

Minna Kollin

HYVINVOINTITEKNOLOGIA IKÄIHMISTEN
PÄIVÄTOIMINNASSA

Vanhustyön koulutusohjelma

2017

HYVINVOINTITEKNOLOGIA IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNASSA

Kollin, Minna

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Vanhustyön koulutusohjelma

Marraskuu 2017

Ohjaaja: Sirkka, Andrew

Sivumäärä: 57

Liitteitä: 6

Asiasanat: soveltuvuus, mielekkyys, ikääntynyt, avoin päivätoiminta, hyvinvointitek-
nologia, mobiilisovellus, käyttäjäkokemus

Opinnäytetyön tavoitteena oli CASE-tutkimuksen keinoin selvittää, miten teknologia soveltuu ikäihmisten päivätoiminnassa hyödynnettäväksi ja onko sen käyttäminen mielekästä päivätoiminnan asiakaskunnalle, kuten ikäihmisille. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten päivätoiminnan vaikutusten tuloksellisuutta voisi arvioida.

Tämän CASE-tutkimuksen tarkoitus oli selvittää erilaisten teknologiavälineiden ja mobiilisovellusten käyttömahdollisuuksia Naantalin Aurinkosäätien ikäihmisille suunnatussa avoimessa päivätoiminnassa. Tarkoitus oli selvittää, miten niiden avulla voitaisiin jatkossa kehittää päivätoiminnan sisältöä asiakaskuntaa palvelevammaksi ja päivätoiminnan vaikutuksia tuloksellisuudeltaan arvioitavaksi.

Tämä tutkimus toteutettiin hankkeistettuna opinnäytetyönä, sillä työyhteisön on tarkoitus hyödyntää tutkimuksen tuloksia omassa toiminnassaan. Tutkimuksessa käytettiin monimenetelmäistä tutkimusotetta, jossa laitetestausten, asiakaskyselyiden, suorituskykytestausten, havainnoinnin sekä haastattelujen avulla kerättiin tietoa. Eri menetelmien avulla tuotettua tietoa analysoitiin sekä määrällisellä sisällönanalyysillä että aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Tutkimusongelmana oli, voiko teknologiaa hyödyntäen tuottaa soveltuvaa, mielekästä sekä tuloksellisesti arvioitavaa päivätoimintaa ikäihmisille.

Tutkimuksen avulla saatiin tuloksia teknologian soveltuvuudesta päivätoiminnassa käytettäväksi, tietoa päivätoiminnan asiakkaiden mielipiteistä teknologian mielekkyyttä koskien, sekä tuloksia päivätoiminnan vaikutuksista asiakkaiden päivittäisessä elämässä. Tutkimuksessa saatujen tuloksien avulla ikäihmisten päivätoimintaa voidaan kehittää hyvinvointitekniologiaa hyödyntäen mielekkääksi ja tuloksiltaan arvioitavaksi.

WELFARE TECHNOLOGY IN ADULT DAY CARE SERVICES

Kollin, Minna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in elderly care

November 2017

Supervisor: Sirkka, Andrew

Number of pages: 57

Appendices: 6

Key words: suitability, meaningfulness, aging, open adult day care, welfare-technology, mobile applications, user experience

The goal of this thesis case study was to find out whether technology works and provides meaningful tools in older people's day care activities. In addition, the study aims to find out means to evaluate the effectiveness of day care activities.

This case study explored the possibilities of using different technological tools and mobile applications in open adult day care activities directed to older people at Naantali Solar Foundation. The purpose of the study was as a service provider to explore ways how to develop the contents of adult day care activities and their measurability to achieve as customer oriented services as possible.

This study was carried out as a project-based study, as the work community is supposed to utilize the results of this research in developing its own services. The study utilized a multi-method research approach in which data was collected by personal functioning tests, customer surveys over technology test periods, observations and interviews. The data was analysed both by quantitative content analysis and by inductive qualitative content analysis. The research question was whether technology use could provide suitable, meaningful and profitable adult day care activities for older people.

The research produced results regarding applicability of welfare technologies in adult day care activities, information on customers' opinions about the meaningfulness and identified daily life effects of welfare technologies used in the day care services. The findings support the use of welfare technologies and assist to identify development needs in adult day care activities toward more meaningful services for the older people.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TAUSTAA TUTKIMUKSELLE.....	7
2.1 Tarve tutkimuksen toteuttamiselle	7
2.2 Naantalin Aurinkosäätiö.....	9
2.3 Aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja kehittämishankkeita	10
3 IKÄIHMINEN TOIMINNAN KESKIÖSSÄ	11
3.1 Palveluiden mielekkyys ja soveltuvuus ikäihmisille.....	11
3.2 Avoin päivätoiminta.....	12
3.3 Hyvinvointiteknologia.....	13
3.4 Ikäihminen hyvinvointiteknologian käyttäjäarvioitsijana.....	15
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5 TUTKIMUKSEN METODISET RATKAISUT.....	16
5.1 Case-tutkimus.....	16
5.2 Menetelmät teknologian käytön soveltuvuuden ja mielekkyyden tutkimiseen	18
5.3 Menetelmät avoimen päivätoiminnan vaikutusten arviointiin.....	19
5.4 Aineiston analysointi.....	20
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
6.1 Tutkimuksen aloitus	21
6.2 Tutkimusaineiston keruu.....	21
6.2.1 SPPB -testi ja ADCS-ADL -haastattelu.....	21
6.2.2 Ohjelmakokeiluja teknologiavälineiden kanssa.....	22
6.2.3 Laitetestauksia.....	24
6.2.4 Alku- ja loppukyselyt teknologian käytön soveltuvuutta ja mielekkyyttä koskien	25
7 TUTKIMUSTULOKSET	25
7.1 SPPB -testin testitulokset	25
7.2 ADCS-ADL -haastattelun tulokset	28
7.3 Käyttäjäkokeilyt	31
7.3.1 Käyttäjäarviot tasapainosovelluksista.....	33
7.3.2 Käyttäjäarviot hiiri-juustopelin ja aakkos-numeropelin osalta	35
7.4 Alku- ja loppukyselyt avoimen päivätoiminnan asiakkaille	40
7.4.1 Avoimen päivätoiminnan mielekkyys	40
7.4.2 Avoimen päivätoiminnan vaikutukset osallistujien kokemana.....	44
7.4.3 Teknologian soveltuvuus avoimeen päivätoimintaan	46
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	48

9 POHDINTA	51
LÄHTEET	55
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ikäihmisten ja sen myötä muistisairaiden määrän jatkuva lisääntyminen aiheuttaa haasteita vanhustyölle valtakunnallisella tasolla nyt ja tulevaisuudessa. Ikäihmisten on tarpeen selvittää omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään, koska hoidon suuntaus on entistä enemmän kotihoidossa. Näin ollen ikäihmisille tarjottavien tukipalveluiden tulee olla sellaisia, että ne edesauttavat itsenäistä selviytymistä ja mahdollistavat kotona asumisen (Tilvis, Hervonen, Jäntti, Lehtonen & Sulkava 2003, 23-31).

Pitkä työkokemukseni vanhustyöstä ja päivätoiminnasta on osoittanut, että kuntouttavan päivätoiminnan avulla voidaan edesauttaa ikäihmisten selviytymistä kotona ja ennaltaehkäistä monia ongelmia heidän päivittäisessä elämässään. Päivätoiminta muotoutuu kuitenkin monessa paikassa päiväkotimaiseksi säilöksi, jossa tehdään rutiininomaiset ohjatut tuokiot ikäihmisten omia toiveita liiemmälti kuuntelematta. Toiminnan tulisi olla ikäihmisen päivittäisiä toimintoja ylläpitävää ja edistävää, ja sen antaman hyödyn tulisi olla jollakin tavalla mitattavissa tai havainnoitavissa (Tilvis ym. 2003, 36; Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 9). Esimerkiksi muistisairaiden hyvä hoito, toimintakykyä ylläpitävä toiminta ja hyvä arki on vanhuspalveluilla määriteltä. Laki luo toimintaedellytykset ja kehittämistarpeet päivätoiminnalle (Hallikainen ym. 2014, 21).

Nykytekniikan avulla on mahdollista muuntaa ja kehittää päivätoiminnan sisältöä ikäihmisten tarpeita vastaavaksi. Tekniikan kehittyminen ja sen käyttöasteen lisääntyminen yhteiskunnassa asettavat uusia haasteita tulevaisuuden hoitotyölle, jotta ikäihmiset eivät jäisi osattomiksi sen hyödyistä (Nordlund ym. 2014, 12). On tärkeää saada tietoa siitä, millainen teknologia edesauttaa ikäihmisten elämää, mikä ikäihmisiä itseään kiinnostaa ja miellyttää, ja miten tekniikan antama hyöty voidaan valjastaa käyttöön.

Tämän Case-tutkimuksen, eli tapaustutkimuksen, pohjalta tehtiin kokeiluja teknologian soveltuvuudesta päivätoiminnassa hyödynnettäväksi ja arvioitiin teknologian käytön mielekkyyttä ikäihmisille kyselyjen ja havainnoinnin avulla. Lyhyen fyysisen suorituskyky -testauksen ja Päivittäisen toimintakyky -haastattelun avulla pyrittiin saamaan tietoa päivätoiminnan kuntouttavan ohjelmiston vaikutuksista ikäihmisten toimintakykyyn. Tällä tutkimuksella pyritään saamaan tietoa, jonka avulla ikääntyneiden päivätoimintaa voidaan kehittää ikäihmisiä kiinnostavaksi ja palvelevaksi. Tulevaisuuden asiakkaat odottavat oletettavasti päivätoiminnalta erilaista sisältöä, mihin perinteisesti on totuttu. He eivät välttämättä vierasta teknologiaa, mutta kaipaavat oikeanlaista opastusta sen hyödyntämiseksi (Nordlund ym. 2014, 12). Näin ollen monenlaisen teknologian käyttö päivätoiminnassa on kokeilemisen arvoista.

2 TAUSTAA TUTKIMUKSELLE

2.1 Tarve tutkimuksen toteuttamiselle

Syyskuussa 2016 opintoihini liittyvällä harjoittelujaksolla nousi esiin kuntouttavaan päivätoimintaan soveltuvien mittareiden valitsemisen tarve. Kuntouttavan päivätoiminnan kehittäminen edellyttää soveltuvien mittareiden käyttöä toiminnan vaikuttavuuden seuraamiseksi. (Heikkinen, Laukkanen & Rantanen 2013, 280-283.) Sain olla mukana moniammatillisissa kehittämispalavereissa ja siinä sivussa tarkkailemassa sekä kunnallisen että yksityisen palvelutuottajan toimintaa vanhustyössä. Olen myös seurannut tarkalla korvalla muutoksen tuulia ikäihmisten tulevaisuuden hoitomuotojen suhteen. Kotona asumisen mahdollistaminen on seikka, johon pitää pontevasti pyrkiä. Teknologian avulla voidaan tarjota mahdollisuuksia toimeliaisuuteen, onnistumisen kokemuksiin ja iloa tuottaviin hetkiin, jotka osaltaan edesauttavat kotona selviytymistä. (Noppari & Koistinen 2005, 144.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu on toteuttanut monia hyvinvointiteknologiahankkeita (Merilampi, Leino, Sirkka & Koivisto 2016). Vanhustyön parissa työskentelevillä ja yritysmaailmassa on tiedon puutetta teknologian tarjoamista mahdollisuuksista

ikäihmisille tarjottavissa palveluissa. Satakunnan ammattikorkeakoulun hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmä ja Prizztech Oy toteuttavat HYVÄKSI (Hyvinvointiteknologian innovaatioverkosto – Satakuntalaisen hyvinvoinnin edistäminen yksilöllisellä palvelumuotoisella asiakasteknologialla) – hanketta, jonka käytänteet ovat hyödynnettävissä vanhuspalveluiden tarpeisiin. (Merilampi ym. 2016.)

Design for Somebody on monitieteellinen lähestymistapa teknologian tutkimuksessa, jota käytetään erityisryhmien hyvinvointia edistävässä palvelu- ja tuotekehittämissä. Siinä yksilöllinen tarve ja rajoitteet ovat kehitystyön keskiössä (Merilampi ym. 2016). Design for all –filosofian mukaan kaikilla pitäisi olla yhtäläiset mahdollisuudet osallisuuteen yhteiskunnassamme. Tuotteiden ja palveluiden pitäisi soveltua kaikille, tai ainakin hyvin monille. Toimintaympäristö määrittää tuotteen tai palvelun soveltuvuuden ja käytettävyyden. (Merilampi & Sirkka 2017, 9). Teknologiaa, joka on saatettu suunnitella suurelle kohderyhmälle, pyritään kehittämään yksilölliseksi, jotta rajoitteet ja mieltymykset saadaan huomioitua. Tämä luo yrityksille uusia markkinoita ja toisaalta teknologian käytön ja saavutettavuuden lisääntymistä erityisryhmien keskuudessa. Tutkimustyössä kehitetään myös mittaristoja ja teknologian vaikuttavuuden todentamismenetelmiä, joilla pyritään auttamaan päätöksentekijöitä hankintojen suhteen. Lisäksi niiden avulla tehostetaan teknologiakehitystä hyvinvointia edistävämmäksi (Merilampi ym. 2016). HYVÄKSI – hankkeen testauksia suoritetaan aidoille kohderyhmille. Niistä saadut käyttäjäpalautteet analysoidaan ja kokemukset sekä kehittämisehdotukset raportoidaan. Living lab – toiminnan avulla yrityksille annetaan mahdollisuus testata hyvinvointiteknologian menetelmiä aidoille käyttäjille aidoissa toimintaympäristöissä. (Merilampi ym. 2016.) Tämä saattaa edesauttaa organisaatioiden hankintoja mietittäessä.

