed with memory disorders at a younger age. The results also indicated that the Miina Sillanpää Foundation has a strong opportunity to enhance the Muistipuisto service based on user feedback.

Keywords older adults, digital services, memory disorders, brain health, activation, user experience

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 DIGITAALISTEN PALVELUJEN KÄYTTÖ IKÄÄNTYNEEN IHMISEN AKTIVOINNISSA	7
2.1 Ikääntyminen, muistisairaudet ja aivoterveys	7
2.2 Ikääntyneen aktivointi	8
2.3 Ikääntynyt digitaalisten palvelujen käyttäjänä	10
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	12
4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS.....	13
4.1 Aineiston keruu	14
4.2 Aineiston käsittely ja analysointi	17
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
5.1 Kokemukset Muistipuisto-palvelun käytöstä	19
5.2 Sisältö- ja kehitysehdotuksia Muistipuisto-palveluun	22
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	24
7 POHDINTA.....	27
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	28
7.2 Oma ammatillinen kehittyminen.....	31
7.3 Jatkotutkimusaiheet.....	32
LÄHTEET.....	33
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Suomen ikäpoliittisissa linjauksissa nostetaan toimintakykyisen ikääntymisen turvaamisen vuoksi esille ikääntyneiden digitaidot ja oman toimijuuden korostaminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Lisäksi eri tuottajien, kuten järjestöjen ja yhdistysten, hyödyntäminen tässä kokonaisuudessa. (Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 2024, 27–29, 34–36.) Teknologian hyödyntäminen ikääntyneiden palveluissa ja ennaltaehkäisevissä palveluissa on käytössä laajasti jo nyt. Ikääntyneiden omahoidon ja itsenäisen toimintakyvyn edistäminen digitaalisesti kuvataan osaltaan myös ydinsisällöksi kestävien palvelujen varmistamiselle tulevaisuudessa. (Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi 2020, 28–29)

Teknologialla tarkoitetaan ihmisen luomia fyysisiä ympäristöjä ja järjestelmiä, esineitä ja toimintatapoja käsite pitää sisällään niin puhelimia, kuin potilasjärjestelmiäkin. Ikääntyneiden ja teknologian suhde muokkautuu ja muuttuu koko ajan. Ikääntyminen muuttuu sekä varsinainen vanhuus siirtyy myöhemmälle. Toisaalta teknologia ja sen käyttöympäristöt kehittyvät koko ajan. Hyödyt teknologian ja toimintakyvyn vajeiden tasapainottamisessa ovat kiistattomat. (Iltnen, Taipale & Topo 2023, 459.)

Tässä työssä tarkastellaan Miina Sillanpään Säätiön kehittämää Muistipuisto-palvelua, joka toimii tutkimuksen esimerkkialustana. Palvelussa käyttäjä voi valita itseään kiinnostavista aihealueista, joiden alta löytyy niin elintapaohjausta liikuntaan kuin ravitsemukseen liittyen sekä ajanvietettä aivojumpan ja erilaisten viisojen muodossa. Käyttäjä voi lisäksi oppia Muistipuisto-palvelusta keinoja edistää aivoterveyttä. (Muistipuisto 2024.) Palvelu on kehitetty hankeyhteistyössä Miina Sillanpään Säätiön ja Muistiliiton kanssa vuosina 2016–2019. Muistipuiston alkuperäinen tarkoitus on ollut kerätä tietoa muistisairaille ja heidän läheisilleen, mutta sisältö käy kaikille muistisairauksista ja ikääntymisestä kiinnostuneille. (Muistipuisto 2023.)

Tämä opinnäytetyö on osa Lapin ammattikorkeakoulun geronomi (AMK) -opintoja ja se toteutettiin Miina Sillanpään Säätiön toimeksiannosta. Aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden ja geronomin ammatillisen osaamisen kannalta merkityksellisyiden vuoksi. Lisäksi aihe herätti tekijöissä ammatillista kiinnostusta, erityisesti muistisairauksiin, aivoterveysteen ja digitaalisuuteen liittyen. Geronomin kompetensseissa on kirjattuna muun muassa ihmislähtöisen asiakastyöosaamisen alla ennaltaehkäisevän ja kuntoutumista tukeva työtapo sekä toimiminen sen eteen, että vahvistaa ikääntyneen omaa aktiivista roolia arjessaan. (Suomen geronomiliitto 2025.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Muistipuisto-palvelun käytettävyyttä ikääntyneiden aktivoinnin välineenä keräämällä käyttäjien omia kokemuksia ja kehitysehdotuksia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota Miina Sillanpään Säätiö voi hyödyntää palvelun kehittämisessä, huomioiden käyttäjien subjektiiviset kokemukset ja toiveet. Opinnäytetyössä tutkittiin käyttäjien omakohtaisia kokemuksia, joten tutkimustavaksi valittiin laadullinen lähestymistapa. Tutkimus toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäinen osa toteutettiin kyselyn muodossa Muistipuiston käytöstä ja toisen osan avulla pyrittiin syventämään tutkimuksesta saatavaa tietoa haastattelemalla ammattilaisia, jotka hyödyntävät palvelua työssään. Tutkimuksen vaiheet ja saadut tulokset esitellään tässä opinnäytetyöraportissa.

2 DIGITAALISTEN PALVELUJEN KÄYTTÖ IKÄÄNTYNEEN IHMISEN AKTIVOINNISSA

2.1 Ikääntyminen, muistisairaudet ja aivoterveys

Ikääntyneen henkilön määritelmä vaihtelee eri kontekstin mukaan, ja sille on olemassa erilaisia tulkintoja. Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan väestöä, joka on vanhuseläkeiässä. Iäkäs henkilö viittaa yksilöön, jolla on fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä tai sosiaalisia toimintakyvyn muutoksia iän myötä alkaneiden tai pahentuneiden sairauksien tai rappeutumiseen liittyvien muutosten takia. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 § 3:1–2). Vanhuuseläkkeeseen ovat tällä hetkellä tavallisimmin oikeutettuja 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat (Kansaneläkelaitos 2025). Ikä ei kuitenkaan voi olla määrittävä tekijä, sillä ikääntyneet ovat moninainen joukko erilaisessa tilanteessa olevia henkilöitä. Käsite vanhuus puolestaan nähdään elämänvaiheena, johon kuuluu yksilöllisesti esiintyviä tai eteneviä ikääntymisen muutoksia, jotka voivat olla esimerkiksi iän myötä tulevia elintoimintojen muutoksia tai kroonisten sairauksien lisääntyminen (Vanhuus ja hoidon etiikka 2008, 6).

Ikääntymisen myötä ensisijainen syy erilaisille kotiin hankittaville palveluille ovat muistisairaudet (Muistiliitto 2025). Muisti- ja tiedonkäsittelytaidot ovat välttämättömiä taitoja pitkälle sekä varhaiselle työuralle ja aktiiviselle sekä itsenäiselle arjelle. Muistisairauksien yleisyydestä kertoo se, että ne kuuluvat kansantauteihin. (Erkinjuntti, Remes, Rinne & Soininen 2015, 17–19.) Suomessa oli vuonna 2021 lähes 150 000 muistisairausdiagnoosin saanutta ja uusia diagnosoidaan vuosittain keskimäärin 23 000 henkilöllä. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2024b.) Nykyään on arvioitu maailmassa olevan noin 44 miljoonaa ihmistä, jotka sairastavat muistisairautta. Sairastuneiden määrä nykyisellä kasvuvauhdilla odotetaan kaksinkertaistuvan vuoteen 2030 mennessä, jos muistisairauksien vallitsevuutta sekä ilmaantuvuutta kyetä supistamaan nykyisillä sekä uusilla ehkäisy- sekä hoi-

tokeinoilla. (Martikainen & Viramo 2015, 44.) Muistisairauksien havaittuihin riskeihin tulisi puuttua ajoissa elintapamuutoksilla sekä tarvittaessa lääkkeillä. Paras keino muistisairauksien ja tiedonkäsittelyn heikentymisen ehkäisyyn on terveellisten elintapojen noudattaminen ja aivoterveystä huolehtiminen läpi elämän. Ennaltaehkäisyyn sijaan kyseessä on enemmän sairauden puhkeamisen siirtämistä myöhäisemmälle iälle, mikä myös on arvokas tavoite. (Käypä hoitosuositus, muistisairaudet 2023.)

Aivoterveys käsitteellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia. Aivoja tulisi hoitaa hyvin, kuten muutakin terveyttä. Aivot ovat elin siinä, missä muutkin. Olennaisinta on kuitenkin se, miten pitkällä tähtäimellä huolehtii aivoistaan, siihen vaikuttavat yleisesti elämäntapa valinnat ja miten suhtautuu uusien asioiden oppimiseen. Uusien asioiden oppiminen tekee aivoille hyvää ja siihen tulisi suhtautua myönteisesti. Pelkästään aivoja haastamalla ne vetreytyvät omaksumaan uusia asioita läpi koko elämän. (Aivosäätiö 2024.) Aivoterveyttä tuetaan terveellisillä elämäntavoilla, kuten terveellisellä ravinnolla, päihteettömyydellä, liikunnalla ja aivojen sopivalla haastamisella, myös riittävästä levosta tulee huolehtia ja stressiä tulisi välttää. Aivojen toimintaan vaikuttavat jatkuvasti ympäristötekijät. Aivoterveystä huolehtiminen on elinikäinen prosessi. (Muistiliitto 2024.)

2.2 Ikääntyneen aktiivointi

Sanan aktiivisuus määritelmällä tarkoitetaan jatkuvaa osallisuutta taloudelliseen, kulttuuriseen, sosiaaliseen, yhteiskunnalliseen ja henkiseen toimintaan, eikä pelkästään kykyyn olla fyysisesti aktiivinen tai työn tekoon. Eläkkeellä olevat tai ihmiset, jotka kärsivät toiminnanvajauksista voivat edelleen olla aktiivisia toimijoita yhteisössään ja perheissään. Kun toimintakyky heikkenee vanhetessa ihminen voi kaivata apua osallisuuden tukemiseen. (Rantanen 2023, 115.) Osallisuus tarkoittaa huolenpitoa, vaikuttamista sekä mukanaoloa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024). Osallisuudessa yksilö voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja itselleen tärkeisiin asioihin ja pystyy olemaan yhteydessä muihin ihmisiin sekä saa osakseen arvostusta ja kiitosta. Osallisuuden tunne lisää yksilön kokemaa turvallisuuden

tunnetta. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Osallisuus kuuluu vahvasti ihmisen hyvinvointiin. Osallinen ihminen kokee tulleen kuulluksi itsensä. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2023b.) Maailman terveysjärjestö tuo esille osallisuuden tärkeyttä elämän koko ajan kaikissa ikäryhmissä. Kun toimintakyky heikenee tarvitsevat ihmiset apua osallisuuden toteutumiseksi. Eläkeläiset tai ihmiset, jotka kärsivät toiminnanvajauksista voivat edelleen olla aktiivisia toimijoita kansakunnissaan, yhteisöissään sekä perheissään. (Rantanen 2023, 115.)