Naantalin Aurinkosäätiön avoin päivätoiminta on taloudellisesti tuottamatonta, koska siitä ei peritä asiakkailta maksua. Tämä asettaa paineita päivätoiminnan toteuttamiselle. Sen vaikuttavuus pitää pystyä jotenkin osoittamaan, jotta päivätoiminnan tarpeellisuutta ei tarvitsisi kyseenalaistaa. Nämä haasteet päivätoiminnan suhteen innoittivat tämän tutkimustyön tekemiseen.

2.2 Naantalin Aurinkosäätiö

Naantalin Aurinkosäätiön palvelutalo, jossa avointa päivätoimintaa järjestetään, on rakentunut neljässä vaiheessa vuosina 1995-2017. Tiloissa toimii sekä Naantalin Aurinkosäätiö, että osa Naantalin kaupungin vanhuspalveluista. Palvelutalon kolme ensimmäistä vaihetta sisältävät 85 palveluasuntoa. Lisäksi Naantalin Aurinkosäätiö hallinnoi tiloissa olevaa kahdeksan asukkaan tehostetun palveluasumisen ryhmäkotia ja 10 kehitysvammaisen asukkaan ohjattua asumisyksikköä. Naantalin kaupunki hallinnoi ennestään tiloissa olevaa 18 asukaspaikan muistiyksikköä ja uutta, 2017 valmistunutta laajennusosaa, missä on 35 palveluasunnon lisäksi kaksi 18-paikkaista muistiyksikköä. Kaikki kiinteistöt ja niissä olevat asunnot ovat Aurinkosäätiön omistamia ja vuokrasuhteisia. (Naantalin Aurinkosäätiön www-sivut.)

Naantalin Aurinkosäätiön tiloissa on hoito- ja hoivapalveluita sekä säätiön että kaupungin tuottamana, molemmilla omissa hallinnoimissaan yksiköissä. Naantalin Aurinkosäätiöllä ja Naantalin kaupungilla on sopimus säätiön toteuttamasta avoimesta päivätoiminnasta kaupungin ikäihmisten tarpeisiin. (Naantalin Aurinkosäätiön www-sivut 2017.)

Naantalin Aurinkosäätiön avoimen päivätoiminnan asiakkaat asuvat joko Naantalin Aurinkosäätiön hallinnoimissa palveluasunnoissa, tehostetun palveluasumisen ryhmäkodissa, ohjatussa kehitysvammayksikössä, Naantalin kaupungin hallinnoimissa palveluasunnoissa tai muistiyksiköissä, tai tulevat kaupungilta omista kodeistaan. Kävijäkunnassa on ikäihmisten lisäksi muutamia eläköityneitä henkilöitä, joilla on eriasteisia fyysisiä, psyykkisiä tai kognitiivisia oireita aiheuttavia sairauksia. Esimerkiksi aivoinfarktin tai aivoverenvuodon sairastaneita. Avoimeen päivätoimintaan osallistuu ajoittain myös palvelutalon ohjatussa asumisyksikössä asuvia kehitysvammaisia henkilöitä, mutta heidän osuutensa kävijöistä on hyvin satunnainen ja pieni. Sekä Aurinkosäätiön, että kaupungin hallinnoimissa palveluasuntojen asukkaissa on useita eri asteisesti muistihäiriöisiä. Suurin osa avoimen päivätoiminnan asiakkaista on palveluasumisen asukkaita.

2.3 Aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja kehittämishankkeita

Tietämykseni päivätoiminnasta perustuu omakohtaiseen työkokemukseen sekä vanhustyön eri sektoreilla nähtyyn ja kuultuun palautteeseen. Lisäksi tutustuin tutkimusta varten aiemmin toteutettuihin hankkeisiin, jotka liittyivät hyvinvointiteknologiaan ja kotona selviytymisen tukemiseen.

Viisivuotinen Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton (Valli ry) ja Vanhustyön keskusliiton yhteinen KÄKÄTE-projekti (Käyttäjälle kätevä teknologia-projekti), joka päättyi vuonna 2015, on tuottanut paljon aineistoa, jossa esitetään teknologian keinoja ikäihmisten hyvän arjen ja kotona asumisen tukemiseksi (Nordlund ym. 2014, 5). KÄKÄTE-aineisto kuvaa monia ikäihmisten kotona selviytymistä tukevia laitteita, samoin arjen mielekkyyteen vaikuttavia teknologiasovelluksia. Ikäihmisten mielipiteiden mukaan digitaaliset pelit voivat tuoda iloa arkeen ja virkistää mieltä sekä ennaltaehkäistä muistisairauksia. (Nordlund ym. 2014, 15.)

EU-rahoitettu projekti nimeltään VIRTU, joka toteutettiin vuosina 2010-2013 Suomen ja Viron saaristoalueilla, oli myös teknologiaa hyödyntävä projekti (Naantalin kaupungin www-sivut). Tutustuin projektiin käytännössä, kun Naantalin kaupunki osallistui hankkeeseen. VIRTU-kanavaa olisi ollut mahdollista hyödyntää myös päivätoiminnassa, mutta asiakkailta saatu palaute oli sen suuntaista, että ei ole niin mukavaa olla TV-ruudun kautta ohjattavana tai seuraamassa esimerkiksi musiikkiesitystä, kuin henkilökohtaisesti. Kanava koettiin kuitenkin hyvin palvelevaksi niiden osalta, joilla ei ollut mahdollisuutta osallistua paikan päällä toteutettuihin ohjelmiin. Naantalin Aurinkosäätiön palvelutalossa kanavaa ei hankittu avoimen päivätoiminnan käyttöön, mutta eräällä asukkaalla oli kanava käytössä kodissaan. Hän oli aktiivinen päivätoiminnan ohjelmissa kävijä, joten kanavan kautta ohjelmiin osallistuminen jäi hänen osaltaan palvelutalossa asuessa melko vähäiseksi.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämissuunnitelman, KASTE-hankkeen osahankkeena toteutettiin Yhteisvoimin kotona -hanke. Hanke oli Satakunnan sairaanhoitopiirin hallinnoima ja se toteutettiin Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa vuosina 2014-2016. Sen teemoina oli moniammatillinen arviointiosaaminen ja yhtenäisten kuntoutusketjujen kehittäminen. Hanke päättyi syyskuussa 2016. Sen tiimoilta yhtenä

kehittämiskohteena oli kuntouttavan päivätoimintamallin luominen. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut.)

Ikäihmisten omat palautteet päivätoiminnan tärkeydestä ovat sen suuntaisia, että se on päivän tai viikon kohokohta, ja olisi kamalaa, jos toiminta loppuisi (Kyhä, Nevalainen & Harjula 2016, 28). Elisa Lindahl on tehnyt vuonna 2012 opinnäytetyön Satakunnan ammattikorkeakoulussa, koskien päivätoiminnan merkitystä ikäihmisten hyvinvoinnille. Siinä toteutetun kyselyn tulokset ovat samansuuntaisia kuin omassa työpaikassani toteutetut asiakastyytyväisyyskyselyt vuosien varrella. Päivätoiminta pitää sisällään niin fyysistä, psyykkistä, sosiaalista kuin kognitiivista toimintakykyä tukevaa toimintaa. Erilaisista toiminnoista ikäihmiset kokevat toisten seurassa olemisen tärkeimmäksi, mutta asiakkaiden toiveissa on ollut toimintaa laidasta laitaan, jotta jokaisella on mahdollisuus saada tarjonnasta itselleen mielekästä ohjelmaa. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja muistipelien pelaaminen on koettu merkittäväksi. (Lindahl 2012, 32-35.)

Olin kuuntelemassa KASTE-hankkeen helmiä esittelevän loppuseminaarin Porissa 12.9.2016, jossa todettiin, ettei kaikkien kannata keksiä pyörää itse, vaan on lupa hyödyntää toisten kehittelemiä hyviä käytänteitä ja lisätä niihin omia hyväksi havaitsemiin osioita. Tähän tähtäsin tutkimusta varten tutkimaani aineistoa ja omassa tutkimuksessa keräämäni aineistoa hyödyntäen.

3 IKÄIHMISEN TOIMINNAN KESKIÖSSÄ

3.1 Palveluiden mielekkyys ja soveltuvuus ikäihmisille

Vanhuspalvelulaissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeutavassa iässä olevaa väestöä ja iäkkäällä henkilöllä henkilöä, jolla fyysinen, psyykinen, sosiaalinen tai kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt korkeaan ikään liittyen. Vanhuspalveluiden toimintayksiköillä tarkoitetaan julkisen tai yksityisen palvelun-

tuottajan ylläpitämää toimintakokonaisuutta, jossa tuotetaan sosiaali- ja terveystalviteitä pääasiassa iäkkäille henkilöille. Palvelut toteutetaan joko iäkkään henkilön kodissa tai palveluntuottajan tiloissa. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalviteista 2012, 3-5§.)

Vanhuspalvelulaki velvoittaa vanhuspalveluissa toimivat palveluntuottajat toimimaan yhteistyössä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Kuntien vanhuspalvelustrategian mukaisesti toiminta on painotettava ikäihmisten kotona asumista ja kuntoutumista edistäväksi. Vanhuspalvelulaki velvoittaa järjestämään palvelut niin, että iäkäs henkilö voi kokea turvallisuutta, ja että hän voi kokea elämänsä merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Henkilölle tulee taata mahdollisuus sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitoon ja mahdollisuus osallistua mielekkääseen, hyvinvointia-, terveyttä- ja toimintakykyä edistävään toimintaan. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalviteista 2012, 14§.)

Toimijuuden ja hyvän vanhenemisen lähtökohtina ovat, että ikäihminen voi opetella uusia taitoja, haluta uusia asioita ja hänen elämässään voi olla uusia mahdollisuuksia. Ikääntyvälle ihmiselle tulee antaa mahdollisuus valintoihin omine tahtomisineen ja tekemisineen. Tällainen viitekehys antaa tutkimukselle tulkintavälineitä, kun lähestytään arjen tilanteita ja asioita. Kehittämistä ja muutostöissä voidaan miettiä uusia toimintakäytäntöjä ja miettiä, miten asioita voidaan mahdollistaa ja kenties muuttaa paremmiksi. (Jyrämä 2013, 425.) Miten erilaisia ratkaisuja saadaan ikäihmiselle soveltuviksi ja mielekkäiksi käyttää? Nämä ovat kokemuksellisia asioita, joita voidaan tutkia ikäihmisten mielipiteitä kuulemalla, tilanteita ja asioita havainnoimalla.

3.2 Avoin päivätoiminta

Päivätoiminta on ikäihmisten arjessa auttava tukimuoto, jolla pyritään edistämään kotona asumista mahdollisimman pitkään. Päivätoiminnan tarkoituksena on ikäihmisen osallistaminen niin, että hän voi kokea onnistumisen iloa ja saada merkitystä ja sisältöä elämäänsä. Toiminnan tulee olla laadukasta, jotta ikäihminen tulee sinne mielellään ja saa siitä oikeasti sen hyödyn, johon sillä pyritään.

Toimijuus käsite selventää ikäihmisen osallistumisen mahdollisuutta. Ikäihminen on toiminnan keskiössä ja osallistuu toimintaan fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen kykynsä mukaan ja häntä tuetaan siinä. (Jyrkämä 2013, 425.)

Päivätoiminnan avulla voidaan tukea siihen osallistuvaa henkilöä, mutta myös mahdollista omaishoitajaa tai muuta läheistä. Päivätoiminnan aikana omaishoitajalla on mahdollisuus lepoon tai omien asioiden hoitamiseen (Kyhä, Nevalainen & Harjula 2016, 28). Päivätoiminnan antama fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen tuki voi helpottaa hoidettavan kotona selviytymistä ja auttaa näin myös hoidettavan lähellä toimivia ihmisiä, esimerkiksi hoitohenkilöstöä ja omaisia.

Naantalin Aurinkosäätiön päivätoiminta on kaikille kaupungin ikäihmisille avointa, joten se palvelee sekä palvelutalon asukkaita, että kaupungilla itsenäisesti asuvia ikäihmisiä. Ohjatut ryhmät ovat avoimia, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Niihin voi osallistua vapaasti ilman asiakkaalta perittävää maksua. Ajoittain toiminnassa olleet tasapainoryhmät ja Arjen elämyksiä – yksinäisyyttä lieventävä ryhmätoiminta ovat olleet ilmoittautumisen kautta toimivia suljettuja ryhmiä.

3.3 Hyvinvointiteknologia

Hyvinvointiteknologia antaa uusia mahdollisuuksia ikäihmisten hoidon ja selviytymisen tukemiseksi. Hoitotyötä avustavan teknologian lisäksi voidaan hyödyntää elämään sisältöä antavia teknologiasovelluksia, joiden avulla edesautetaan arjen mielekkyyden kokemista. Hyvinvointiteknologialla voidaankin käsittää mitä tahansa tekniikkaa, jolla ylläpidetään tai edistetään terveyttä ja hyvinvointia. (Suhonen & Siikanen 2007, 13.)