Aktivointi voidaan nähdä myös yksilön oman toimijuuden muotona. Kun mitataan ihmisen perinteistä toimintakykyä, lähestytään kohdetta tietyllä tavalla mahdollisena, potentiaalisena toimintakykynä, esimerkiksi kuinka paljon käsissä on puristusvoimaa. Kun taas toimijuudesta on kyse, silloin merkittävämpää on toimintakyvyn käyttö. Eli mihin tämän ihminen, kenen puristusvoima on mitattu voi käyttää käsiään, käyttää niitä tai ei käytä. Käsitteenä toimijuus vie myös näkemykseen, minkä mukaan ikääntyminen ja ikääntymisen mukana tulevat muuttuvat elämäntilanteet on jotain, mitä ihmiset voivat myös omalla toiminnallaan muokata ja rakentaa. (Jyrämä 2023, 345.) Toimijuudella tarkoitetaan toimintaa mikä on tilaneriippuvaista ja muuttuvaa ja sen muodostumiseen vaikuttaa nykytilanteen lisäksi ihmisen oma historia ja tehdyt valinnat. Ikääntyneen ihmisen toimijuutta voidaan tukea ja vahvistaa antamalla tietoa ja taitoa päästä kohti päämäärää, päämäärä voi olla esimerkiksi kuntoutuminen. Kuntoutumisen esimerkissä toimijuus voi ilmetä esimerkiksi uusien taitojen opetteluina keinona päästä tiettyyn päämäärään. (Jansson, Granö, Janhunen & Pikkarainen 2022, 193.) Termit omahoito ja itsehoito eroavat toisistaan siinä, että omahoito on toimintaa, jossa asiakas tai potilas tekee harjoitteita itse, mutta hänellä on yhteistyössä ammattilaisen kanssa suunnittelema hoito-ohjelma, toiminta on yleensä myös siinä mielessä suunnitelmallista, että siihen kuuluu myös yleensä seuranta edistymisen suhteen. Itsehoidossa on kyse siitä, että asiakas tai potilas oma-aloitteisesti ja itsenäisesti tekee harjoituksia esimerkiksi internetpohjaisten hoito-ohjeiden mukaan. Itsehoidon ja omahoidon hyödyiksi voidaan lukea niiden kustannustehokkuus ja hoidon saaminen helposti ja ilman viivettä. (Käypä hoito -suositus 2024.)

2.3 Ikääntynyt digitaalisten palvelujen käyttäjänä

Erilaiset palvelut ovat yhä enemmän sähköisiä. Suomen laki määrittää digitaalisten palvelujen tarkoittavan verkkosivua tai mobiilisovellusta ja niiden sisältöä (Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019 § 2:3). Digitaalisilla palveluilla voidaan kohentaa ihmisten elämänlaatua sekä terveyttä sekä tarjota sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita kuin myös organisoida uusia tapoja. Digitalisaatiota hyödyntäen mahdollistetaan palvelujen sujuva tiedonkulku sekä palvelujen tarkoituksenmukainen järjestäminen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2024a.) Sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisten palveluiden käyttö on lisääntynyt kymmenessä vuodessa. Covid-19-pandemia sai aikaan poikkeuksellisesti suuren kehityksen digitaalisten palveluiden käytössä. (Tieto käyttöön 2023.) Sosiaali- ja terveystieteiden verkossa voidaan käyttää videon tai chatin välityksellä. Niiden avulla voi saada apua nopeammin, ne helpottavat yhteistyötä ammattilaisten kanssa ja ne ovat edullisia, osa ilmaisia. (Seniori.info 2024.)

Käyttäkseen näitä palveluita käyttäjällä tulee olla riittävä ymmärrys ja taito digitaalisten palvelujen käytöstä. Keskimäärin suomalaisilla on hyvät digitaaliset perustaidot, mutta osaamisen taso heikkenee, kun lähdetään tarkemmin tarkastelemaan ikääntyneempiä ikäryhmiä. Vuonna 2023 tehdyn digitaitotutkimuksen mukaan noin puolella 65–74-vuotiaista on ainakin kohtalaiset digitaaliset perustaidot, mutta 75–89-vuotiaiden osalta, tutkimuksen mukaan enää vain noin viidesosa omasi vähintään digitaaliset perustaidot. Jokaisessa ikäryhmässä oli digitaitojen kasvua vuoden 2021 mittauksiin. (Digi ensin, mutta ei yksin. Digitaito-
raportti 2023, 5–9.)

Eläkeläisten Etujärjestö selvitti jäseniltään digikäyttökokemuksia kyselytutkimuksen kautta. Kyselyyn vastanneista 80 % kertoi älypuhelimien olevan päivittäisessä käytössä ja sen olevan yleisin laite millä he digitaalisia palveluita käyttävät. Myös kannettava tietokone, tablettitietokone ja pöytätietokone olivat vastaajilla aktiivisessa käytössä. Vastaajat kertoivat käyttönsä olevan monipuolista. Yli 80 % vastaajista kertoi hoitavansa pankkiasioinnin ja tiedonhaun digilaitteiden avulla.

Muita yleisiä digilaitteilla hoidettavia asioita oli muun muassa terveyspalvelujen käyttö, matkalippujen hankinnat sekä erilaisten medioiden seuranta. Hieman alle puolet kertoi käyttävänsä sosiaalisen median palveluita. (Huomisen kynnyksellä 2022: Kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä 2022, 40–43.) Valtionvarainministeriön Digi arkeen -neuvottelukunnan keskusteluraportissa pohditaan eri ikäryhmien digitaaliosaamista. Muistiosta käy ilmi, että ikäryhmien sisällä on hyvin eritasoisia osaajia, tämä pätee myös ikääntyneisiin. Muistiosta korostetaan, että palvelujen tarjoajien tulisivat tuoda esille palveluitaan motivoinnin kautta. Motivoinnilla tarkoitetaan sitä, että palvelun hyödyt ja sisältö avataan riittävän monipuolisesti ja näin saadaan heräämään halu oppia ja käyttää palveluita. (Digiarkeen neuvottelukunta – Pyöreän pöydän keskustelu 16.2.2021 – Osaaminen ja taidot digitaalisessa yhteiskunnassa 2021, 5–7.)

Digiosallisuudella yksilön näkökulmasta tarkoitetaan mahdollisuutta käyttää digitaalisia palveluita ja olla näin osa digitaalista yhteiskuntaa. Sen osa-alueiksi luetaan muun muassa teknologiset laitteet ja saavuttavuuden huomioiminen, digitaaliset taidot ja -osaaminen sekä digituki. Myös turvallisuudella ja luotettavuudella sekä käytön hyötyjen tiedostamisella on merkitystä digiosallisuuden rakentumisessa. Jos jollain alueella on puutteita voi osallisuuden kokemus jäädä puutteelliseksi. (Hänninen, Karhinen, Korpela, Pajula, Pihlajamaa, Merisalo, Kuusisto, Taipale, Kääriäinen & Wilska 2022, 17–19.) Yksilön näkökulmasta digiosallisuudessa on kyse osallisuuden kokemuksesta. Yhteiskunnan näkökulmasta digiosallisuus näyttäytyy enemmän osallistamisen näkökulmasta esimerkiksi palvelujen käytön mahdollistaminen erilaisille käyttäjille. (Hänninen, Karhinen, Korpela, Pajula, Pihlajamaa, Merisalo, Kuusisto, Taipale, Kääriäinen & Wilska 2021, 41–42.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Muistipuisto-palvelun käytettävyyttä ikäihmisten aktiivoinnin välineenä keräämällä käyttäjien omia kokemuksia sekä kehitysehdotuksia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota Miina Sillanpään Säätiö voi hyödyntää Muistipuisto-palvelut kehittämisessä ottaen huomioon käyttäjien subjektiiviset kokemukset ja toiveet.

Tutkimuksella haettiin vastauksia siihen, miten Muistipuisto-palvelu vastaa käyttäjien tarpeeseen ja miten sitä voisi kehittää jatkossa.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Millaisia kokemuksia käyttäjillä on Muistipuiston sisällön käytöstä ikääntyneen ihmisen aktiivinnissa?
- 2) Millaista sisältöä käyttäjät kaipaavat nykyisen sisällön lisäksi Muistipuistopalveluun?

4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää käyttäjien kokemuksia digitaalisten palvelujen käytöstä ikääntyneen ihmisen aktivoinnissa, tutkimuksessa hyödynnettiin esimerkialustana Muistipuisto-palvelua. Alun perin palvelu on ollut Miina Sillanpään Säätiön ja Muistiliiton yhteinen hanke vuosina 2016–2018, jossa kehitettiin digitaalista palvelua muistisairaille ja heidän läheisilleen tai muuten aiheesta kiinnostuneille. Muistipuisto-palveluun on koottu tietoa ikääntymisestä ja muistisairauksista. Palvelussa on tietoa aivoterveystä ja elintapaohjausta muun muassa levosta, liikunnan hyödyistä ja ravitsemuksesta sekä erilaisia visoja ja muuta ajanvietettä muistinkäytön tueksi. Muistipuisto on lanseerattu julkiseen käyttöön 2018. (Miina Sillanpään Säätiö 2019.) Miina Sillanpään Säätiöllä oli jo entuudestaan käytössään analytiikkaa Muistipuisto-palvelun käyttäjämääristä. Analytiikan mukaan käyttö on ollut säännöllistä ja käyttäjät käyttävät monipuolisesti sivuston eri osioita. (Arifullen-Hämäläinen 2023.)

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena, eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimustapa valikoitui laadulliseksi, sillä sen avulla Jari Kylmän (2012) mukaan pyritään ymmärtämään millä lailla tutkimuksen kohde, eli tässä tapauksessa Muistipuisto-palvelun käyttö ikääntyneen ihmisen aktivoinnin välineenä, koetaan tutkimukseen osallistuvien yksilöllisestä näkökulmasta. Tutkimukseen valikoitui vastaajia ja haastateltavia, joilla oli kokemuksia tutkittavasta aiheesta. Laadullisen tutkimuksen kautta saatu tutkimustieto on tyypillisesti kontekstisidonnaista, siinä tutkimukseen osallistuvat vastaavat omien kokemustensa pohjalta ja näin ollen koetut vastaukset voivat poiketa toisistaan. (Juvakka & Kylmä 2012, 26–29.) Laadullisen tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat alkuvaiheessa tyypillisesti laajoja ja tutkimussuunnitelma voi elää tutkimuksen edetessä ja saadun tiedon karttuessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160).

4.1 Aineiston keruu

Tutkimuksessa aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä ja haastattelua. Tieteellisen kyselyssä on tärkeää, että huomioidaan vastaajien ajankäyttömahdollisuudet sekä motivaation ja kyvyt vastausten antoon. Tutkimuksen menestyksellisyyteen vaikuttavat niin lomakkeen tarkka suunnitteluvaihe, kuin testaaminen. Lomakkeen ulkoasu sekä kohtuullinen pituus ovat tärkeitä vastaajille, kuin myös myöhemmin tietojen tallentajalle. Lomaketutkimuksissa tulee pyrkiä tutkimusongelmien kannalta kattavaan, mutta myös samalla helppotaajuiseen ja yksinkertaiseen kysymystenasetteluun. Lomake tulisi aloittaa kysymyksillä, joihin on helppo vastata ja tätä tukee myös huomion kiinnittäminen kysymysten asetteleluun niin, että kokonaisuus on looginen. (KvantiMOTV 2010).

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake oli puolistrukturoitu ja se sisälsi niin vastausvaihtoehtollisia kuin avoimia kysymyksiä. Strukturoitu kysymys tarkoittaa sitä, että kysymys on luotu siten, että vastausvaihtoehdot ovat annettu ennalta valmiiksi. (KvantiMOTV 2010.) Täysin avoimia kysymyksiä suositellaan sisällyttävän lomakkeeseen harkitusti. Vastaukset avoimiin kysymyksiin voivat olla useamman virkkeen pituisia ja vastaukset ovat yleensä myös sisällöltään erilaisia. (KvantiMOTV 2011.) Tässä tutkimuksessa pidettiin kuitenkin tärkeänä tuoda mukaan myös avoimia kysymyksiä, jotta vastaajien aitoja käyttäjäkokemuksia ja kehittämisehdotuksia saataisiin esiin heidän omilla sanoillaan.

Kyselylomake laadittiin Webropol-alustalle, ja se sisälsi yhdeksän kysymystä. Kyselyssä selvitettiin, että käyttikö vastaaja palvelua itse vai tapahtuuko käyttö toisen puolesta. Mikäli käyttö tapahtui toisen puolesta, vastaajaa pyydettiin tarkentamaan, oliko hän ammattilainen, esimerkiksi ohjaaja tai vapaaehtoinen, vai omainen tai läheinen. Lisäksi kartoitettiin syitä palvelun käytölle ja kerättiin tietoa vastaajien kokemuksista Muistipuisto-palvelun käytöstä. Esitettiin myös tarkentavia kysymyksiä, kuten mistä käyttäjä oli löytänyt Muistipuisto-palvelun, kuinka usein palvelua käytti ja minkälaista sisältöä palveluun toivottiin lisättävän.

Linkki kyselyyn julkaistiin Muistipuisto-palvelun pääsivulla ja sitä jaettiin myös Miina Sillanpään Säätiön muissa sähköisissä kanavissa, kuten sosiaalisen median alustoilla. Ennen kyselyn avaamista laadittiin testiversio, joka testattiin itse ja toimitettiin myös toimeksiantajalle kommentoitavaksi. Kysely (liite 1) oli avoinna ennakkosuunnitelman mukaisesti ajalla 25.11.–15.12.2024.

Kyselyn alkuun lisättiin lyhyt teksti, jossa kerrottiin, että kyseessä on Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ja tutkimuksen toimeksiantajana toimii Miina Sillanpään Säätiö kuvion 1 mukaan. Vastaamisen kerrottiin tapahtuvan nimettömästi, eikä vastaajista kerätä minkäänlaista rekisteriä. Lisäksi esittelytekstissä todettiin, että vastaamalla kyselyyn vastaaja antaa luvan käyttää vastauksiaan osana opinnäytetyötä.



Kuvio 1. Käyttäjäkyselyn infoteksti.

Kyselyn lisäksi pyrittiin syventämään aiheesta saatavaa tietoa aiheesta toteuttamalla ryhmähaastattelu ammattilaisille, jotka käyttävät työssään Muistipuisto-palvelua. Haastattelun avulla haluttiin saada asiantuntijatietoa aiheesta ja syventää kyselyn kautta kerättyä tietoa digitaalisten palvelujen käytöstä ikääntyneiden aktiivoinnissa. Asiantuntijahaastattelu ei ole haastattelumenetelmä sellaisenaan, vaan painotus on siinä, että haastateltavalla on antaa aiheeseen tarkempaa tietoa esimerkiksi ammatillisuuden puolesta (Alastalo, Åkerman & Vaitinen 2017, 214–215). Haastattelussa selvitettiin, miten ammattilaiset olivat käyttäneet Muistipuisto-palvelua ikääntyneen ihmisen aktiivoinnin välineenä työssään, millaisia kokemuksia heillä oli digitaalisten palvelujen käytöstä aktivointimenetelmänä

omassa työssään ikääntyneiden parissa ja millaista sisältöä he kaipaisivat Muistipuisto-palveluun nykyisen lisäksi. Haastattelu on tiedonkeruutapana käytetyimpiä. Haastattelun tulee olla ennalta suunniteltu, se on haastattelijan alulle panema ja ohjaama, haastattelija voi joutua motivoimaan ja ylläpitämään haastateltavan motivaatioita, haastattelija tietää ja tuntee roolinsa mutta haastateltava oppii sen haastattelun aikana ja haastateltavan pitää voida luottaa siihen, että hänen antamiaan tietoja käsitellään luottamuksellisesti. (KvantiMOTV 2024.)

Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna Teams-alustalla 13.12.2024 ja haastattelun aineistonkeruumenetelmänä käytettiin tallennuksen lisäksi Learning Cafe -menetelmää, joka tunnetaan toiselta nimeltään oppimiskahvilana. Oppimiskahvilamenetelmässä on tärkeää keskustelu, omien näkemysten kertominen ja selittäminen ja löytää yhteinen ymmärrys. Menetelmässä keskitytään erilaisten kokonaisuuksien ratkaisemiseen osallistujien kanssa. (Innokylä 2024.) Learning Cafe -tyylinen toteutus valittiin siksi, koska haastateltavina oli neljä Muistiyhdistyksen työntekijää, joilla oli käytännön kokemusta digitaalisten menetelmien käyttämisestä ikääntyneiden aktivoinnissa. Tavoitteena oli mahdollistaa yhteinen keskustelu ja pohdinta haastattelutilanteessa. Haastattelussa tuotettiin Learning Cafe -menetelmälle tyypilliseen tapaan myös kirjallinen tuotos. Tässä toteutuksessa haastateltavat kirjasivat ajatuksiaan ylös verkkopohjaiselle Padlet-alustalle, jota useampi käyttäjä pystyi muokkaamaan yhtä aikaa. Padlet-alustalle tuotetulla yhteenvedolla täydennettiin myös haastattelutilanteen tallennetta aineistonkeruussa.

Haastattelussa esitettiin ammattilaisille viisi kysymystä (liite 2). Kysymyksillä selvitettiin minkälaisissa tilanteissa he ovat käyttäneet Muistipuistoa sekä minkälainen on heidän tyypillinen asiakkaansa, joka käyttää Muistipuistoa ja onko Muistipuisto soveltuva ammattilaisten käyttötarkoitukseen. Ammattilaisia pyydettiin myös ideoimaan vapaasti heidän mielestään sopiva tulevaisuuden Muistipuisto. Haastattelussa kartoitettiin lisäksi minkälaista palautetta ammattilaiset ovat saaneet Muistipuistosta asiakkailtaan.

Ennen haastattelua pidettiin yhteyttä haastateltaviin, ja heidän kanssaan kokoonnuttiin kerran etukäteen keskustelemaan opinnäytetyön sisällöstä sekä opinnäytetyön aikataulusta. Haastattelun alkuun laadittiin PowerPoint-esitys, jossa esiteltiin haastatteluiltaapäivän aikataulu ja sisältö. Samalla käytiin läpi se, että haastattelu tallennetaan ja osallistujilta pyydettiin suullinen lupa tallennukselle. Tallennetta käytettiin opinnäytetyön aineistona. Haastattelun kestoksi suunniteltiin 1,5 tuntia, mikä osoittautui riittäväksi ja sopivaksi ajaksi. PowerPoint-esitys toimi haastattelun ajan runkona, jonka mukaan eteneminen tapahtui. Jokainen kysymys esitettiin omalla sivullansa ja sivuille oli lisätty uniikki QR-koodi, jonka avulla osallistujat pääsivät vastaamaan Padlet-sivustolle. QR-koodi on kuviokoodi, joka on kaksiulotteinen. QR lyhenne tulee sanoista Quick Response, eli nopea vastaus. Koodin sisältö on helposti ja nopeasti luettavissa esimerkiksi mobiililaitteilla. (Vammaiskortti 2025.) QR-koodin lisäksi Padlet-linkki jaettiin aina myös Teamsin keskustelualueelle. Tällä pyrittiin varmistamaan, että jokaisella osallistujalla oli esteetön ja tasavertainen mahdollisuus vastata Padlet-alustalla.