Lahden ammattikorkeakoulun vuosina 2006-2007 toteuttamassa Hyvinvointiosaamisen edistämishankkeessa (HYTKY-projekti) hyvinvointiteknologian määrittelyyn sisältyi kaikki erilaiset tekniset ratkaisut, joilla ylläpidetään tai edistetään ihmisen elämänlaatua, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Sen on katsottu kattavan kaiken sen teknologian, joka on jollain tavalla yhteydessä ihmiseen ja ihmisen toimintaan. Käsite rajattiin kotona tai käyttäjän muussa toimintaympäristössä käytettäväksi teknologiaksi. (Suhonen & Siikanen 2007, 13.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmä käyttää tässä yhteydessä termejä -asioita mahdollistava ja -tukea tarjoava teknologia. Hyvinvointiteknologiassa on kyse teknologiasta, joka auttaa ihmisiä auttamaan toisiaan ja itseään (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut). Tässä tutkimuksessa hyvinvointiteknologian käyttäjänä voi näiden määritelmien perusteella olla avoimen päivätoiminnan asiakas, omainen tai työntekijä. Edellä mainittuihin määritelmiin peilaten kaikki päivätoiminnassa käytetty teknologia voidaan sijoittaa hyvinvointiteknologian alle.

Satakunnan ammattikorkeakoulussa vuonna 2012 toteutettu Wireless Technologies in Assisting Autonomous Living (WTAL) – hanke piti sisällään tutkimuksen mobiilipelien soveltuvuudesta ikääntyneiden kuntoutukseen ja viriketoimintaan. Yhtenä hankkeen teemana oli mobiilipelien kehittäminen itsenäisen elämisen ja omaehtoisen kuntoutumisen apuvälineeksi (Sirkka, Merilampi, Leino & Koivisto 2013, 4). Kyseinen hanke poiki pilottihankkeen, jossa testattiin mobiilipelin vaikutusta lievästi muistisairaahan henkilön kognitiiviseen kykyyn (Sirkka ym. 2013, 11).

Mobiilipelien pelaaminen vaatii sovelluksen käyttäjältä logiikan, muistin, visualisoinnin ja ongelmanratkaisukyvyyn käyttöä. Aucklandin yliopistossa tehtiin vuonna 2010 pilottitutkimus ikääntyneille suunnatuista mobiilipeleistä. Tutkimus osoitti, että mobiilipelit soveltuvat ikääntyneiden kuntoutuksessa käytettäväksi apuvälineiksi. Pelien tulisi olla yksinkertaisia ja helppoja pelattavaksi. Ikäihmiset itse toivovat, että peleillä olisi jokin merkityksellinen tarkoitus, kuten motoristen taitojen kehittäminen tai kognitiivisten taitojen harjaannuttaminen. (Sunwoo, Yuen, Lutterotg & Wünche 2010, 73-74.)

Muistisairaus ja invalidisoivat sairaudet vaikeuttavat henkilön kykyä käyttää viihdeelektroniikkaa, joten kehittämistyö ja sovellusten käyttöönotto vaativat käyttäjäkunnan erityistarpeiden huomioimista. Sairastuneen tukena olevien henkilöiden pitää luoda mahdollisuudet sovellusten käytölle. Uudet innovaatiot tarjoavat kustannustehokkaita ja helppokäyttöisiä vaihtoehtoja omaehtoiseen kuntoutukseen ja niiden avulla on mahdollista lisätä asiakkaiden aktiivisuutta niin kotihoidossa, kuin laitoshoidossa. Pelit soveltuvat käytettäväksi yksilöllisesti tai pienryhmissä. (Sirkka ym. 2013, 13-14.)

3.4 Ikäihminen hyvinvointiteknologian käyttäjäarvioitsijana

Hyvinvointiteknologia kehittyy huimaa vauhtia ja uusia ratkaisuja ja sovelluksia kehitellään kaiken aikaa. Monissa tutkimuksissa, joissa ikäihmiset ovat olleet teknologian testaajina, on suoritettu haastatteluja ja kyselyjä käyttäjäkokemuksiin liittyen. Nämä kyselyt koskevat usein välineiden ja sovelluksien ominaisuuksia, tai vaikutuksia esimerkiksi tasapainoon. Ikäihmisten mielipiteet ratkaisujen soveltuvuudesta tai mielekkyydestä käyttäjän näkökulmasta ovat jääneet vähemmälle huomiolle. (Nordlund ym. 2014, 15.) On ensiarvoisen tärkeää, että käyttäjien omat ehdotukset ja mielipiteet tulevat kuuluviin. Hyvinvointiteknologian alalla tuloksellinen tutkimus- ja kehittämistyö vaativat arkielämän asiantuntemusta henkilöiltä, jotka palveluja ja ratkaisuja käyttävät. Tutkijan kieli on erilaista kuin käyttäjän kieli ja eri edustajien välillä käsitteet voivat saada erilaisia merkityksiä. (Petäkoski-Hult 2007, 48.)

Ikäihmiset ovat halukkaita ja kykeneviä suunnittelemaan ja arvioimaan heille suunnattuja palveluita ja tuotteita, kun heidät otetaan mukaan kehitystyöhön. (Nordlund ym. 2014, 16.) Design for Somebody ajattelu on kehitetty vastaamaan haasteeseen, jotta ikäihmisten oma asiantuntemus saadaan valjastettua mukaan tutkimus- ja kehittämistyöhön. Kyseisen ajattelun mukaan paras teknologiatuote saavutetaan, kun loppukäyttäjä osallistetaan tuotteen koko kehitysprosessiin. Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmän toiminta perustuu tälle ajatukselle. Ajatuksena on, että tuotteita voidaan ja pitää muokata yksilöllisten tarpeiden mukaan, eikä välttämättä suunnattuina suurille käyttäjämäärille. (Sirkka, Merilampi, Koivisto, Leinonen & Leino 2012, 295.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää hyvinvointiteknologian käytön soveltuvuutta ja mielekkyyttä Naantalín Aurinkosäätiön avoimessa päivätoiminnassa, jonka

asiakaskuntana ovat pääasiassa ikäihmiset. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää päivätoiminnan kuntouttavan ohjelmiston vaikutuksia asiakkaiden arkipäivän selviytymisessä ja toimintakyvyssä.

Tutkimuksen tavoitteena oli erilaisin menetelmin selvittää ikäihmisten mielipiteitä avoimessa päivätoiminnassa hyödynnettyjen teknologiavälineiden ja mobiilisovellusten soveltuvuudesta ja käytön mielekkyydestä sekä arvioida päivätoiminnan vaikutuksia ikäihmisten arjessa.

Tutkimusongelmana oli

1. Miten hyvinvointiteknologia soveltuu käytettäväksi Naantalin Aurinkosäätiön avoimessa päivätoiminnassa?
2. Miten päivätoiminnassa käyvät ikäihmiset kokevat teknologian käytön?
3. Miten hyvinvointiteknologia-avusteisen päivätoiminnan vaikutuksia voidaan arvioida?

Tämän tutkimuksen avulla on tarkoitus kehittää Naantalin Aurinkosäätiön avoimen päivätoiminnan tarjontaa monipuoliseksi ja yksilölliset tarpeet huomioon ottavaksi hyvinvointiteknologiaa hyödyntäen.

5 TUTKIMUKSEN METODISET RATKAISUT

5.1 Case-tutkimus

Case-tutkimus on tapaustutkimus, jossa tutkitaan yhtä tai useampaa tapausta. Sille on vaikeaa antaa yhtä kattavaa määritelmää, sillä se ei ole vain yksi tutkimus, vaan ennemminkin lähestymistapa, jossa voi olla piirteitä sekä laadullisesta että määrällisestä tutkimuksesta. (Eriksson & Koistinen 2014, 5.) Kyseessä on tutkimusstrategia, jossa on monistrateginen tutkimusote. Siinä on triangulaation piirteitä, eli tapaustutkimuk-

sessä yhdistetään monia eri tietolähteitä. (Kananen 2012, 34-35, 178.) Case-tutkimuksessa evidenssiä, eli näyttöä etsitään monen kanavan kautta. Tutkimusaineistona voivat olla esimerkiksi erilaiset raportit, haastattelut ja havainnot.

Perusedellytyksenä Case-tutkimukselle on monilähteisyys. Valitun tapauksen määrittely, analysointi ja ratkaisu ovat tapaustutkimuksen keskeisimmät tavoitteet. (Eriksson & Koistinen 2014, 4.) Tapaustutkimuksen aineisto tulee esittää niin, että tulokset ovat myös muiden tulkittavissa. Näin parannetaan tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. Case-tutkimuksen tulosta ei voida yleistää, vaan jokainen tapaus on tutkijakohtaiselta tulkinnaltaan oikea. Case-tutkimuksessa tutkitaan yleensä vain yhtä tapausta, ja tarkoituksena on tapauksen syvällinen ymmärtäminen ja sen toimintaprosessista ja toimintalogiikasta selvyuden saaminen. (Kananen 2012, 35.)

Tutkijan pitää raportointivaiheessa valita, mitä hänen tulee ilmiöstä esittää, miten sen esittää ja mitä osioita hän valitsee aineistosta tutkimusraporttiinsa. Case-tutkimuksessa tutkija ei pyri saamaan muutosta tai kehitystä aikaan tutkimuksen aikana, vaan tutkimus jää toteamisen tasolle. Kehittäminen tehdään vasta tutkimuksen jälkeen, jottei tutkimus muuntuisi toiminta- tai kehittämistutkimukseksi. (Kananen 2012, 37.)

Tämä tutkimustapa valikoitui, koska haluttiin selvittää monin eri keinoin teknologian käytön soveltuvuutta ja mielekkyyttä, sekä päivätoiminnan vaikutuksia ja sen tulokellisuutta. Tutkimuksessa yhdistettiin taustateorian antamaa tietoa ja omien kokeilujen kautta saatua tietoa teknologiasovellusten soveltuvuudesta sekä haastattelujen avulla saatua tietoa teknologian käytön mielekkyydestä ikäihmisten päivätoiminnassa. Lisäksi testausten ja haastattelujen avulla selvitettiin päivätoiminnan arvioitavuutta.

Tutkimuksen alussa kävi ilmi, että Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmän välineistö on hyvin kysyttyä ja kokeilujaksot välineiden avulla tulisivat olemaan lyhyitä, joten mitään pitkää seuranta- tai yhden tietyn laitteen ja sovelluksen kanssa ei voisi suorittaa, vaan toiminta tulisi olemaan enemmän kokeiluluonteista.

Tutkimus teemoitettiin tutkimusongelmien perusteella kolmeen osioon: teknologian käytön soveltuvuus avoimessa päivätoiminnassa, teknologian käytön mielekkyys

avoimessa päivätoiminnassa ikäihmisten arvioimana ja avoimen päivätoiminnan vaikutuksien arviointi. Tutkimusmenetelmiksi valittiin kyselyt, haastattelut, testaukset, laitekokeilut ja havainnointi.

5.2 Menetelmät teknologian käytön soveltuvuuden ja mielekkyyden tutkimiseen

Teknologian käytön soveltuvuutta ja mielekkyyttä tutkittiin erilaisia laite- ja ohjelma-kokeiluja tekemällä. Kokeilujen tiimoilta havainnoitiin sekä haastateltiin asiakkaita käyttöön liittyen. Kokeilujakson kesto oli vuoden 2017 tammi-huhtikuu. Lisäksi kokeilujakson alussa ja lopussa tehtiin kyselyt asiakkaille. Kyselyillä selvitettiin asiakas-kunnan mielipiteitä teknologian käytön soveltuvuudesta ja mielekkyydestä avoimessa päivätoiminnassa.

Alkukyselyssä kysymykset oli muotoiltu siten, että miten asiakkaat arvioivat teknologian soveltuvan päivätoimintaan, koska teknologiaa ei vielä juurikaan ollut käytössä. Loppukyselyssä kysymykset olivat mielipiteenomaisina, kun kokeiluja erilaisten teknologiavälineiden kanssa oli suoritettu.

Muutamia henkilöitä valittiin vapaaehtoisuuden pohjalta testaamaan mobiilipelisovelluksia kokeilujakson aikana ja heille teetettiin käyttäjäkokemuskysely (Garret 2000) alkuperäistä kyselyä mukaillen kokeilun päätyttyä.

Nämä sovellukset olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmän kautta saadut hiiri-juustopeli ja aakkos-numeropeli mobiilipelisovellukset. Hiiri-juustopelisovellus on silmä-käsi koordinaatiota harjoittava ja aakkos-numeropeli (Trail Maiking) muistia harjoittava sovellus. Legorobotti, jonka kanssa olisi voinut harjoitella ohjelmointia. Sen testaukseen ei saatu varsinaisia koehenkilöitä. Se esiteltiin osalle päivätoiminnan asiakkaista ja heidän mielenkiintoaan kyseiseen sovellukseen selvitettiin henkilökohtaisesti kysymällä. Lisäksi olivat tasapainolaudan ja iPadin kanssa toteutetut tasapainosovellukset.

5.3 Menetelmät avoimen päivätoiminnan vaikutusten arviointiin

Tutkimukseen valittiin kaksi menetelmää, joilla pyrittiin arvioimaan avoimen päivätoiminnan vaikutuksia. Toinen menetelmä oli Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö, Short Physical Performance Battery (SPPB), jolla mitataan iäkkään henkilön liikkumiskykyä. Toinen menetelmä oli Päivittäisen toimintakyvyn- haastattelu, ADCS-ADL (Alzheimer's Disease Cooperative Study – Activities of Daily Living) -haastattelu, jolla arvioidaan päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä. Näitä lyhenteitä käytetään yleisesti, joten ne ovat myös tässä tutkimuksessa käytössä.