4.2 Aineiston käsittely ja analysointi

Kysely toteutettiin Webropol-palvelussa, joka valikoitui käyttöön sen tarjoamien analyysityökalujen vuoksi. Webropolin kautta saatiin vastauksista yhteenvedot, ja ohjelman valmiita sisältöanalyysiapuvälineitä pystyttiin hyödyntämään vastausten analysoinnin apuna muun muassa kuvaavien kaavioiden muodossa. Ammattilaisten ryhmähaastattelun tallenne litteroitiin propositiotasolla, eli haastattelun ydinsisällöt kirjattiin ylös. Propositiotason katsottiin sopivimmaksi tässä tutkimuksessa, sillä käytössä oli myös haastattelusta Padletille yhdessä tuotettu kirjallinen aineisto.

Kyselyn avointen kysymysten ja haastattelun vastaukset analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Analyysin tukena käytettiin koodausta ja redusointia eli pelkistämistä. Pelkistämisen jälkeen suoritettiin ryhmittely, eli klusterointi, jossa pelkistetyt ja koodatut vastaukset jaettiin ala- ja yläluokkiin ja näiden myötä yhteneviin pääluokkiin. Klusteroinnin jälkeen aineistolle tehtiin vielä

abstrahointi eli teorettinen käsitteellistäminen. Teoreettisten käsitteiden avulla tutkimuksen empiirinen osio yhdistettiin tutkimuksemme teoriaosuuden käsitteisiin kuten aivoterveys ja muistisairaudet, aktivointi, osallisuus ja toimijuus sekä digitaaliset palvelut ja digiosallisuus siten, että aivoterveys ja muistisairaudet, aktivointi, osallisuus ja toimijuus toimivat motivaationa käytölle ja digitaaliset palvelut ja digiosallisuus kuvautuvat käyttäjäkokemusten kautta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.) Taulukko 1 esittelee analyysipolun esimerkin kysymykseen ”Minkä vuoksi käytät Muistipuistoa?” saatujen vastausten klusteroinnista.

Taulukko 1. Klusterointiesimerkki

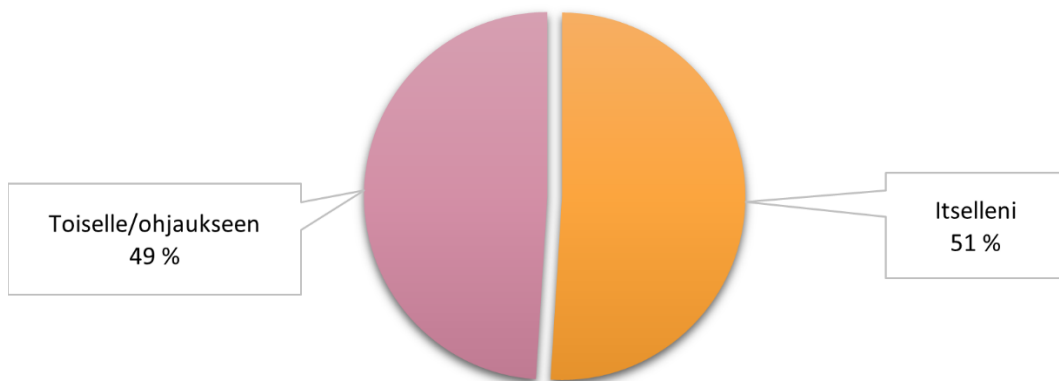
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Olen kiinnostunut tietämään miten muistini toimii. Olen eri aiheista muutenkin kiinnostunut.	<i>Kiinnostus muistin toimintaan</i>	Halu saada tietoa ja vaikuttaa muistiin itse	Tiedonhaku	Motivaatio käytölle
Haluan tietoa aivojen toiminnasta ja muistista, ja miten aivot voidaan pitää terveinä.				
Siellä on hyviä harjoituksia muistisairaiden ja muidenkin ikääntyneiden kanssa tehtäväksi.	<i>Puolisolla muistisairaus</i>	Puoliso etsii tietoa muistisairaudesta		
Kävi aivotapahtuman niin treeniä aivoille teen muistipuistonsivuilla	<i>Aivotapahtuman jälkeinen kuntoutuminen</i>	Itsensä kehittäminen, päämääränä kuntoutuminen	Itsehoito	Motivaatio käytölle
Aivoinfarktin jälkeistä hoitoa reenaamassa että yritän saada ajo-oikeuteni.	<i>Aivotapahtuman jälkeistä harjoitusta, päämääränä ajoluvan takaisinsaanti</i>			
Virkistääkseni läheisten muistisairaiden mieltä ja saadakseni heidät hyvälle tuulelle	<i>Hakee harjoituksia ikääntyneille vanhemmilleen</i>	Läheinen/ystävä etsii sisältöä läheiselleen	Itsehoito (materiaalin hankinta läheiselle käytettäväksi itsehoitodossa)	
Sieltä löytyy mukavaa sisältöä kohderyhmällemme. Otan sieltä toisinaan sisältöä ryhmäkerroille ja samalla vinkkaan ja muistutan, että ryhmäläiset voivat käyttää Muistipuistoa myös kotona.	<i>Sivuun tutustuttaminen ja sen käytössä opastus sopivalle kohderyhmälle/omaisille</i>	Ammattilainen opastaa käytössä	Itsehoito (ammattilainen opastaa käytössä, itsehoito tavoitteena)	
Helppo (ei kirjautumista) Todella monipuolinen Maksuton	<i>Monipuolinen sisältö, helppokäyttöisyys, maksuttomuus</i>	Sivuston monipuolisuus ja helppokäyttöisyys	Käyttäjäkokeemukset	Motivaatio käytölle
Selkeää ja helppokäyttöistä materiaalia yhden linkin/sovelluksen takana.		Sivuston helppokäyttöisyys		

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Kokemukset Muistipuisto-palvelun käytöstä

Kyselyyn saatiin vastauksia 99 kappaletta, kyselyajankohta oli 25.11.–15.12.2024. Ryhmähaastattelu toteutettiin 13.12.2024. Vastaajista noin puolet kertoivat käyttävänsä Muistipuisto-palvelua itse. Toinen puoli vastaajista kertoi käyttävänsä Muistipuistoa muille ja heistä suurin osa oli vastausten perusteella ammattilaisia tai vapaaehtoisia (83 %).

Käytätkö Muistipuistoa omiin tarkoituksiisi/itsellesi vai haetko Muistipuistosta sisältöä muiden käyttöön?



Kuvio 2. Käyttäjäjakauma

Kokemukset Muistipuisto-palvelusta olivat vastaajilla pääsääntöisesti hyviä, kuitenkin esiin nousi muutamia kehitettäviä asioita. Vastausten perusteella hyviksi kokemuksiksi kuvautuivat muun muassa se, että sivustolta saa hyviä ideoita omaan työhönsä. Vastaajat kertoivat saaneensa Muistipuistoa-käyttäessään onnistumisen tunteita kuten iloa siitä, että voi oppia ja että tuntuu hyvältä, kun onnistuu. Myös sivuston helppokäyttöisyys ja sisällön monipuolisuus lisäsivät myönteisiä kokemuksia vastausten mukaan.

"Hyviä kokemuksia. Tykkään kun on monenlaisia sisältöä turvallisella sivulla. Sivua on helppo käyttää."

" Olen vasta alkaja, mutta huomaan että apua on."

”Olen yllättynyt miten hyvin muistan, kun teen näitä muistipuiston tehtäviä.”

” Muistisairaat muistavat yllättäen laulujen sanat ja jopa lähes puhumattomat laulavat mukana.”

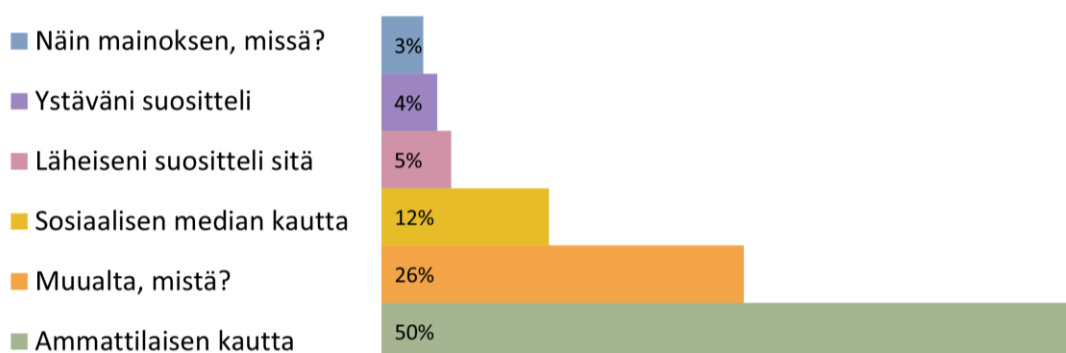
Syiksi Muistipuisto-palvelun käytölle kerrottiin tiedonhaku muistisairauksista ja aivoterveydestä. Myös itsensä kuntouttaminen muistiharjoituksia tekemällä tai harjoitusten tekeminen muistisairauden etenemisen hidastamiseksi, sekä sivuston käytettävyyteen liittyvät asiat, kuten helppokäyttöisyys ja maksuttomuus, olivat vastausten mukaan syitä käyttää palvelua. Kuviossa kaksi esiteltynä vastaajien kertomia syitä Muistipuisto-palvelun käytölle liittyen tiedonhakuun, harjoitusten tekemiseen ja käyttäjäkokemuksiin.



Kuvio 2. Vastaajien syitä käyttää Muistipuistoa.

Vastausten perusteella mieluisimmiksi Muistipuisto-palvelun osioiksi nousivat ”Treenejä aivoille” ja ”Muistelua ja visailua”. Noin puolet vastaajista oli ohjautunut Muistipuisto-palveluun ammattilaisten vinkin kautta, kuten kuvio 3 esittelee. Loput olivat löytäneet palvelun sosiaalisen median kautta tai muun tahon, kuten eläkeläiskerhon tai kansanopiston, kautta.

Mitä kautta olet löytänyt Muistipuistoon?



Kuvio 3. Muistipuistoon löydettiin ammattilaisten kautta.