SPPB -testi on mukana TOIMIA -tietokannassa, jossa on koottuna kansallisen asiantuntijaverkoston laatimat suositukset, menettelyohjeet ja yhteenvedot aihepiireittäin toimintakyvyn mittaamista varten. SPPB -testaus on tietokannassa kahdessa eri kohdassa; suosituksena fyysisen toimintakyvyn arviointiin väestötutkimuksessa ja suosituksena toimintakyvyn arviointiin iäkkään väestön hyvinvointia edistävien palveluiden yhteydessä. (TOIMIA-tietokannan [www-sivut](#).)

SPPB -testin valikoitui sen laajan käyttöalueen ja yksinkertaisen suoritettavuuden vuoksi. Minulla oli testaukseen tarvittava välineistö ja valmius testin suorittamiseen olemassa, eikä sen suorittaminen vaatinut aikaa vieviä toimenpiteitä. Testaukset suoritettiin muun normaalin työn ohessa.

ADCS-ADL -haastattelu soveltuu omatoimisuuden arviointiin ja se toimii lievissäkin muistisairaustapauksissa, sekä sairauden etenemisen ja hoidon tehon seurannassa. Haastattelukaavake on Käypä-hoito -sivustolla vapaasti käytettävissä olevana materiaalina. Materiaali on tarkoitettu avuksi ammattilaisten arkeen. (Käypä-hoito [www-sivut](#).)

ADCS-ADL -haastattelu valikoitui sen pohjalta, että halusin selvittää asiakkaiden päivittäistä toimintakykyä mahdollisimman kattavasti ja haastattelu oli mahdollista suorittaa omasta toimestani, koska muita avustavia henkilöitä ei ollut käytettävissä haastatteluihin. Haastattelu ei vaatinut ennakovalmisteluita, ainoastaan rauhallisen tilan ja sovitun ajan kyseisten haastateltavien kanssa.

5.4 Aineiston analysointi

Tutkimusaineiston keruu tapahtui testausten, haastattelujen, kyselyiden, kokeiluiden ja havainnoinnin avulla. Aineiston käsittelyä ja analysointia suoritettiin jo kokeilujakson aikana, kun testaustuloksia, haastatteluja ja havainnoituja asioita kirjattiin muistiin. Aineistoa on analysoitu pitkin matkaa tutkimusprosessin aikana, kuten tehdään kenttätutkimuksissa, joissa aineistoa kerätään monissa vaiheissa ja useilla eri menetelmillä. (Hirsjärvi, Remes & Sajovaara 2016, 223.)

Aineiston teemoittaminen kolmeen eri osioon, eli teknologian käytön soveltuvuus avoimessa päivätoiminnassa, teknologian käytön mielekkyys avoimessa päivätoiminnassa ikäihmisten arvioimana ja avoimen päivätoiminnan vaikutusten arviointi, tekivät analysoinnin mielenkiintoiseksi ja haastavaksi. Oli hankalaa löytää tapa, jolla esittää asiat niin, että lukija pystyy käsittämään tutkimuksen kokonaisuuden. Päädyin esittämään jokaisen tiedonhankintamenetelmän tulokset eriteltyinä ja johtopäätökset osiossa toin esille tutkimuksen kokonaisuuden.

Varsinainen aineiston käsittelyvaihe oli silloin, kun aineistoa taulukoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelmalla, jossa aineistoa analysoitiin määrällisellä sisällönanalyysillä. Aineistoa analysoitiin myös aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Asiakaskyselyistä ja käyttäjäkokeuskyselyistä saatuja tuloksia teemoitettiin tulosten esittämistä varten. Asiakaskyselyt teemoitettiin asiakkaiden kokeman päivätoiminnan mielekkyyden, vaikutusten, merkityksen ja teknologisten sovellusten soveltuvuuden mukaan.

Käyttäjäkokeuskyselyt teemoitettiin mobiilipelien ulkoasun, pelien logiikan ja vuorovaikutuksen, pelien sisällön ja ominaisuuksien, sekä käyttäjien tarpeiden mukaan. Näistä osa-alueista teemoitettiin testattavien kokemuksia peleistä ja pelaamisesta, kokemuksia mobiililaitteiden käytettävyydestä ja testattavien antamia subjektiivisia merkityksiä pelaamiselle. Lisäksi kokonaisuutena teknologiasovellusten soveltuvuus ja mielekkyys asiakkaiden kokemana avoimessa päivätoiminnassa, sekä sovellusten käytön arvioitavuus. Kaikkea kerättyä aineistoa ei voinut, eikä ollut tarpeenkaan analysoida tutkimuksessa esitettäväksi. (Hirsjärvi ym. 2016, 225.) Osa aineistosta toimi taustatietona tutkijalle itselleen. Niitä käytetään apuna kehittämistyön suunnitelmaan.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen aloitus

Tutkimuksen toteutus lähti liikkeelle työnantajan tarpeesta kehittää päivätoimintaa monipuolisemmaksi ja vaikuttavuudeltaan mitattavaksi palvelutalon toiminnan laajentumisen myötä. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat ikääntyneet, Naantalın Aurinkosäätiön avoimen päivätoiminnan asiakkaat. Tutkimuksen tarkoituksena oli hyvinvointiteknologian sovellusten soveltuvuuden, käytön mielekkyyden ja vaikutusten testaaminen päivätoiminnassa. Tutkimuksen toteuttamiseksi laadittiin sopimus osapuolten kesken 2.11.2016 ja vaadittavat lupa-asiat hoidettiin kuntoon ennen tutkimuksen varsinaista aloittamista.

6.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineiston keruu tapahtui marraskuun 2016 ja huhtikuun 2017 välisenä aikana. Aineistoa kerättiin tutkimukseen valittuja menetelmiä käyttäen.

6.2.1 SPPB -testi ja ADCS-ADL -haastattelu

Marraskuussa 2017 SPPB -testiin ja ADCS-ADL -haastatteluun ilmoittautuneiden seitsemän vapaaehtoisen henkilön kanssa sovittiin henkilökohtainen testaus- ja haastatteluaika. Jokaiselle testattavalle pyrittiin löytämään aamupäiväaika, jolloin ikäihmisen vireystila on mahdollisimman hyvä.

SPPB-testissä on kolme suoritetta, joista testattavalta otetaan ajat ajanottokellolla. Testillä mitataan iäkkään henkilön liikkumiskykyä, joka on perusedellytys päivittäisistä toiminnoista selviytymiselle (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.sivut)). Suoritteet ovat tasapainoa, kävelynopeutta ja tuolilta ylösnousua testaavia ja pisteytys perustuu saatuja suoritusajkoja viitearvoihin vertaamalla. Maksimipistemäärä testissä on 12 pistettä. SBBP-testauksissa käytettiin Guralnik ym. (1994) laatimaa testiä.

ADCS-ADL -haastattelukaavakkeessa on 23 kysymystä päivittäisiin toimintoihin ja tehtäviin liittyen. Tiedot kerättiin henkilökohtaisesti haastattelemalla, jotta saatiin selvennettyä kysymysten tarkoitusta haastateltaville. Kysymyksissä on haastateltavan henkilön toimintakykyä arvioiva pisteytys ja haastattelun yhteispistemäärä on 0-78, lisäksi merkitään haastateltavan antama -en tiedä -vastausten määrä. Kaavakkeet tulostettiin Käypä-hoito sivustolta. (Käypä-hoito www-sivut.) Kaavakkeisiin laitettiin haastattelun tulokset jakson alussa ja lopussa.

Testauksissa ja haastatteluissa ei kerätty henkilötietoja, vaan kaavakkeisiin laitettiin tunnisteeksi juokseva henkilönumerointi, jotta huhtikuussa 2017 lopputestauksen ja haastattelun tulokset tiedettiin laittaa saman henkilön osalta oikeaan kaavakkeeseen vertailua varten. Kaavakkeisiin laitettiin lyijykynällä tiedoksi henkilön nimikirjaimet, jotta kaavakkeet tunnistettiin toisistaan. Nimikirjaimet pyyhittiin lopputestausten jälkeen pois.

Vuoden 2017 touko- ja kesäkuun aikana testauksista laadittiin yhteenvedot Excel-taulukkolaskentaohjelmalla. Näin saatiin aineistoa testihenkilöiden kokeilujakson alku- ja lopputilanteen toimintakyvyn vertailuun.

6.2.2 Ohjelmakokeiluja teknologiavälineiden kanssa

Naantalin Aurinkosäätön johto hankki palvelutalolle kaksi videotykkiä, joita ei aiemmin ollut käytössä lainkaan. Toinen on kiinteänä yhdessä kerhotilassa ja toinen siirrettävä, joka on hyödynnettävissä koko talossa. Lisäksi molempia tykkejä varten hankittiin isot valkokankaat kiinteillä kattoasennuksilla. Palvelutalossa on ennestään yksi pienempi siirrettävä valkokangas. Uudet videotykit mahdollistivat monen uuden ohjelman kokeilun ja ehkä jatkossa pysyvän käytön. Palvelutalolle hankittiin myös uusi erittäin hyvälaatuinen kaiutin ja mikrofoni, jotka mahdollistavat äänentoiston niin, että se on hyvä kulloinkin käytettävässä tilassa. Kaiutinta pystyy käyttämään yhdessä videotykin kanssa, joten tällä hetkellä sekä äänen- että kuvantoisto ovat erittäin hyvät ikäihmisiä ajatellen. Näitä uusia laitteita testattiin koejakson aikana.

Aineistonkeruu ohjelmakokeiluja varten aloitettiin joulukuussa 2016 siten, että etsittiin uusia ideoita ja sovelluksia ohjelmatuokioiden toteuttamiseksi. WWW-sivuilta löytyi ohjelmavinkkejä ikäihmisiin liittyen ja niistä osa valikoitiin kokeiltavaksi Naantalin Aurinkosäätiön avoimessa päivätoiminnassa. Esimerkiksi Google haun kautta hakusanalla -ikäihmisten tietovisat-, löytyi Seniori Älypää -ilmaiset nettipelit ja tietovisat -sivusto, jota pystyttiin käyttämään ohjelmissa videotykin avulla. Älypää sivuston tietovisoja kokeiltiin useita kertoja. Niistä valikoituivat kokeiltaviksi Seniori-, Suomi-Klassikko-, Musiikki- ja Metsävisat. Seniorivisaa pelattiin monia kertoja. Kokeilujakson aikana peleissä olevia toimintoja otettiin vähitellen mukaan. (Älypää www-sivut.)

Googlen kautta löytyi Aivojumppa-Vahvike -sivusto, jota hyödynnettiin ohjelmissa. Vanhustyön keskusliiton sivuilta löytyi videoavusteinen istumajumppaohjelma, joka otettiin kokeiltavaksi ohjelmiin. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut.)

Lisäksi hyödynnettiin musiikkia monella tapaa, kuten levyraadin, yhteislaulujen ja toivemusiikkikonserttien muodossa. Kappaleista laadittiin soittolistat valmiiksi ja ohjelmatuokioissa hyödynnettiin uutta videotykkiä ja kaiutinta musiikkia kuunneltaessa. Aurinkosäätiön palvelutalossa otettujen valokuvien, erilaisten dokumenttien ja luontokuvasarjojen katselu sisällytettiin myös ohjelmistoon. Lisäksi hyödynnettiin geronomi Kirsi Alastalon RyhmäRenki – nimellä toimivaa verkstopalvelua, jossa hän tuottaa ideoita ja levittää niitä verkostoviestin kautta vapaasti hyödynnettäväksi. (Kirsi Alastalon www-sivut.)

Vuoden 2017 tammi-huhtikuussa suoritettiin kokeiluja valituilla uusilla ohjelmilla, joissa hyödynnettiin Naantalin Aurinkosäätiön palvelutaloon hankittua uutta teknologiaa. Asiakaskunnan reaktioita havainnoitiin ja lisäksi heitä haastateltiin kokeilujen aikana. Näin saadut tiedot kirjattiin muistiin.

6.2.3 Laitetestauksia

Tutkimusta varten saatiin Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmän kautta välineistöä kokeiluun eripituisiksi jaksoiksi. Helmikuun 2017 alussa saatiin kokeiltavaksi legorobotti ja tabletti, jossa oli kaksi pelisovellusta.

Pelisovellukset esiteltiin kahdelle iäkkäälle tehostetun palveluasumisen asukkaalle ja kaikille siellä toimiville hoitajille. Ajatuksena oli, että hoitajatkin voisivat peluuttaa asukkaita sopivan hetken tullen ja kirjata huomioitaan ja asiakkaiden kommentteja muistiin, mutta näin ei tapahtunut. Hoitotyö vei aikaa niin, ettei tällaiselle toiminnalle jäänyt mahdollisuutta. Palvelutalossa harjoittelujaksolla ollut opiskelija peluutti yhtä asukasta ja kirjasi kommentit muistiin. Tutkija kävi peluuttamassa kahta tehostetun palveluasumisen asukasta kolme kertaa kahden viikon aikana.

Sovellukset esiteltiin myös kahdelle alle 70 vuotiaalle naispuoliselle henkilölle, joilla oli omat tabletit käytettävissään. He innostuivat peleistä niin, että sovellukset asennettiin heidän omille tableteilleen. Nämä kaksi henkilöä pelasivat jakson aikana kaksi kertaa tutkijan seurassa ja lisäksi omalla ajallaan useita kertoja. Heille esiteltiin myös legorobotti ja siihen liittyvää ohjelmointia, mutta he kokivat sen liian vaikeaksi, eikä tutkijalla ollut aikaa perehtyä ohjelmointiin niin syvästi, että se olisi ollut täysin luontevaa.

Legorobotti esiteltiin myös miestenklubissa, jossa kommentit olivat sen suuntaisia, että miehet kokivat robotin lapselliseksi ja hyödyttömäksi, joten asia jäi esittelyn asteelle. Huomioita ja kommentteja kirjattiin muistiin.

Hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmän kautta saatiin 2017 helmikuun puolivälistä maaliskuun puoliväliin asti tasapainolauta ja iPad kokeilujaksolle. iPadissa oli kaksi sovellusta tasapainolaudan kanssa käytettäväksi. Tasapainolautaan asennettiin anturi, joka aisti laudan liikkeitä, jotka välittyivät iPadissa olevaan ohjelmaan. Näiden sovellusten testauksiin kysyttiin vapaaehtoisia. Testauksiin osallistui kaksi naispuolista henkilöä neljän viikon seurantajaksoille. He harjoittelivat 1-2 kertaa

viikossa tutkijan seurassa. Tulokset laitettiin muistiin ja heitä havainnoitiin ja haasteltiin. Nämä tasapainosovellukset esiteltiin myös henkilöille, joille asennettiin aiemmat kokeilussa olleet mobiilipelit heidän omaan tablettiinsa. Tutkijan aika ei riittänyt heidän kanssaan varsinaiseen testausjaksoon, mutta sovelluksiin kerittiin tutustua yhdessä.

Neljälle asiakkaalle teetettiin käyttäjäkokemuskysely ja kahdelle henkilölle palautteenomaista kyselyä jo kokeilujen aikana. Kyselyistä tehtiin yhteenveto Excel-taulukkolaskentaohjelmaan vuoden 2017 touko-kesäkuun aika.

6.2.4 Alku- ja loppukyselyt teknologian käytön soveltuvuutta ja mielekkyyttä koskien

Kokeilujakson alkuun ja loppuun laadittiin kyselyt koko avoimen päivätoiminnan asiakaskunnan täytettäväksi. Alkukyselyyn vastasi 24 asiakasta ja loppukyselyyn 22 asiakasta. Kyselyt olivat pääosin strukturoituja, eli valmiilla vastausvaihtoehdoilla olevia kyselyjä. Alkukyselyssä oli myös kaksi avointa kysymystä ja loppukyselyssä yksi avoin kysymys. Alkukyselyt teetettiin 2017 tammikuun alussa ja loppukyselyt 2017 huhtikuun lopussa, kyseisenä päivänä avoimessa päivätoiminnassa paikalla olleille asiakkaille. Kyselyistä laadittiin yhteenvedot Excel-taulukkolaskentaohjelmalla vuoden 2017 touko-kesäkuun aikana.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 SPPB -testin testitulokset

SPPB -testiin (LIITE 1.) osallistuneista seitsemästä vapaaehtoisesta henkilöstä kolme oli miehiä ja neljä naisia. Heidän keski-ikänsä oli 86 vuotta.

Testin ensimmäisen suorituksen tarkoituksena on arvioida tasapainoa, eli pystyasennon hallintaa erilaisissa seisoma-asennossa (Terveystieteiden tutkimuslaitoksen www-

sivut). Testausasentoja on kolme, riippuen testattavan henkilön suorituskyvystä ja suorituksen turvallisuusnäkökohdista. Puoli-tandem nimisessä asennossa toisen jalan kantapää asetetaan toisen jalan rinnalle lattiaan siten, että takimmaisena jalan isovarpaan tyvinivel on etummaisena jalan kantapään sisäosaa vasten. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin. Jalat rinnakkain nimisessä asennossa jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan, samansuuntaisesti eteenpäin. Tandem nimisessä asennossa toisen jalan kantapää siirretään toisen jalan varpaiden eteen niin, että seisotaan ikään kuin viivalla. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin.

Tavoiteaika kussakin testausasennossa pysymiseen on 10 sekuntia. Suorituksen tulos luokitellaan asteikolla 0-4 pistettä. Ellei kykene suoriutumaan itsenäisesti tasapainotestistä, tulos on nolla pistettä. Mikäli pysyy 10 sekuntia tasapainossa jalat rinnakkain, mutta ei puolitanDEM -asennossa, saa yhden pisteen. Mikäli pysyy 10 sekuntia tasapainossa jalat puolitanDEM -asennossa, mutta tandem asennossa alle kolme sekuntia, saa kaksi pistettä. Mikäli pysyy 10 sekuntia tasapainossa jalat puolitanDEM -asennossa ja tandem -asennossa kolme-yhdeksän sekuntia, saa kolme pistettä. Mikäli pysyy 10 sekuntia tasapainossa sekä puolitanDEM- että tandem -asennossa, saa neljä pistettä (Guralnik 1994).

Testin toisessa suoritteessa mitataan kykyä liikkua paikasta toiseen. Siinä mitataan testattavan kävelynopeutta ajanotolla tietyltä matkalta joko apuvälineen kanssa tai ilman. Tässä testauksessa matka oli 2,44 metriä, mutta matka on nykytestausten mukaisissa ohjeistuksissa neljä metriä. Mikäli henkilö ei pysty suoritukseen, pistemäärä on nolla. Pisteet yhdestä neljään tarkistetaan testauskaavakkeen ohjetaulukon mukaan, jossa on iän ja sukupuolen mukainen luokitus. Testi suoritetaan kaksi kertaa. Parempi aika otetaan huomioon pisteytyksessä (Guralnik 1994.).

Testin kolmannessa suoritteessa testataan istumasta ylösnousua. Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen lihasvoimaa ja kykyä suoriutua jokapäiväiseen elämään liittyvistä toiminnoista (Guralnik 1994). Käsinohjattoman tuolin korkeus ja istuinsyvyys ja testattavan alkuasento ja suorite on määritelty testausohjeissa. Ylösnousu tuolista toistetaan viisi kertaa ajanotolla mitaten. Saatua aikaa verrataan testiohjeistuksessa annettuihin viitearvoihin, jonka luokitus on iän ja sukupuolen mukainen.

Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 1.) nähdään seitsemän vapaaehtoisen testihenkilön yhteispisteet SPPB -testin alku- ja lopputestausten osalta.

Taulukko 1 SPPB -testin testauspisteet

Henkilö	Kuukausi	1.TASAPAINO	2. KÄVELYNOPEUS	3.TUOLILTA YLÖSNOUSU	Yht.pisteet
Henkilö 1	Marraskuu	4	3	2	9
	Huhtikuu	4	3	2	9
Henkilö 2	Marraskuu	1	3	2	6
	Huhtikuu	1	4	2	7
Henkilö 3	Marraskuu	4	1	1	6
	Huhtikuu				
Henkilö 4	Marraskuu	4	4	3	11
	Huhtikuu	4	4	3	11
Henkilö 5	Marraskuu	4	2	3	9
	Huhtikuu	4	4	2	10
Henkilö 6	Marraskuu	1	2	1	4
	Huhtikuu	1	4	1	6
Henkilö 7	Marraskuu	1	3	2	6
	Huhtikuu	1	4	2	7

SPPB -testi oli helppo toteuttaa. Siitä mahdollisesti saatu heikko tulos antaa viitteitä ikäihmisen liikkumiskyvyn heikkenemisestä lähitulevaisuudessa. Tutkimuksessa testattujen henkilöiden kanssa käytiin alkutestauksen tulokset läpi ja mietittiin jokaisen osa-alueen kohdalla keinoja, joilla kyseinen henkilö voi omalla aktiivisuudellaan vaikuttaa omaan tilanteeseensa.

Seitsemästä vapaaehtoisesta testihenkilöstä kaikki osallistuivat aktiivisesti avoimen päivätoiminnan ohjelmiin ja neljä heistä erityisesti kuntosaliohjaukseen, jossa on käytössä paineilmalla toimivat ikäihmisille hyvin soveltuvat kuntosalilaitteet. Kolme kuntosalilla käynyttä testihenkilöä osallistuivat lisäksi istumajumppaan, sekä ohjaajan että nettisovelluksen ohjauksessa ja yksi heistä osallistui lisäksi erityisryhmille suunnattuihin liikuntapeliteuokioihin, mm. Boccian ja Curlingin peluuseen. Kaksi testihenkilöistä osallistui aktiivisesti istumajumppaan ja liikuntapeliteuokioihin. He olivat lisäksi vapaaehtoisina testihenkilöinä tasapainolautasovelluksen testauksessa. Heidän molempien kohdalla SPPB-testin tasapainotestausosio ja tuolilta ylösnousuosio helpottuivat lopputestauksessa, verrattuna alkutestaukseen. Heidän pistemääränsä pysyivät samoina, mutta he itse kertoivat, että suoritteet olivat varmempia lopputestauksessa ja

uskallus suoritteisiin oli parantunut. Yksi testihenkilö osallistui satunnaisesti istumajumppaan, mutta säännöllisesti liikuntapeliteuokioihin. Yksi testattavista sairastui kokeilujakson aikana vakavasti, joten hänelle ei pystytty suorittamaan lopputestausta ja haastattelua.

Testihenkilöt olivat aktiivisia päivätoiminnassa kävijöitä kyseisien ohjelmien osalta jo ennen kokeilujaksoa, joten heidän elämäntapansa ei siltä osin muuttunut jakson aikana. Osa heistä teki vielä omaehtoista harjoittelua alkutestauksessa saatujen tulosten tulkinnan perusteella. Kaksi heistä aloitti porrasharjoitteiden ja istumasta ylösnousu harjoitteiden tekemisen.

Lopputestauksessa testihenkilöiden tilanne katsottiin uudelleen. Kuuden testihenkilön osalta tilanne näytti sikäli hienolta, että viiden kuukauden aikana kokonaistestitulokset oli pysynyt ennallaan tai parantunut. Yksi kokeilujakson aikana vakavasti sairastunut henkilökin pystyi taas jakson loppuvaiheessa osallistumaan avoimeen päivätoimintaan ja kuntoutuminen oli hyvin käynnissä. Häntä ei voinut kuitenkaan vielä testauksella rassittaa, mutta hänen kohdallaan on hyvin todennäköistä, että ellei hän olisi ollut niin aktiivisesti mukana liikuntaohjelmissa ennen sairastumistaan, niin toipuminen sairaudesta olisi ollut hitaampaa.

Olisi ollut hyvä saada vertailupohjaksi vähemmän aktiivisiakin henkilöitä, mutta kehtään ei ilmoittautunut vapaaehtoiseksi testaukseen ja haastatteluun, vaan vähemmän aktiiviset ikäihmiset kokivat, etteivät pysty tekemään testissä mitään, eivätkä osaa vastata kysymyksiin. Perustelut ja vakuuttelut eivät auttaneet, kun heille selvitettiin, ettei tässä tarvitse osata tai pystyä mihinkään, koska kaikki tieto olisi arvokasta tutkimuksen kannalta.

7.2 ADCS-ADL -haastattelun tulokset

ADCS-ADL -haastattelu (LIITE 2.) tehtiin kokeilujakson alussa ja lopussa samoille seitsemälle vapaaehtoiselle, kuin SPPB -testikin. Haastatelluista kolme oli miehiä, neljä naisia. Haastateltujen keski-ikä oli 86 vuotta.

Haastattelun 23 kysymystä koskivat syömistä, liikkumista, WC-toimia, peseytymistä, ulkonäöstä huolehtimista, pukeutumista, teknisten laitteiden käyttöä, siivoamista, asiointia, sosiaalista kanssakäymistä ja harrastuksia. Haastattelun kokonaispisteitys oli 0-78. Lisäksi merkittiin -en tiedä- vastausten määrä.

Yksi haastatelluista sai maksimipistemäärän 78/78 molemmissa haastatteluissa, joten hänellä päivittäiset toiminnot sujuivat vielä hienosti ja tilanne pysyi kokeilujakson aikana ennallaan.

Yksi henkilö sai molemmissa haastatteluissa tuloksen 77/78, joten hänellä tilanne oli myös hyvä ja tilanne pysyi kokeilujakson aikana ennallaan. Yhden pisteen vaje täydistä pisteistä johtui siitä, ettei hänen tullut keskusteltua katsomistaan televisio-ohjelmista kenenkään kanssa vuorokauden kuluessa ohjelman katsomisesta.

Yhden haastatellun henkilön pistemäärä nousi yhdellä pisteellä kokeilujakson aikana, pisteiden oltua 67/78 ja 68/78. Pisteiden parannus aiheutui siitä, että uusi puhelin oli tullut tutuksi ja sen käyttö oli helpottunut. Hänen kohdallaan muut puuttuvat pisteet maksimimäärästä aiheutuivat siitä, ettei hänen tullut keskusteltua televisio-ohjelmista kenenkään kanssa ja siitä, että hän kulki omaisen kanssa kodin ulkopuoliset matkat, eikä itsekseen. Pisteiden laskua aiheutti myös kirjoittamisen vähyys.