Haastatteluaineistosta ilmeni, että Muistipuisto-palvelua oli tyypillisimmin käytetty ryhmämuotoisessa toiminnassa, jossa palvelua oli jaettu suurelle näytölle kaikkien osallistujien nähtäväksi. Toisena tyypillisenä käyttötapana kuvattiin yksilöohjaus, jossa palvelua esiteltiin asiakkaalle tai omaiselle mahdollisena kotona tapahtuvan harjoittelun välineenä jatkossa. Palvelua oli hyödynnetty myös työikäisten muistisairastuneiden ryhmissä. Näissä tilanteissa asiakkailla oli usein käytössään oma älypuhelin, tai käyttö oli mahdollistettu lainaamalla tablettitietokone. Tyypillisten käyttäjien kuvattiin olevan noin 60–70-vuotiaita, ja muistisairauden olevan useimmiten vielä varhaisessa vaiheessa. Teknologian käyttötaidot olivat joko kohtalaiset tai käytön tukena oli läheinen tai muu tukihenkilö, mikä mahdollisti palvelun hyödyntämisen.

”Minä olen pääosin ohjannut asiakkaita, muistisairaita tai omaisia käyttämään muistipuistoa kotona. Ryhmän ohjauksessa olen poiminut aiheita ja hyödyntänyt siten eri aiheita. Visoja olen näyttänyt suoraan näytölle ja ryhmässä yhdessä vastattu niihin ja keskusteltu.”

”Tyypillinen Muistipuistoa käyttävä asiakas on hieman nuorempi (60-70v) lievää muistisairautta sairastava, älylaitteita jo käyttänyt ihminen, joka edelleen hallitsee niiden käytön ja kiinnostunut netissä pelaamisesta / harjoitusten tekemisestä.”

”Lievässä muistisairauden vaiheessa käyttö onnistuu ainakin joiltain osin, mutta jos sairaus on edennyt tarvitsee tukihenkilöä vierelle. Vaikuttaa tietysti aiemmat taidot ja mobiililaitteiden käytön kokemukset. Pääosin ajatus ehkä on, että omainen ja muistisairas voisi käyttää yhdessä.”

Tuloksista ilmeni, että Muistipuisto-palvelun materiaali koettiin pääosin hyvin soveltuvaksi ammattilaisten toiminnan tukena ja sen koettiin tarjoavan hyviä ideoita ryhmätoimintaan vietäviksi. Samalla esitettiin toiveita siitä, että palveluun kehitettäisiin lisää valmiita sisältöjä, jotka sopisivat suoraan ryhmämuotoiseen käyttöön. Aineistosta nousi esiin myös, että osiot tai tehtävät, joista lähtee ääntä, eivät sovellu välttämättä kaikkiin ryhmämuotoisiin tilanteisiin tai muuten syntyä herkästi ”äänten sekamelska” tilaan.

”Sisältö on ollut sopiva siihen, kun olen hakenut ideoita ryhmiin. Sieltä löytyy myös tutkittua tietoa, joilla voi perustella, miksi kannattaa harjoittaa muistitoimintoja jne. Eniten olen käyttänyt muistelua ja visailua -osioita.”

5.2 Sisältö- ja kehitysehdotuksia Muistipuisto-palveluun

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien toiveita Muistipuisto-palvelun sisällön kehittämiseksi. Vastauksissa nousi esiin erityisesti käytettävyyteen ja sisältöihin liittyviä kehittämistarpeita ja -ehdotuksia. Vastausten perusteella havaittiin eroja sen mukaan, käyttikö vastaaja palvelua itselleen vai oliko käyttäjänä esimerkiksi ammattilainen. Esille nousi myös saavutettavuuteen liittyviä huomioita, kuten toiveita digitaitojen tukemisesta sekä aistirajoitteiden huomioimisesta. Esimerkiksi kuulovammaisten kohdalla esitettiin toiveita tekstitysten lisäämisestä ja näkövammaisten osalta toivottiin mahdollisuutta tekstin suurentamiseen.

”Musiikin merkitys muistiin.”

”Monet visat on koneella tehtäviä ja heijastettavia, josta plussat. Kaikissa tiloissa ei kuitenkaan ole mahdollisuutta heijastuksiin niin voisi olla tulostettava versio jostain myös.”

”Voisi miettiä vielä enemmän harjoituksia/tekemistä sille kohderyhmälle jolla muistisairaus on jo edennyt melko pitkälle.”

Vastauksissa nousi esiin myös Muistipuisto-palvelun käytettävyyteen liittyviä haasteita. Sivulta toiselle siirtymisessä sekä paluunäppäimen käytössä oli ilmennyt vaikeuksia (digitaitoihin liittyen). Lisäksi ehdotettiin, että ääniohjaustoiminnon lisääminen voisi helpottaa palvelun käyttöä ilman tukihenkilöä. Myös näkövammaisten huomioimiseen liittyvän sisällön lisääminen nähtiin tärkeänä kehitysaikana.

”Värimaailma selkeämpi. Ohjeistus selkeämpää. Kuvitusta harkitsisin myös, sopii se ikäihmisille. Ja vastauksiin liittyvää arvioinnin toteutustapaa mieltäisin uudelleen. Eli nyt kun se on niin, että jos vastaa yhden vaihtoehdon oikein, mutta toinen oikea puuttuu, niin ei kai saa yhtään pistettä. Muuttaisin sen niin, että silti saisi yhden pisteen neljästä tms. Se voisi motivoida tekemään tehtävää pidemmälle.”

”Musiikkia ja siihen liittyviä tehtäviä voisi mielestäni olla enemmän, koska sen aihepiirin terveyshyödyt on tutkimuksilla todistettu. Musiikki osioita pystyisi hyödyntämään myös ne sairastuneet, joiden sairaus on edennyt.”

Haastatteluaineistossa tuotiin esiin, että asiakkaiden joukossa on yhä enemmän henkilöitä, joilla muistisairaus on diagnosoitu yhä varhaisemmassa vaiheessa. Tähän liittyen ehdotettiin, että Muistipuiston musiikki- ja muistelutehtäviin lisättäisiin sisältöä, joka sijoittuu 1970- ja 1980-luvuille. Lisäksi esitettiin konkreettinen kehitysehdotus erillisestä ammattilaisten osiosta, johon olisi koottu erityisesti ammattilaisten käyttöön soveltuvaa materiaalia.

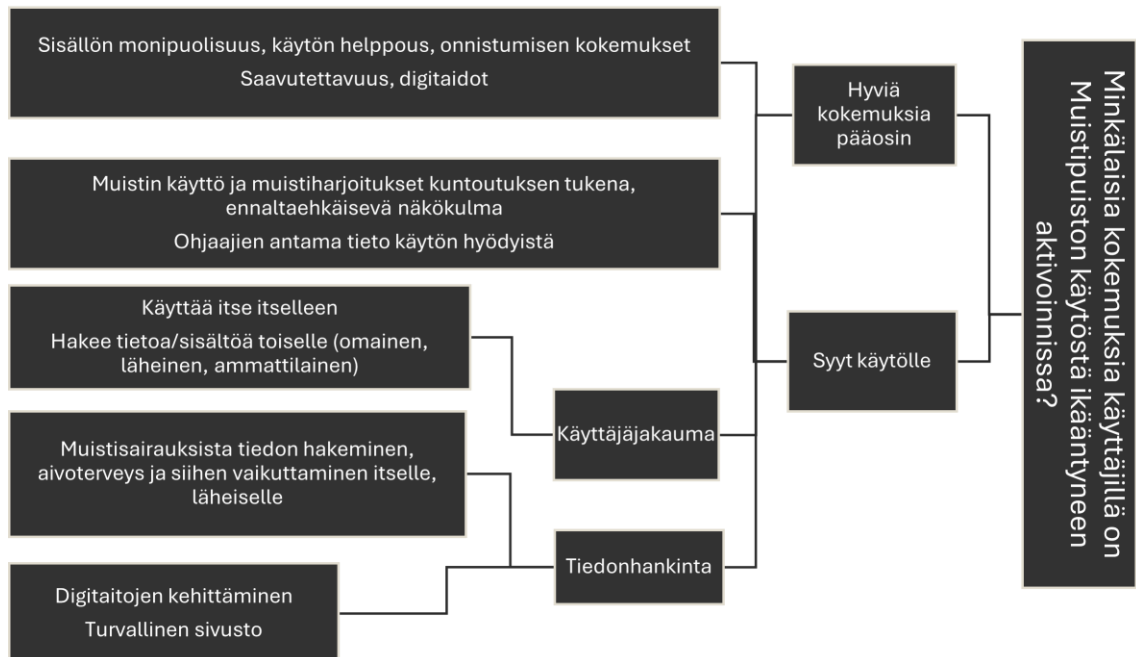
”Omana osiona voisi olla ammattilaisten sisältö, jossa olisi sähköistä materiaalia ryhmätoimintaan. Materiaali olisi suunnattu nimenomaan ryhmissä käytettäväksi, jolloin se helpottaisi hahmottamista sekä käyttöisyyttä.”

”Ammattilaisen näkökulmasta olisiko jotakin käyntikorttimateriaalia jatkossa, millä voisi markkinoida sivustoa ja jäisi asiakkaalle muistiin nettiosoite? Nyt kirjoittanut tavalliselle muistilapulle osoitteen muistiin. Postikortteja oli joskus, mutta niiden painatus loppunut?”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

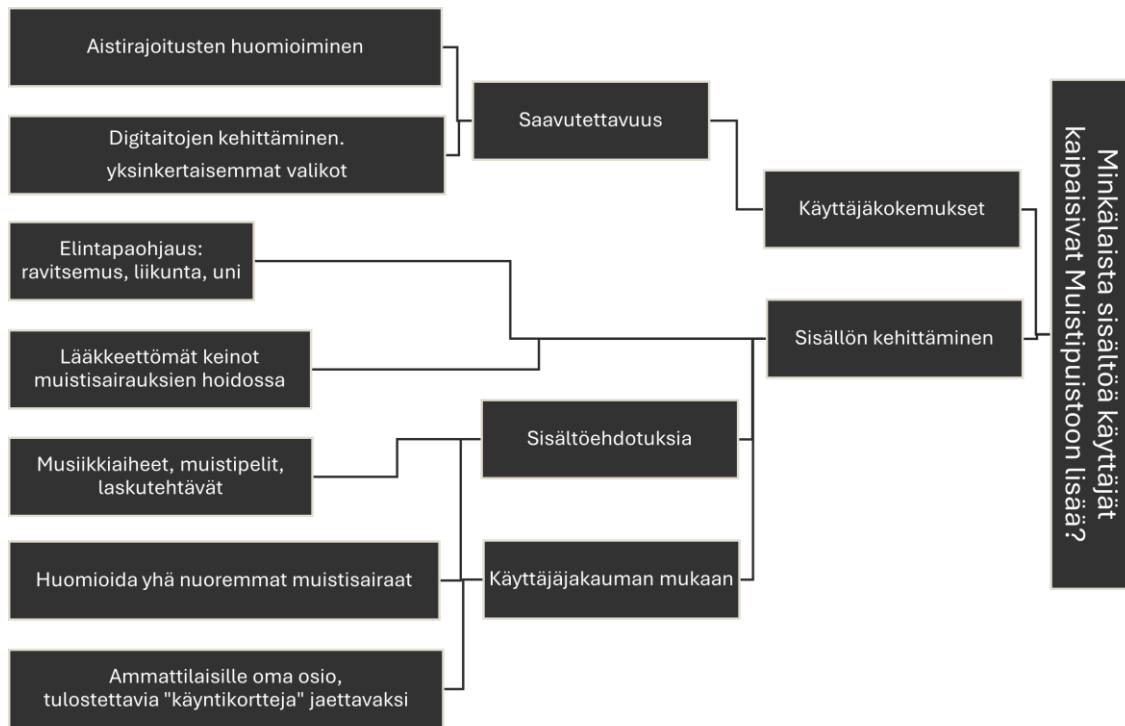
Tutkimukseen saatiin hyvin vastauksia, ja saman suuntaiset vastaukset nousivat esille niin kyselyn kuin haastattelunkin kautta. Tämän perusteella voidaan todeta, että digitaalisia palveluja käytetään aktiivisesti ikääntyneen ihmisen aktivoinnissa, niin ikääntyneiden itsensä käyttäminä kuin omaisten ja läheisten avustuksella sekä alan ammattilaisten toimesta. Vastaajista noin puolet käytti palvelua itse ja toinen puoli koostui ammattilaisista ja läheisistä. Näistä toisen puolesta käyttävistä 83 % ilmoitti olevansa ammattilainen tai vapaaehtoinen, mikä osoittaa ammattilaisten ja vapaaehtoisten olevan merkittävän suuri osa Muistipuisto-palvelun käyttäjistä.

Käyttäjäkokenusten perusteella Muistipuisto-palvelua pidettiin toimivana välineenä ikääntyneiden aktivoinnissa ja kokemukset olivat pääosin myönteisiä. Syyt käytölle liittyivät tiedonhakuun aivoterveystä ja muistisairauksista sekä turvallisella sivulla tarjottavaan monipuoliseen sisältöön sekä sivuston helppokäyttöisyyteen. Palvelua käytettiin esimerkiksi aivoinfarktista toipumisen tukena tai muistiharjoittelussa ajoluvan takaisin saamiseksi. Vastauksissa kuvattiin kokemuksia onnistumisesta ja iloa, kun harjoituksissa tuli esiin edistymistä. Palvelun koettiin olevan saavutettava ja turvallisella alustalla sekä maksuttomuus ja se, ettei sivustolle tarvitse kirjautua, vahvisti käyttäjäkokenusten positiivisuutta. Kuviossa 4 esitellään käyttäjien kuvauksia motiiveista käyttää Muistipuisto-palvelua edeten kohti tutkimuskysymystä.



Kuvio 4. Muistipuisto-palvelun käyttäjäkokemuksia.

Kehittämisehdotuksia ja -toiveita kysyttiin niin kyselyssä kuin haastattelussa. Aineistosta nousi esiin konkreettisia sisältöehdotuksia, kuten erilaisia musiikkiaihteita lisää tarjontaan ja digitaalisten kehittäminen liittyvää sisältöä. Myös elintapaohjausta ja tietoa esimerkiksi lääkkeettömistä keinoista muistisairauden ehkäisyyn tai hidastamiseen toivottiin. Erityisesti haastattelun kautta saatiin tärkeää näkemystä esimerkiksi siitä, että yhä nuoremmilla ihmisillä on muistisairausdiagnooseja ja toivoivatkin tämän huomioimista esimerkiksi muistelutehtävissä. Lisäksi aistirajoitusten huomioimista toivottiin ja tulostettavaa, asiakkaille jaettavaa, infolappua tai Muistipuiston käyntikorttia kaivattiin sen tueksi, että asiakkaat voisivat kotona tehdä itse harjoituksia. Kuviossa 5 esitetty vastausten kautta tulleita toiveita Muistipuisto-palveluun edeten kohti tutkimuskysymystä.



Kuvio 5. Kehitysehdotuksia Muistipuisto-palveluun.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuten Ella Airolan väitöskirja-tutkimuksessa esiin nousseet havainnot. Airolan tutkimuksessa ikääntyneiden digipalvelujen käyttöä puoltavina tekijöinä mainittiin erityisesti käytettävyys ja helpokäyttöisyys. Käytön haasteita puolestaan saattoivat aiheuttaa edennyt muistisairaus tai aistivammat, kuten kuulon tai näön heikentyminen. Myös Airolan (2022) tutkimuksessa ammattilaishaastattelujen perusteella korostui, että digitaalisten palvelujen käytön aloittaminen olisi suositeltavaa silloin, kun muistisairaalla henkilöllä on vielä kykyä uuden oppimiseen. Airolan tutkimuksen mukaan tämä mahdollistaisi käytön jatkumisen sairauden edetessäkin. (Airola 2022, 70–71).

7 POHDINTA

Tämän laadullisen opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella käyttäjien kokemuksia Muistipuisto-palvelun käytöstä ikääntyneen ihmisen aktivoinnin välineenä sekä selvittää, millaista sisältöä palveluun toivottaisiin nykyisen sisällön lisäksi. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä ja ryhmähaastattelua. Sekä kyselyn, että haastattelun kautta saatu aineisto osoittautui keskenään yhteneväiseksi.

Vastausten perusteella kokemukset Muistipuisto-palvelun käytöstä olivat pääosin positiivisia ja syitä käytölle vastausten mukaan olivat muun muassa tiedonhankinta muistisairauksista ja aivoterveystä, itsehoito, eli esimerkiksi käyttö kuntoutumisen tukena aivoinfarktin jälkeen tai muistiharjoitusten tekeminen pyrki- myksenä saada menetetty ajolupa takaisin. Myös palvelun onnistuneet käyttäjäkokemukset olivat vastaajien mukaan syitä käytölle, sillä vastauksissa nousi esille seikat kuten monipuolinen sisältö turvallisella sivustolla ja helppokäyttöisyys sekä onnistumisen tunteet, kun huomaa edistystä tuloksissa. Haastattelulla pyrittiin syventämään tietoa ja tulosten perusteella tässä onnistuttiin hyvin. Haastattelu toteutettiin Learning cafe -menetelmällä, joka mahdollisti vuorovaikutteisen ja ratkaisukeskeisen lähestymistavan. (Innokylä 2024.) Haastattelussa saatiin erityisesti palvelun sisällön kehitykseen arvokasta tietoa, pohjaten kokemuksiin Muistipuisto-palvelun käytöstä työssä ikäihmisten parissa.

Opinnäytetyön tulokset vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja valitut tiedonkeruumenetelmät osoittautuivat toimiviksi. Vastausten perusteella digitaalisten palvelujen käyttö ikääntyneiden aktivoinnissa liittyy vahvasti yksilön omaan toimijuuteen ja haluun toimia aktiivisesti omassa arjessaan. Kokemukset olivat myönteisiä ja tulosten myötä nousi esille helppokäyttöisyyden ja monipuolisen sisällön olevan yleisimpiä syitä palvelun käytölle. Saman suuntaisia tuloksia oli saatu myös Airolan väitöskirjatutkimuksessa (Airola 2022, 70–71). Toisaalta tutkimuksen tuloksissa nousi esille myös ihmisten tarve löytää ja saada tietoa muistisairauksista ja aivoterveystä sekä elintapaneuvontaa, niin ennakoivan kuin

sairaudentkulkua hidastavan tiedon ja ohjauksen myötä. Tältä osin tulokset tukevat muun muassa Laatusuosituksiin kirjattuja tavoitteita itsehoidosta ja itsenäisen toimintakyvyn ylläpidosta. Muistipuisto-palvelu toimi tutkimuksessa digitaalisten palvelujen esimerkkialustana, ja samalla se edustaa kolmannen sektorin merkittävää roolia osana kestävästä palvelujärjestelmästä. (Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027, 27–28.)

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeistuksen mukaisesti. Tähän kuuluu peruseriaatteen, jotka eurooppalaisten tutkimuseettisten ohjeistusten mukaan ovat vastuunkannon ja arvostuksen lisäksi rehellinen ja luotettava tutkimustapa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 11–13.) Tämän opinnäytetyön kohdalla ei ollut tarvetta tehdä eettistä ennakoarviointia, eikä kerättyä henkilötietoja kerätty missään vaiheessa tutkimusta. Kaikki vastaajat osallistuivat täysin nimettömästi tutkimukseen. Tutkimuksen tekijöillä ei ollut sidonnaisuuksia aiheeseen liittyen ja eikä tutkimuksesta maksettu palkkioita. Tutkimuslupa haettiin Lapin ammattikorkeakoulun yleisen tutkimuslupaohjeen mukaisesti. Työn eri vaiheet ja aineiston käsittely pyrittiin raportoimaan mahdollisimman avoimesti ja tarkasti ja tutkimustuloksista saatua tietoa toimeksiantaja voi hyödyntää tuloksia mahdollisiin jatkotutkimuksiin sekä Muistipuisto-palvelun kehittämiseen tarpeelliseksi näkemällään tavalla.

Hyvän tieteellisen käytännön ohjeistusta noudattaen tutkimuksen suunnittelussa huomioitiin aiempi tutkimustieto, tarvittavat luvat ja eettisen arvioinnin tarpeen mahdollisuus arvioitiin. Tutkimuksen aikana osoitettiin kunnioitusta tutkimukseen osallistuneita, tutkimuksen ohjaajia sekä kollegoita ja yhteistyötahoja kohtaan. Ohjeistuksen mukaan tutkimuksessa edistettiin myös aineistojen jatkokäytön mahdollisuutta ja avoimuutta sikäli kuin se olisi mahdollista. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 11–14.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan useimmiten kahdesta eri näkökulmasta, jotka ovat validiteetti, eli onko tutkittu sitä mitä luvattiin, ja tutkimustulosten toistettavuuden, eli reliabiliteetin, mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–165.) Toisaalta laadullisen tutkimuksen kautta saatu tieto on kontekstisidonnaista, sillä osallistujat vastaavat omien kokemustensa pohjalta ja näin ollen yksilöllisesti koetut vastaukset voivat poiketa toisistaan. (Juvakka & Kylmä 2012, 26–29.) Luotettavuutta lisää myös tutkimuksen eri vaiheiden tarkka kuvailu avatuna selkeästi ja totuudenmukaisesti. Myös haastattelun tarkka kuvailu esimerkiksi keston, häiriötilanteiden sekä tutkijan itsearviointi haastattelutilanteesta lisäävät laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–228.) Laadullisen tutkimuksen tulokset ovat tyypillisesti materiaaaliltaan laajoja ja esitystapa voi olla kertomuksellinen kuin kiteyttävä (Eskola & Suoranta 1998, 244).