Kahdella haastatellulla henkilöllä pistemäärä oli alkutilanteessa 70/78 ja lopputilanteessa 69/78. Molemmilla henkilöillä pisteen alenema kokeilujakson aikana aiheutui siitä, ettei tullut keskusteltua kenenkään kanssa katsotusta televisio-ohjelmasta. Ei ollut enää seuralaista, jonka kanssa olisi voinut keskustella. Toisella heistä muut maksimimäärästä puuttuvat pisteet aiheutuivat siitä, ettei hänen tullut keskusteltua lukemistaan lehti uutisista tunnin kuluessa lukemastaan ja siitä, että hän ei osallistunut muihin, kuin valvotun päivätoiminnan harrasteisiin. Toisella heistä uupuvat pisteet aiheutuivat avustetussa saunassa käymisestä, kodin ulkopuolella yksin liikutun matkan vähäisestä määrästä ja kirjoittamisen vähydestä.

Yhdellä henkilöllä pistemäärä laski kahdella pisteellä kokeilujakson aikana, pisteiden oltua 54/78 ja 52/78. Kahden pisteen alenema kokeilujakson aikana aiheutui puheli-

men käytön vaikeutumisesta näköongelman vaikeutuessa kokeilujakson kuluessa. Hänellä muut maksimimäärästä puuttuvat pisteet aiheutuivat avustetusta peseytymisestä ja pukeutumisesta, näköongelmasta johtuvasta television katselun ja lehtien lukemisen puuttumisesta, vähäisestä yksin liikkumisesta kodin ulkopuolella, ostoksilla käydessä tarvitusta avustuksesta ja kirjoittamisen vähyydestä.

Yksi henkilö sairastui vakavasti kokeilujakson kuluessa, joten hänelle ei voitu tehdä loppuhaastattelua. Hänen alkuhaastattelun pistemäärä oli 69/78. Hänellä puuttuvat pisteet aiheutuivat näköongelmasta johtuvista syistä. Kynsien leikkuussa tarvitusta avusta, kodin ulkopuolella yksin liikkumisen vähyydestä, lukemisen ja kirjoittamisen vähyydestä ja siitä, ettei hän osallistunut muihin, kuin valvotun päivätoiminnan harrasteisiin.

Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 2.) nähdään vapaaehtoisten testihenkilöiden saamat pisteet ADCS-ADL -haastattelun ja SPPB -testin osalta kokeilujakson alussa ja lopussa.

Taulukko 2 ADCS-ADL -haastattelun ja SPPB -testin pisteet alku- ja lopputilanteessa

ADCS-ADL-haastattelu			SPPB-testi		
Henkilö	Pisteet		Henkilö	Pisteet	
	Marraskuu	Huhtikuu		Marraskuu	Huhtikuu
Henkilö 1	77	77	Henkilö 1	9	9
Henkilö 2	70	69	Henkilö 2	6	7
Henkilö 3	69		Henkilö 3	6	
Henkilö 4	78	78	Henkilö 4	11	11
Henkilö 5	54	52	Henkilö 5	9	10
Henkilö 6	67	68	Henkilö 6	4	6
Henkilö 7	70	69	Henkilö 7	6	7

Taulukon lukemien perusteella voidaan päätellä, että vaikka päivittäinen toimintakyky olisi pistemäärien perusteella jossain määrin alentunut, niin fyysinen suorituskyky voisi nousta. Kaikkein heikoimmat toimintakykypisteet saanut henkilö selviytyi kuitenkin hyvin fyysisestä suorituskykytestistä. Varsin heikot SBBP-testin pisteet saanut henkilö oli taas toimintakykypisteiltään melko omatoiminen.

Näkökyvyllä on suuri merkitys päivittäisissä toiminnoissa selviytymiseen. Heikentynyt näkökyky saattaa alentaa henkilön päivittäistä toimintakykyä, mutta hän saattaa silti selviytyä hyvin fyysisistä suoritteista.

On tärkeää arvioida henkilön suoriutumiskykyä monella tavalla, koska yksi tietty haastattelu tai testaus voi antaa vääristyneen kuvan henkilön kokonaistoimintakyvystä. Ainoastaan fyysistä suorituskkyä testatessa henkilön muu kapasiteetti jää huomiotta. Henkilö voi olla kykenevä moniin asioihin fyysisistä rajoitteista huolimatta.

Testauksia ja haastatteluja ei pidä tehdä vain tulosten vuoksi, vaan siksi, että niiden kautta saadaan selville monia merkittäviä asioita henkilöstä. Esimerkiksi tietoa, mihin hän rajoitteista huolimatta vielä kykenee ja mitä toimintoja avustamalla henkilön osallisuutta ja aktiivisuutta voitaisiin parantaa.

Tässä tutkimuksessa tehty testaus koski niin pientä otantaa, ettei sen perusteella voi tehdä suoranaisia johtopäätöksiä päivätoiminnan vaikutusten tuloksellisuudesta. Omassa työssäni tämä antaa kuitenkin viitteitä siihen suuntaan, että fyysisellä harjoittelulla ja päivätoiminnan muuta henkilön aktiivisuutta tukevalla toiminnalla on merkitystä. Testauksia ja haastatteluja kannattaa tehdä, koska niiden avulla voi osoittaa päivätoiminnan avulla saatua hyötyä.

7.3 Käyttäjäkokeuskyselyt

Vapaaehtoisille henkilöille, jotka osallistuivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Hyvinvointia edistävän teknologian -tutkimusryhmän kautta saatujen mobiilisovellusten kokeiluun, teetettiin käyttäjäkokeuskyselyt tasapainosovellusten osalta (LIITE 3.) ja hiiri-juustopelin sekä aakkosnumeropelin osalta (LIITE 4.).

Tasapainosovelluksia iPadin kanssa kokeilleet vapaaehtoiset taulukoin henkilö 1 (HLÖ1) ja henkilö 2 (HLÖ2). He olivat iältään 84 ja 86 vuotta. Heidät kysyin vapaaehtoisiksi kokeiluun, koska he olivat hyväkuntoisia, mutta molemmat olivat ilmaisseet SBBP-testauksen yhteydessä huolensa lisääntyneestä epävarmuudesta liikkumisen

suhteen. Heillä molemmilla oli matkapuhelimet, mutta ei muuta kokemusta mobiililaitteista. Testauksen tarkoituksena oli selvittää, olisiko tasapainosovelluksesta heille hyötyä liikkumisen varmistumiseen ja miten he kokevat mobiililaitteen kanssa suoritettavat harjoitteet.

Kaksi henkilöä, henkilö 3 (HLÖ3) ja henkilö 4 (HLÖ4) vastasivat kyselyyn hiiri-juustopeliä ja aakkos-numeropeliä tabletin kanssa kokeiltuaan. Testihenkilöt valikoituivat siten, että kysyin kokeiluun mukaan kahta alle 70 vuotiasta henkilöä, iältään 68 ja 65 vuotta. Heillä oli omat matkapuhelimet, tietokoneet ja tabletit käytössään. Heille teknologia ja mobiilipelien pelaaminen olivat tuttuja. Heidän kohdallaan testattiin, miten kokeiluun saadut sovellukset palvelisivat sairauden aiheuttaman toimintakyvyn aleneman vuoksi ja miten se täyttäisi omaehtoisen kuntouttamisen mahdollisuutta.

Lisäksi kysyin hiiri-juustopelin ja aakkos-numeropelin kokeiluihin kahta yli 80 vuotiaasta henkilöä, iältään 88 ja 90 vuotta. Heille tabletti oli täysin vieras. Toisella heistä oli oma matkapuhelin. Taulukoin heidän antamansa palautteet omana kahden henkilön ryhmänään ja lisäksi samaan taulukkoon alle 70 vuotiaiden vastaajien kanssa, henkilönä 5 (HLÖ5) ja henkilönä 6 (HLÖ6), koska heidän kaikkien kanssa testattiin samoja pelisovelluksia. Vastaajien keski-ikä tablettisovelluksien osalta oli 78 vuotta.

Yli 80 vuotiailta testattavilta keräsin kokeilujen yhteydessä suoraa palautetta, koska kyselykaavake oli mielestäni liian haastava ja pitkä heidän täytettäväkseen. Omat mielipiteeni olisivat vaikuttaneet vastauksiin, mikäli kysely olisi täytetty sellaisenaan. Palautteilla tavoittelin vastausta siihen, miten iäkkäät henkilöt kokevat laitekokeilun ja kuinka se olisi syytä suorittaa, jotta siitä olisi todellista hyötyä.

Kaikkien testausten ja kyselyiden osalta tavoittelin vastausta siihen, miten teknologia-sovellukset soveltuvat päivätoiminnassa käytettäväksi, kokevatko ikäihmiset niiden käytön mielekkääksi ja miten päivätoiminnan kuntouttavan ohjelmiston vaikuttavuutta voisi arvioida.

Käyttäjäkokemuskyselyissä oli 45 kysymystä jaettuna neljään teemaan. Ensimmäisessä osiossa oli neljä kysymystä, jotka koskivat pelien ulkoasua, eli pelihahmoja, peliäikää ja pelien värimaailmaa. Toisen osion 11 kysymystä koskivat pelien logiikkaa

ja vuorovaikutusta, eli pelin kulun ymmärtämistä, oman edistymisen havaitsemista, pelitoimintojen löytämistä ja hahmottamista, sekä pelin käytettävyyttä. Kolmannen osion 18 kysymystä kartoittivat pelien sisältöä ja ominaisuuksia, kuten oman edistymisen seuraamista, pelin aikarajoituksia, pelin vaikeustasoa ja pelin mielekkyyttä. Neljännessä osiossa oli 12 kysymystä, joilla kartoitettiin käyttäjän tarpeita, mm. pelin soveltuvuutta virikkeeksi, pelin käyttöä yksilö-, tai ryhmätarpeisiin, pelituloksien seuranta, pelin soveltumista kuntoutustarpeisiin, pelin vaikutuksia vireystilaan ja muistitoimintojen aktivointiin.

Kysymyksissä oli valintavaihtoehtoina: EOS (En osaa sanoa), 1, 2, 3, 4, joista 1=täysin eri mieltä ja 4 =täysin samaa mieltä. Vastaajan kuului ympyröidä oma valintansa. Lisäksi kyselyssä kerättiin avoimella kysymyksellä kehitysehdotuksia pelaajilta itseltään ja ohjaajan arviointina. Kyselyt täytettiin tutkijan ohjeistuksella, jotta kysymysten tarkoitus saatiin avattua vastaajille.

7.3.1 Käyttjäarviot tasapainosovelluksista

Testattavien kokemuksia peleistä ja pelaamisesta kerättiin pelien ulkoasua ja pelien logiikkaa ja vuorovaikutusta arvioivissa kysymyksissä. Näitä koskevissa mielipiteissään tasapainosovelluksia testanneet henkilöt olivat hyvin yhteneväiset. Heidän mielestään pelihahmot olivat selkeästi nähtävissä ja melko miellyttäviä. He kokivat, että pelissä pisteet ja ajan kuluminen olivat helposti nähtävissä ja pelien värimaailma oli miellyttävä. He kokivat pelin kulun melko selkeästi ymmärrettäväksi ja peleissä tarvittavat toiminnot helpoiksi löytää ja hahmottaa. Heidän mielestään iPad soveltui pelaamiseen ja sitä oli melko helppo oppia pelaamaan.

Molemmat antoivat palautetta siitä, että pelianturi oli liian herkkä ja pelit jumiutuivat välillä pelaajasta riippumattomasta syystä. He olisivat toivoneet tasapainolaudan pintamateriaalin olevan tahmeamman, sillä kovamuovisella pinnalla sekä sukat että kenkät luistivat kovasti. Kokeiluissa oli liukuestematto tasapainolaudan alla, mutta se ei auttanut jalkojen luistamiseen laudalta, vaan siihen, ettei lauta karannut alta. Toinen heistä pelasi mieluummin istualtaan ja toinen seisten, molempia asentoja kokeiltuaan.

Ohjaajan arviona sanoisin, että anturi oli liian herkkä ja laudan pinta liian liukas. iPad olisi ollut kätevä laittaa esimerkiksi kirjanlukutelineeseen tai vastaavaan, jotta sitä olisi ollut helpompi katsoa. Ikäihmiset eivät voineet pitää sitä käsissään turvallisuuskohdat huomioiden. Pelihahmot olisivat saaneet olla hieman paremmin toisistaan erotuvat, sillä niiden samanlaisuus aiheutti välillä virhearviointeja pelaajille.

Kokemuksia mobiililaitteiden käytettävyydestä tutkittiin pelien sisältöä ja ominaisuuksia ja käyttäjän tarpeita kartoittavissa kysymyksissä. Niiden osalta tasapaino-sovelluksia testanneet henkilöt antoivat yhtenevät mielipiteet siitä, että omaa peleissä edistymistä oli helppo seurata, pelien vaikeustasot lisäsivät pelaamisen mielekkyyttä, aikaraja innosti pelaamaan, pelit soveltuivat toistuvaan pelaamiseen ja lisäksi molemmat olisivat toivoneet voivansa katsoa muiden pelituloksia.

Kumpikaan heistä ei osannut sanoa, oliko pelien sisältö lapsellinen tai puuttuiko peleistä jokin ominaisuus. Kumpikaan ei kokenut pelejä motivoivina, mutta molemmat olivat sitä mieltä, että pelien vaikeustason kasvu oman edistymisen myötä auttoi motivoitumaan peleihin, pelien sisältö oli mielekäs ja he uppoutuivat peleihin. Toisen mielestä pelejä oli mukava pelata useampi kerta peräkkäin, toisen mielestä ei. Omien aiempien pelien tuloksista kumpikaan ei ollut kiinnostunut. Molempien mielestä mobiilipelit soveltuvat virikkeeksi ja toisen mielestä myös kuntoutus- ja viriketoiminnaksi ryhmätilanteissa. Toisen mielestä muiden läsnäolo häiritsee pelien pelaamista.

Toinen testattavista antoi kirjallista palautetta, että ”miksi vanhat hyvät menetelmät eivät kelpaa”, mutta hän kuitenkin innostui kovasti kokeiluista ja pelasi mielellään molempia sovelluksia useampia kertoja peräkkäin.

Pelaamiselle annettuja subjektiivisia merkityksiä tutkittiin käyttäjien tarpeita kartoittavassa osiossa. Molempien vastaajien mielestä pelien avulla voidaan lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi lastenlasten kanssa. Molemmat vastaajat kokivat pelit kuntouttaviksi ja kokivat niiden nostavan yleistä vireystilaansa. He kokivat pelien aktivoivan muistitoimintoja. Kumpikaan vastaajista ei pelaisi kuitenkaan pelejä omaehtoisesti kotonaan.

Tasapainosovellus soveltui kyseisten henkilöiden käytettäväksi ja he innostuivat siitä kokeilujakson edetessä ja tulosten parantuessa. Selvitettäessä sovelluksen merkitystä tasapaino- ja kävelyvarmuuteen, tämä kokeilujakso ei anna selkeää vastausta, koska kyseiset henkilöt osallistuivat myös muuhun toimintaan jakson aikana. Varmuus tasapainolaudan kanssa kuitenkin vahvistui jakson edetessä.

Kaikkiin tutkimusongelmiin saatiin vastaus käyttäjäkokemuskyselyn ja testausten aikana tehtyjen havaintojen pohjalta. Kyseinen menetelmä soveltuu teknologia-avusteiseksi virikkeeksi avoimeen päivätoimintaan. Enemmän siitä on hyötyä yksittäisten pelaajien kanssa suoritettavana harjoitteena, mutta peli soveltuisi kokeiltavaksi myös pienryhmätilanteissa, esimerkiksi suljetussa tasapainoryhmässä. Teknologian mielekkyyteen nämä testattavat antoivat arvion, että pelien sisältö oli mielekäs ja he uppoutuivat peliin. Kyseiset testattavat kokivat pelit kuntouttaviksi ja vireystilaa nostaviksi, joten jo tämä osoittaa pelien olevan toimintakykyyn vaikuttavia. Tuloksellisuutta pysytyisi arvioimaan pidemmän pelijakson tuloksia seuraamalla.

7.3.2 Käyttäjärviot hiiri-juustopelin ja aakkos-numeropelin osalta

Testattavien kokemuksia peleistä ja pelaamisesta kerättiin pelien ulkoasua ja pelien logiikkaa ja vuorovaikutusta arvioivissa kysymyksissä. Hiiri-juustopeliä ja aakkosnumeropeliä kokeilleet henkilöt olivat omissa kahden henkilön ryhmittymissään melko yhteneväisiä mielipiteissään pelien ulkoasua koskien. Alle 70 vuotiaiden mielestä pelihahmot olivat selkeästi nähtävissä ja miellyttäviä, päinvastoin kuin yli 80 vuotiaiden mielestä. Alle 70 vuotiaat kokivat pelien värimaailman miellyttäväksi, kun taas yli 80 vuotiaat kokivat peleissä olevan värimaailman liian kirkkaaksi.

Alle 70 vuotiaiden vastaajien kesken oli selvästi havaittava ero pelien pisteiden ja ajan kulumisen havaitsemisessa. Toinen heistä koki sen olevan helppoa, mutta toinen ei. Myös yli 80 vuotiaat testattavat kokivat pisteiden ja ajan kulun havaitsemisen vaikeaksi.

Alle 70 vuotiaat olivat hyvin yhteneväisiä vastausvalinnoissaan hiiri-juustopelin ja aakkosnumeropelin osalta pelien logiikka ja vuorovaikutusta koskien. Alle 70 vuotiaiden ja yli 80 vuotiaiden testattavien mielipiteet erosivat keskenään hiiri-juustopelin osalta huomattavasti, mutta aakkos-numeropelin osalta ei ilmennyt niin selkeää eroa.

Alle 70 vuotiaat kokivat pelien kulun selkeästi ymmärrettäväksi, samoin pelielementtien tarkoituksen. Yli 80 vuotiaat pelaajat olivat sitä mieltä, että hiiri-juustopelissä pelin kulku oli vaikeasti ymmärrettävissä, numeropelissä hieman ymmärrettävämpi. Hiiri-juustopelissä pelielementtien tarkoitus oli heidän mielestään vaikeasti ymmärrettävissä, numeropelin osalta hieman paremmin.

Alle 70 vuotiaiden mielestä peleissä tarvittavat toiminnot oli helppo löytää ja hahmottaa, pelejä oli helppo oppia pelaamaan, pelit ilmoittivat virhetoiminnoista selkeästi, tabletti soveltui hyvin pelien pelaamiseen, peleihin liittyvät toiminnot oli helppo toteuttaa, pelit reagoivat pelaajan virheellisiin tai puutteellisiin toimintoihin ja peleissä ilmeni pelaajasta riippumattomia virheitä, esimerkiksi pelin jumiutumista.

Yli 80 vuotiaat testattavat kokivat hiiri-juustopelin oppimisen vaikeaksi, toinen heistä myös numeropelin. Molemmat testattavat kokivat, että tabletti soveltui numeropelin pelaamiseen, mutta ei hiiri-juustopelin pelaamiseen. Yli 80 vuotiaiden testattavien mielestä peleihin liittyvät toiminnot olivat hankalat toteuttaa, mutta aakkos-numeropelin osalta toinen heistä oli sitä mieltä, että ne oli helppo toteuttaa ohjaajan ohjeistamana. Aakkos-numeropelin osalta molemmat yli 80 vuotiaat havaitsivat, että peli ei aina reagoanut valintaan, eli kosketusherkkyydessä oli ongelmia.

Hiiri-juustopelin osalta molemmat alle 70 vuotiaat vastaajat kokivat, että oli helppo havaita oma edistyminen ja vaihe pelissä toisin kuin yli 80 vuotiaat. Aakkos-numeropelin osalta toinen alle 70 vuotiaista testattavista oli sitä mieltä, että edistyminen ja vaihe pelissä oli helppo havaita, mutta toinen heistä koki, ettei ollut, samoin kuin yli 80 vuotiaat kokivat.

Kokemuksia mobiililaitteiden käytettävyydestä tutkittiin pelien sisältöä ja ominaisuuksia ja käyttäjän tarpeita kartoittavissa kysymyksissä. Alle 70 vuotiaiden mielipi-

teet olivat keskenään melko yhteneväisiä hiiri-juustopelin osalta, mutta aakkos-numeropeliä koskevat mielipiteet erosivat useimmissa kysymyksissä. Yli 80 vuotiaat testattavat olivat hiiri-juustopelin osalta melko yhteneväisiä mielipiteissään, mutta verrattuna alle 70 vuotiaisiin, mielipiteet erosivat merkittävästi. Aakkos-numeropelin osalta mielipiteet aiheuttivat hajontaa kaikkien testattavien kesken.

Hiiri-juustopelin vaikeustaso oli molempien alle 70 vuotiaiden mielestä sopiva, pelissä olevat vaikeustasot lisäsivät pelin mielekkyyttä, peli motivoi vastaajaa haastamaan itsensä, pelin vaikeustason kasvu oman edistymisen myötä auttoi motivoitumaan peliin, toisin kuin yli 80 vuotiaiden mielestä. Alle 70 vuotiaiden mielestä pelin sisältö oli mielekäs, peliä oli mukava pelata useamman kerran peräkkäin, peli soveltui toistuvaan pelaamiseen ja he uppoutuivat peliin ja molemmat kokivat, että edistymistä oli helppo seurata, toisin kuin yli 80 vuotiaat.

Samoin kuin toinen yli 70 vuotiaista, yli 80 vuotiaat testattavat kokivat, että aikaraja ei olisi ollut tarpeellinen, eikä aikaraja innostanut heitä pelaamaan.

Toinen yli 80 vuotiaista koki pelin hieman lapselliseksi ja molemmat kokivat sen turhauttavaksi. Kumpikaan yli 80 vuotiaista ei kokenut uppoutuvansa peliin ja heidän mielestään peli ei sovellu toistuvaan pelaamiseen, toisin kuin alle 70 vuotiaat kokivat.

Aakkos-numeropelin osalta alle 70 vuotiaat olivat keskenään samaa mieltä siitä, että peli soveltui toistuvaan pelaamiseen, samoin kuin toinen yli 80 vuotiaista. Toinen alle 70 vuotiaista koki, että aakkos-numeropelissä oman edistymisen seuranta oli helppo todeta, pelin vaikeustaso oli sopiva, pelissä olevat vaikeustasot lisäsivät pelaamisen mielekkyyttä ja peli motivoi haastamaan itseään. Aikaraja oli hänen mielestään tarpeellinen, aikaraja innosti häntä hieman pelaamaan, mutta oli myös epämiellyttävä. Hän koki, että pelin vaikeustason kasvu oman edistymisen myötä auttoi motivoitumaan peliin, pelin sisältö oli mielekäs ja peliä oli mukava pelata useamman kerran peräkkäin. Toisen alle 70 vuotiaan ja yli 80 vuotiaiden mielipiteet olivat päinvastaisia.

Kukaan ei kokenut aakkos-numeropelin sisältöä lapselliseksi tai turhauttavaksi. Numeropelissä kaikki kokivat hieman uppoutuvansa peliin. Toinen alle 70 vuotiaista ja toinen yli 80 vuotiaista kokivat pelin sisällön mielekkääksi.

Toisen alle 70 vuotiaan ja yli 80 vuotiaiden mielestä pelit eivät sovellu kuntoutus- ja viriketoiminnaksi ryhmätilanteisiin. Kumpikaan yli 80 vuotiaista ei kokenut pelien pelaamisen madaltavan kynnystä tabletin käyttöön, samoin kuin toinen alle 70 vuotiaista.

Tässä osiossa oli paljon -ei osaa sanoa vastauksia alle 70 vuotiaiden osalta. Pelien sisältöä ja ominaisuuksia arvioivassa osiossa suuri osa mielipiteistä erosi kaikkien testattavien kesken, eli vastaushajonta oli suuri.

Yli 80 vuotiaiden testattavien ja ohjaajan yhteisenä kehitysehdotuksena kirjattiin, että jonkinlaiset käsipidikkeet olisivat olleet tarpeen tablettiin. Testattavien oli hankala pitää tabletista kiinni. Näytön kosketusherkkyyttä pitäisi jotenkin parantaa, sillä se ei tunnistanut ikäihmisten kuivia sormikosketuksia. Ikäihmisillä peliajan pidentäminen tai poistaminen olisi toivottavaa, sillä iäkkäämmillä se ei ole oleellista, vaan itse toiminnon suorittaminen. Pisteiden kertyminen ei ole niin olennaista, kuin tehtävän suoriutumisessa onnistuminen.

Pelaamiselle annettuja subjektiivisia merkityksiä tutkittiin käyttäjien tarpeita kartoittavassa osiossa. Alle 70 vuotiaat testattavat olivat keskenään monesta asiasta samaa mieltä. He kokivat, että pelit soveltuvat virikkeeksi, ja että pelit tarjoavat uuden väli-
neen asiakkaiden ja henkilöstön väliselle vuorovaikutukselle. Yli 80 vuotiaat testihenkilöt olivat sitä mieltä, että mobiilipelit eivät sovellu virikkeeksi.

Molemmat alle 70 vuotiaat kokivat pelit kuntouttaviksi ja sorminäppäryyttä kehittäviksi. Heidän mielestään pelit nostivat yleistä vireystilaa ja pelit aktivoivat muistitoimintoja. Toinen heistä koki, että muistipelien avulla voidaan lisätä yhteenkuuluvuutta esimerkiksi lastenlasten kanssa.

Yli 80 vuotiaat testihenkilöt olivat hiiri-juustopelin ja aakkosnumeropelin osalta monissa kohdin keskenään samaa mieltä ja verrattuna alle 70 vuotiaiden mielipiteisiin, he kokivat monista asioista päinvastoin. Yli 80 vuotiaista kumpikaan ei osannut sanoa, voiko pelien avulla lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi lastenlasten kanssa.

Toinen yli 80 vuotiaista testattavista ei osannut sanoa, tarjoaako hiiri-juustopeli uuden välineen asiakkaiden ja henkilöstön väliselle vuorovaikutukselle, mutta numeropelin hän koki tekevän niin. Toinen heistä ei kokenut kummankaan pelin osalta niin.

Kumpikaan yli 80 vuotiaista testattavista ei kokenut hiiri-juustopeliä kuntouttavaksi, mutta numeropelin kokivat. Molemmat heistä kokivat aakkos-numeropelin kehittävän sorminäppäryyttä.