Kyselyn julkaisulla Muistipuisto-palvelussa pyrittiin siihen, että saatavat vastaukset ovat palvelua käyttävien kokemuksia. Vastauksia saatiin kyselylomakkeen kautta 99. Eettisyyttä ja avoimuutta tiedonkeruun suhteen otettiin huomioon niin kyselyn kuin haastattelunkin kohdalla. Kyselylomakkeen alkuun oli kirjattu esitelykappaleeseen kyselyn olevan osa Lapin ammattikorkeakoulun geronomiopintojen opinnäytetyötutkimusta ja vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja vastaamalla kyselyyn käyttäjä antaa luvan käyttää vastauksia osana tutkimusta. Myös se oli kirjattu nähtäville, että Muistipuisto-palvelua ylläpitävä Miina Sillanpään Säätiö toimii tutkimuksen toimeksiantajana ja tutkimuksen kautta kerättävää tietoa palvelun käyttäjien kokemuksista voidaan käyttää jatkossa muun muassa palvelun kehittämisessä. Kysymykset luotiin niin, että tutkimuksella saatiin kerättyä tarkoituksen mukaista ja merkittävää tietoa, joka on yksi tutkimuksen eettisistä toimintatavoista. (Hyvärinen 2017, 32.)

Ryhmähaastattelun avulla pyrittiin syventämään tutkimuksen kautta saatavaa tietoa asiantuntijanäkökuulmalla. Haastattelun avoimuuden ja luotettavuuden vuoksi haastattelutilanteeseen oli luotu PowerPoint-esitys, joka käytiin läpi haastateltavien kanssa ja sen avulla kerrattiin tutkimuksen tarve ja tavoitteet sekä alkuperäi-

set tutkimuskysymykset. Myös haastattelutilanteen tallennus ja se, että osallistamalla haastatteluun osallistujat antoivat luvan käyttää haastattelun kautta tulevaa tietoa osana opinnäytetyötutkimusta. Myös Teams-ohjelma antoi ilmoituksen, että tilanne tallennetaan, joten osallistujat olivat tietoisia tallennuksesta. Koska haastattelu toteutettiin Learning Cafe -tyylisesti, haastateltavat saivat etukäteen tiedoksi haastattelun kysymykset ja tällä pyrittiin lisäämään tutkimuksen avoimuutta. Eettistä näkökulmaa huomioiden haastateltavat pääsivät ennen haastattelua tutustumaan Padlet-testialustaan. Tällä varmistettiin, että jokainen haastateltava osasi käyttää alustaa ja että haastattelutilanne oli tasavertainen jokaiselle haastateltavalle.

Opinnäytetyön tietoperustan kokoamisessa otettiin huomioon lähdemateriaalin luotettavuus. Lisäksi pyrittiin käyttämään ajankohtaista ja tuoretta tietoa. Tutkimuksen tulokset mukailevat muiden ajankohtaisten tutkimusten tuloksia siinä, että onnistuneet kokemukset digitaalisten palvelujen käytöstä lisäävät ja rohkaisevat digipalvelujen käyttöön jatkossakin. Turvallinen alusta ja käyttäjäystävälliset palvelut toimivat motivaattoreina käytölle. Käytön hyötyjen tiedostaminen voi myös toimia osaltaan kannustimena opetella käyttämään digitaalisia palveluja (Digi- ja väestötietovirasto 2023).

Lähteiden käytössä pyrittiin kunnioittamaan alkuperäisiä julkaisuja sillä, että kaikki lähteet oli merkitty tutkimuksen tekstiosiossa lähdeviitteiden mukaan ja lähdeluetteloon. (Suominen 2021.) Opinnäytetyön raportti tulee olemaan julkinen ja se tullaan julkaisemaan Theseus-julkaisuarkistoon. Avoimuus nähdään tieteen ja tutkimuksen perusarvona ja tehtävien tutkimusten ja näiden vaiheiden ja tulosten julkaisemisella osaltaan myös lisäämään tutkimuksen näkyvyyttä ja yhteiskunnallista vaikuttavuutta. (Oppimisen ja oppimateriaalien sekä tutkimusjulkaisujen avoimuus. Korkeakoulu- ja tutkimusyhteisön kansallinen linjaus ja toimenpideohjelma 2021–2025: Opinnäytetöiden avoimuuden osalinjaus 2024, 4–6.)

7.2 Oma ammatillinen kehittyminen

Koko opinnäytetyön prosessi oli uuden oppimista ja akateemisen tutkimuksen omaksumista. Erityisesti tiedonhaun, lähdekritiisyyteen ja aiheenrajaamiseen tämän tutkimuksen teko on ollut opettavainen kokemus. Tutkimustulosten läpikäynnissä ja raportoimisessa tuli runsaasti oppia tulkinnasta, eli siitä että saimme keräämämme tutkimusmateriaalin analysoitua tuloksiksi. (Kananen 2010, 60–63).

Haastattelun toteutuksen kohdalla päätimme myös haastaa itseämme ja valitsimme toteutustavaksi Learning cafe -menetelmän. Pehdyimme menetelmään ja harjoittelimme sen toteutusta ennen toteutusta. Jälkeenpäin katsottuna Learning cafe -menetelmänä sopi todella hyvin asiantuntijahaastattelun tekemiseen, sillä sen avulla saimme haastattelutilanteesta vuorovaikutteisen.

Opinnäytetyön ohjaajalta saimme koko prosessin ajan arvokasta ohjausta ja käytimme oppilaitoksemme korkeakoulukirjaston palveluita muun muassa tiedonhaussa, aineistonhankinnassa ja avainsanojen määrittelyssä apuna. Myös toimeksiantaja Miina Sillanpään Säätiön yhteyshenkilö oli koko opinnäytetyöprosessin ajan mukana aktiivisesti ja teimme hänen kanssaan yhteistyötä muun muassa tutkimuksemme kyselyn ja haastattelun kysymyksiä suunnitellessamme. Kaiken kaikkiaan voimme todeta, että tutkimusprosessi on ollut ammatillisesti kasvatava, innostava sekä onnistunut kokemus.

Tämän tutkimuksen tekemisen myötä saimme tilaisuuden perehtyä syvällisesti digitaalisten palvelujen käyttöön aktivoinnin välineenä ikääntyneiden kohdalla. Koko opintojemme ajan on ollut esillä vahvasti ymmärrys tarkastella ikääntymistä kokonaisvaltaisena ilmiönä ja ikääntyneen ihmisen yksilöllisyyden ja oman toimijuuden huomioinen, sekä miten tärkeää on löytää keinot tukea ikääntyvää ihmistä tässä. Myös geronomien kompetensseissa on yhtenä osaamisen osa-alueena digitaalisten palvelujen käytössä ohjaus ja opastus ja tämänkin vuoksi tämä tutkimusaihe on tärkeä meidän oman osaamisen syventämisen kannalta (Suomen geronomiliitto 2025).

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana toimi Miina Sillanpään Säätiön tarve saada kerättyä käyttäjäkokemuksia sekä kehitysehdotuksia ja -toiveita Muistipuisto-palvelun kehittämiseksi. Opinnäytetyön tutkimustulosten myötä mahdollisia jatkotutkimusaiheita tai kehittämiskohteita Muistipuisto-palvelussa voisivat olla esimerkiksi palvelusisältöjen jakaminen erilaisten käyttäjätyyppien mukaan. Jako voisi olla esimerkiksi käyttääkö käyttäjä itselleen vai onko hän toiselle käyttäjä (omainen, läheinen vai ammattilainen), mukaan ja näiden käyttäjätyyppien erityispiirteiden tunnistaminen. Ammattilaisten haastattelun kautta esiinnoussut ryhmä, eli yhä nuoremmat muistisairausdiagnoosin saaneet ja heidän potentiaalinsa käyttää digitaalisia palveluita aktiivoinnin välineenä, voisivat myös olla kiinnostava ja ajankohtainen aihe kehittämisen tai jatkotutkimuksen näkökulmasta.

LÄHTEET

Airola, E. 2022. Older people and eHealth service use. An exploration of complex learning and care ecosystem in the rural areas of Finnish Lapland. Väitöskirja, Lapin yliopisto. Viitattu 29.3.2025
<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/65229>.

Aivosäätiö, 2024. Aivoterveys. Viitattu 3.6.2024
<https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/aivoterveys/>.

Alastalo, M., Åkerman, M. & Vaittinen, T. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa M., Hyvärinen, P., Nikander & J., Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Arifullen-Hämäläinen, U. 2023. Case Muistipuisto -esitys Vanhustyön keskusliiton Tulevaisuusfoorumissa 14.6.2023.

Digi Arkeen neuvottelukunta - Pyöreän pöydän keskustelu 16.2.2021 - Osaaminen ja taidot digitaalisessa yhteiskunnassa 2021. Muistio. Helsinki: Valtionvarainministeriö. Viitattu 4.6.2024
https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/d16de881-a999-4628-bcbb-1c59476b13fe/ab862fe5-ba80-46e4-a8c3-c34ca9b0ab56/KIRJE_20210707084448.pdf.

Digi ensin, mutta ei yksin. Digitaitoraportti 2023. Digi- ja väestötietovirasto. 2023. Viitattu 16.3.2025
<https://dvv.fi/documents/16079645/141915645/Digitaitoraportti%202023.pdf/f7288a2c-d75b-7587-6038-880fa61df978/Digitaitoraportti%202023.pdf>.

Digi- ja väestötietovirasto, 2023. Digitaitoraportti. Viitattu 16.3.2024
<https://dvv.fi/digitaitoraportti>.

Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. Muistisairaudet. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Saravaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huomisen kynnyksellä 2022: Kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. Helsinki: Eläkeläisliittojen etujärjestö. Viitattu 15.3.2025
https://www.senioriliitto.fi/site/assets/files/5515/huomisen-kynnyksella-yhteenvetoraportt-2022_final.pdf.

Hyvärinen, M. 2017. Eettinen haastattelu. Teoksessa M., Hyvärinen, P., Nikander & J., Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 4.4.2025
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisto, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T.-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet. Digiosallisuus Suomessa -hankkeen väliraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:25. Helsinki: Valtioneuvoston Kanslia. Viitattu 15.3.2025
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-287-9>.

Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisto, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T.-A. 2022. Digiosallisuus Suomessa. Digiosallisuus Suomessa -hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:10. Helsinki: Valtioneuvoston Kanslia. Viitattu 6.4.2025
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-182-7>.

Iltanen, S., Taipale, S. & Topo, P. 2023. Teknologia. Teoksessa K. Kokko, T. Rantanen., S. Sipilä & A. Viljanen. (toim.) Gerontologia. 6., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Innokylä, 2024. Learning Cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 12.9.2024
<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>.

Jansson, A., Granö, S., Janhunen, E. & Pikkarainen, A. 2022. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa I. Autti-Rämö, A.-L. Salminen, M. Rajavaara & S. Melkas (toim.) Kuntoutuminen. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Oppiminen Oy.

Jyrkämä, J. 2023. Vanheneminen ja arjen toimijuus. Teoksessa K. Kokko, T. Rantanen., S. Sipilä & A. Viljanen. (toim.) Gerontologia. 6., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Viitattu 16.3.2025
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>.

Kansaneläkelaitos. Vanhuuseläke. Viitattu 29.3.2025
<https://www.kela.fi/vanhuuselake>.

KvantiMOTV, 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 19.9.2024
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.

– 2011. Postikyselyaineiston kokoaminen. Viitattu 19.9.2024
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html>.

– 2024. 6.3 Haastattelu. Viitattu 19.9.2024
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html.

Käypä hoito -suositus, 2023. Muistisairaudet. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 18.3.2023
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>.

– 2024. Termit itsehoito ja omahoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistys ry:n ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 30.2.2025
<https://www.kaypahoito.fi/nix03443>.

Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palveluiden turvaamiseksi 2024–2027. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024:4. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.3.2025
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5436-6>.

Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 15.3.2019/306. Viitattu 23.3.2025
<https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2019/306>.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980. Viitattu 29.3.2025
<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/980>.

Martikainen, J. & Viramo, P. 2015. Muistisairaudet ja terveystalous. Teoksessa T. Erkinjuntti, A. Remes, J. Rinne & H. Soininen. (toim.) Muistisairaudet. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Miina Sillanpään Säätiö 2019. Muistipuisto-hankkeen loppuraportti.

Muistiliitto 2024. Aivoterveys. Viitattu 3.6.2024
<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys>.

– 2025. Asuminen. Viitattu 30.3.2025
<https://muistiliitto.fi/muistisairaus-ja-arki/asuminen/>.

Muistipuisto 2024. Mikä on muistipuisto. Viitattu 3.9.2024
<https://www.muistipuisto.fi/tietoa/mika-on-muistipuisto/>.

Oppimisen ja oppimateriaalien sekä tutkimusjulkaisujen avoimuus. Korkeakoulu- ja tutkimusyhteisön kansallinen linjaus ja toimenpideohjelma 2021–2025: Opinnäytetöiden avoimuuden osalinjaus 2024. Vastuullisen tieteen julkaisusarja 7:2024. 6. vuosikerta. Helsinki: Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta ja Tieteellisten seurain valtuuskunta. Viitattu 4.4.2025
<https://doi.org/10.23847/tsv.975>.

Rantanen, T. 2023. Toimintakyky ja osallistuminen. K. Kokko, T. Rantanen., S. Sipilä & A. Viljanen. (toim.) Gerontologia. 6., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Seniori.info, 2024. Digitaaliset SOTE-palvelut ja miten niitä käytetään? Viitattu 16.3.2025
<https://seniori.info/mita-ovat-digitaaliset-sote-palvelut-ja-miten-niita-kaytetaan/>.

Suomen geronomiliitto, 2025. Geronomin kompetenssit. Viitattu 15.3.2025
<https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi-amk/geronomi-amk-kompetenssit/>.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 2023a. Osallisuuden edistäjän opas. Viitattu 30.3.2025
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>.

– 2023b. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 4.6.2024
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>.

– 2024a. Digitaaliset palvelut. Viitattu 4.6.2024
<https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/digitaaliset-palvelut>.

– 2024b. Muistisairauksien yleisyys. Viitattu 1.8.2024
<https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>.

Tieto käyttöön, 2023. Digitaalisten palveluiden vaikuttavuus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Viitattu 16.3.2025
<https://tietokayttoon.fi/-/digitaalisten-palvelujen-vaikuttavuus-sosiaali-ja-terveydenhuollossa>.

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

Suominen, E. 2021. Tutkijan keinot edistää avoimuutta. Avoin tiede 17.6.2021. Viitattu 4.4.2025

<https://avointiede.fi/fi/ajankohtaista/tutkijan-keinot-edistaa-avoimuutta>.

Vammaiskortti, 2025. Mikä on QR-koodi. Viitattu 9.2.2025

<https://vammaiskortti.fi/mika-on-qr-koodi/>.

Vanhuus ja hoidon etiikka. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE) raportti. ETENE-julkaisuja 20. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Helsinki. Viitattu 30.3.2025

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504223148>.

LIITTEET

- Liite 1. Kyselypohja
Liite 2. Haastattelun kysymykset

Liite 1 1(5). Kyselypohja

Muistipuisto®

**Muistipuiston käyttäjäkysely**

Tällä kyselyllä kerätään käyttäjien omia kokemuksia [Muistipuisto](#)-palvelusta. Vastaamalla tähän kyselyyn annat samalla luvan käyttää vastauksiasi opinnäytetyössä. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä eikä vastaajista kerätä mitään rekisteriä.

Kysely toteutetaan osana [Lapin ammattikorkeakoulun](#) geronomiopiskelijoiden Nora Tervo ja Suvi-Maria Pisilä opinnäytetyötä. [Miina Sillanpään Säätiö](#) toimii opinnäytetyön tilaajana ja voi käyttää kyselyn tuomia tietoja Muistipuiston kehittämistyössä.

Kiitos ajastasi!

Käytätkö Muistipuistoa omiin tarkoituksiisi/itsellesi vai haetko Muistipuistosta sisältöä muiden käyttöön?

- Itselleni
- Toiselle/ohjaukseen

Liite 1 2(5). Kyselypohja

Kysymyksen säännöt

Käytätkö Muistipuistoa omiin tarkoituksiisi/itsellesi vai haetko Muistipuistosta sisältöä muiden käyttöön?

Itselleni
Ei vaihtoehdon sääntöjä

Toiselle/ohjaukseen
Sääntö: Näytä kysymyksiä
Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Oletko..?

Oletko..?

- Ammatillainen, vapaaehtoinen esim. ryhmän vetäjä, ohjaaja
- Omainen, läheinen, ystävä

Kysymyksen säännöt

Oletko..?

Ei vielä kysymyssääntöjä. HUOM! Kun testaat sääntöjä kyselyn esikatselussa, muista lähettää lomake jotta testisi nollaantuu esikatselussa.

Kysymys Käytätkö Muistipuistoa omiin tarkoituksiisi/itsellesi vai haetko Muistipuistosta sisältöä muiden käyttöön? on Näytä kysymyksiä sääntö tälle kysymykselle

Minkä vuoksi käytät Muistipuistoa?

Kerro omin sanoin syitä miksi käytät Muistipuistoa

Minkälaisia kokemuksia sinulla on Muistipuiston käytöstä?

Liite 1 3(5). Kyselypohja

Mitä kautta olet löytänyt Muistipuisto-palveluun?

- Läheiseni suositteli sitä
- Ammattilaisen kautta, esim. Muistiyhdistyksen ohjaaja vinkkasi
- Näin mainoksen, missä? _____
- Sosiaalisen median kautta, esim. Facebook
- Ystäväni suositteli
- Muualta, mistä? _____

Mitä Muistipuiston aihealueita käytät mieluiten?

Valitse kolme eniten käyttämäsi aihealuetta

- Rentoutumisharjoituksia, Mielen tasapaino
- Reseptit, Aivoterveellistä ruokaa
- Jymppa/venyttely, Liikettä niveliin
- Tietovisat/musiikki, Muistelua ja visailua
- Muistin harjoitukset, Treenejä aivoille

Kuinka usein vieraillet Muistipuisto-palvelussa?

- Päivittäin
- Viikottain
- Kuukausittain
- Satunnaisesti/harvemmin kuin kuukausittain

Minkälaisen kouluarvosanan annat Muistipuistolle?

Liite 1 4(5). Kyselypohja

**Voisitko suositella Muistipuiston käyttöä muille**

Kyllä, oletko jo suositellut? _____

En, mikset? _____

Kerro meille vielä kyselyn lopuksi minkälaista sisältöä kaipaisit Muistipuistoon lisää?

Kiitos, että osallistuit opinnäytetyötämme ja Muistipuiston kehitystä koskevaan kyselyyn!

Terveisin geronomiopiskelijät *Nora* ja *Suvi-Maria* Lapin Ammattikorkeakoulusta

Liite 1 5(5). Kyselypohja



Liite 2. Haastattelun kysymykset

Haastattelupäivä 13.12.2024

Kysymykset:

1. Minkälainen on tyypillinen tilanne missä olet käyttänyt Muistipuistoa ammattilaisen roolissa?
2. Minkälainen on tyypillinen asiakkaasi, joka käyttää Muistipuistoa?
3. Onko Muistipuiston sisältö ollut soveltuvaa käyttötarkoituksiinne? Onko joku aihealue noussut suosikiksi?
4. Minkälainen on sinulle näyttäytyvä Tulevaisuuden Muistipuisto? Saa ideoita vapaasti 😊
5. Minkälaista palautetta olet saanut asiakkailtasi Muistipuiston käytöstä? Miten perustelet asiakkaalle Muistipuiston käyttöä?