Kumpikaan yli 80 vuotiaista ei kokenut hiiri-juustopelin nostavan yleistä vireystilaansa, toisin kuin alle 70 vuotiaat kokivat. Toinen yli 80 vuotiaista koki aakkos-numeropelin nostavan vireystilaa. Kumpikaan yli 80 vuotiaista pelaajista ei pelaisi pelejä omaehtoisesti. He eivät kokeneet hiiri-juustopelin aktivoivan muistitoimintoja, toisin kuin alle 70 vuotiaat. Toinen heistä ei kokenut myöskään numeropelin aktivoivan muistitoimintoja, mutta toinen koki.

Tutkimusongelmiin saatiin vastauksia käyttäjäkokemuskyselyn ja havaintojen avulla. Teknologian käytön soveltuvuudesta ja mielekkyydestä pystyy tekemään päätelmiä näinkin pienen testausotannan perusteella. Osa sovelluksista soveltuu oikein hyvin käytettäviksi varsinkin niille, joilla on omakohtaista kokemusta mobiililaitteista. Alle 70 vuotiaiden osalta ne ovat hyviä omaehtoisen kuntouttamisen välineitä ja he pystyvät omaksumaan ne helposti. Sovelluksista voidaan valita sellaisia, jotka vaikuttavat kyseisen henkilön toiminnanvajavuuksien kehittämiseen.

Iäkkäämpien asiakkaiden osalta mobiililaitteiden käyttö ei ole välttämättä niin mielekäästä, mutta kyllä niitä voidaan soveltaen käyttää. Muistin harjoittamiseen seurannan pitäisi olla pidemmältä jaksolta, jotta sovellusten vaikutuksia voisi arvioida. Sovellusten avulla saadaan kuitenkin ohjaajan ja asiakkaan välisiä kontakteja ja nuoremmille ohjaajille tämä voi olla luonteva väylä lähestyä ikäihmistä. Laitteita tulee kehittää vielä mielekkäämmiksi ikäihmisille. He kokevat ne epämiellyttäväksi ja hankaliksi käyttää, joskin ohjaajan avustuksella pelaaminen saattaa hyvinkin onnistua.

Alle 70 vuotiaiden osalta teknologian käytön vaikutusten arvioitavuutta pystyy selvittämään helposti sovelluksissa olevien vaikeustasojen ja aikarajojen seurannalla. Alle

70 vuotiaille päivätoiminnassa kävijöille pienryhmä voisi olla sopiva muoto hyödyntää teknologiaa.

7.4 Alku- ja loppukyselyt avoimen päivätoiminnan asiakkaille

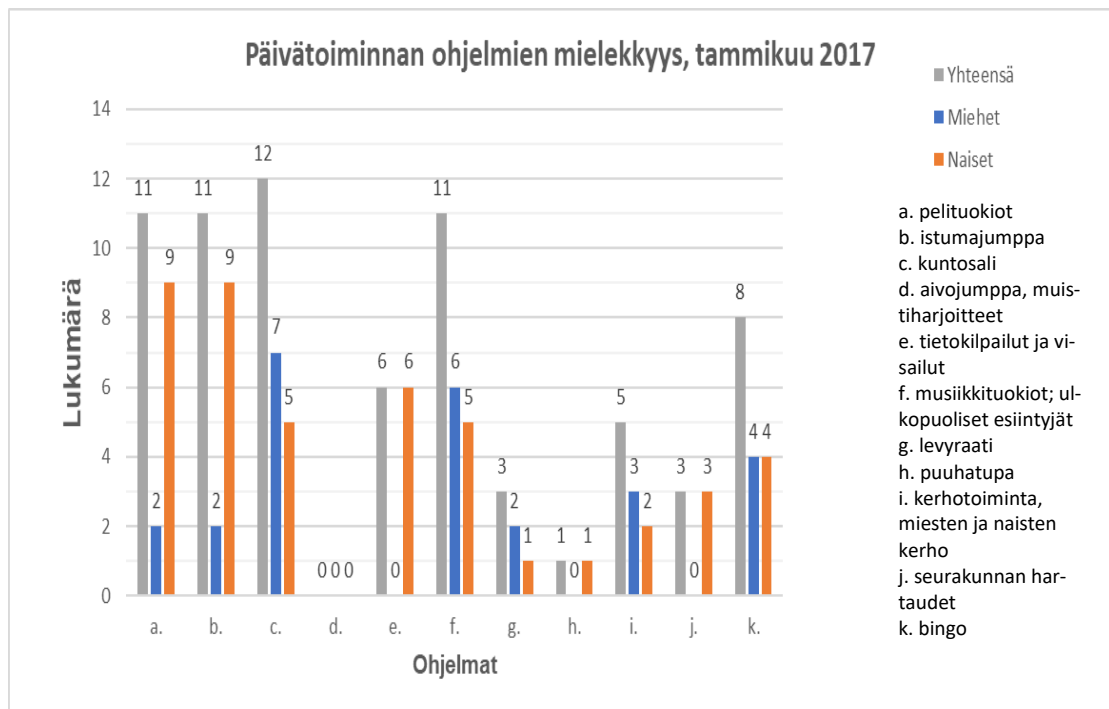
Tammikuussa 2017 teetettiin kysely (LIITE 5.) Naantalın Aurinkosäätiön avoimen päivätoiminnan asiakkaille. Kyselyssä kartoitettiin päivätoiminnan mielekkyyttä, vaikuttavuutta, ja merkitystä vastaajille, sekä heidän mielipidettään teknologian soveltuvuudesta päivätoiminnassa käytettäväksi. Kyselyyn vastasi 24 henkilöä, joista 15 naista ja yhdeksän miestä. Vastaajien keski-ikä oli 82 vuotta.

Loppukysely (LIITE 6.) teetettiin huhtikuussa 2017 kokeilujakson päättyessä. Kysely annettiin täytettäväksi kyseisenä päivänä päivätoiminnassa mukana olleille. Kyselyyn vastanneita oli 22, joista kahdeksan miestä ja 14 naista. Vastaajien keski-ikä oli 83 vuotta. Kyselyllä kartoitettiin avoimen päivätoiminnan asiakkaiden kokemusta teknologian soveltuvuudesta ja mielekkyydestä päivätoiminnassa käytettynä.

7.4.1 Avoimen päivätoiminnan mielekkyys

Avoimen päivätoiminnan mielekkyyttä kartoitettiin alkukyselyssä valintakysymyksellä, jossa vastaajan oli määrä valita kolme itselleen mielekkäintä ohjelmaa sen hetkisestä päivätoiminnan ohjelmistosta ja ympyröidä valinnat. Ohjelmat listattiin kyselyssä pikkuaakkosin. Vaihtoehtoina olivat: a. pelituokiot (Boccia, Curling, Mөлккy ym.), b. istumajumppa, c. kuntosali, d. aivojumppa; muistiharjoitteet, e. tietokilpailut ja visailut, f. musiikkituokiot; ulkopuoliset esiintyjät, g. levyraati, h. puuhatupa, i. kerhotoiminta; miestenklubi tai naisten kerho, j. seurakunnan hartaudet, k. bingo.

Seuraavasta kuviosta (KUVIO 1.) nähdään ohjelmavalintojen määrät kaikkien kyselyyn vastanneiden keskuudessa, sekä miesten ja naisten tekemät valinnat eriteltynä eri ohjelmien osalta.



Kuvio 1 Päivätoiminnan ohjelmien mielekkyys

Tästä listasta mielekkäimmiksi valikoituivat; c. kuntosali (12), a. pelituokiot (11), b. istumajumppa (11) ja f. musiikkituokiot (11), sekä k. bingo (8). Sulkeisiin on merkitty kyseisen valinnan tehneiden lukumäärä.

Kolme ohjelmista sai saman verran valintoja, joten tulkitsin ne kaikki samaan asemaan, joten mieluisimmiksi valittuja ohjelmia on viisi. Kolmesta saman verran valintoja saaneesta ohjelmasta ei pysty sulkemaan jotakin ohjelmaa pois. Miesten keskuudessa kuntosali (7), musiikkituokiot (6) ja bingo (4) osoittautuivat mieluisimmiksi ohjelmiksi. Naisten keskuudessa pelituokiot (9), istumajumppa (9) ja tietokilpailut ja visailut (6) osoittautuivat mieluisimmiksi ohjelmiksi. Miesten ja naisten mielipiteet erosivat hieman toisistaan, mutta toisaalta naisia oli määrällisesti enemmän vastaajina, joten suoraa johtopäätöstä valinnoista ei voi tehdä.

Tuloksista voi kuitenkin päätellä, mitkä ohjelmista ovat mieluisimpia koko asiakaskunnan keskuudessa ja mitkä ohjelmat eivät ole niin mieluisia. Aivojumppa, sisältäen erilaiset muistiharjoitteet, ei ollut kenenkään vastaajan kolmen mielekkäimmäksi valitun ohjelman joukossa. Miespuolisten vastaajien joukossa tietokilpailut ja visailut, puuhatupa ja seurakunnan hartaudet eivät myöskään olleet kenenkään valitsemana kolmen mielekkäimmän ohjelman joukossa. Naispuolisten vastaajien joukossa levyraati

ja puuhatupa tulivat valituksi vain yhden vastaajan osalta kolmen mielekkäimmän ohjelman joukkoon.

Avoimen päivätoiminnan mielekkyyttä teknologisten sovellusten avulla kartoitettiin loppukyselyssä kysymyksellä, jossa vastaajalta kysyttiin, oletko ollut tyytyväinen päivätoiminnan tarjoamiin teknologian avulla suoritettuihin ohjelmiin viimeiseen puolen vuoden aikana. Esimerkkeinä mainittiin tietokonevälitteiset tietovisat, liikuntaohjelmat, musiikki ym. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä / ei / en osaa sanoa, joista vastaajaa pyydettiin ympäröimään itselle sopiva vaihtoehto.

Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 3.) nähdään valinnat eri vastausvaihtoehtojen kesken ja miesten ja naisten osuudet vastauksista.

Taulukko 3 Avoimen päivätoiminnan mielekkyuden arviointia

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	Yhteensä
Mies	6	0	2	8
Nainen	11	2	1	14
Yhteensä	17	2	3	22

Vastaajista 17, joista kuusi miestä ja 11 naista vastasivat kyllä. Kaksi naispuolista vastaajaa valitsivat ei -vastauksen. Kolme henkilöä, joista kaksi miestä ja yksi nainen valitsivat en osaa sanoa -vastauksen.

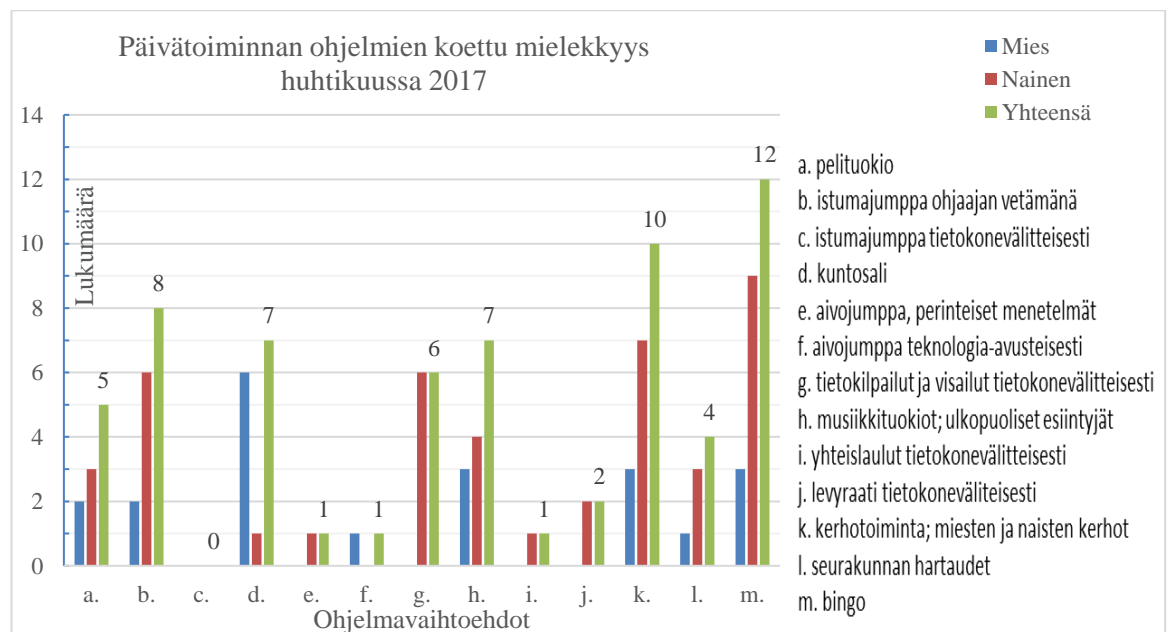
Vastaustulokset osoittavat, että suuri osa avoimen päivätoiminnan väestä oli tyytyväisiä teknologian avulla suoritettuihin ohjelmiin.

Avoimen päivätoiminnan mielekkyyttä teknologian avulla toteutettuna kartoitettiin myös kysymyksellä, jossa vastaajalta kysyttiin, mitkä asiat hän kokee kyselyhetkellä mielekkäimmiksi päivätoiminnassa. Ohjelmavaihtoehdot olivat listattuina pienaakkoisin, samoin kuin alkukyselyssä. Listaan oli lisätty teknologian avulla kokeilujakson aikana suoritettut ohjelmat.

Vaihtoehtoina olivat: a. pelituokiot (Boccia, Curling, Mөлккy ym.), b. istumajumppa ohjaajan vetämänä, c. istumajumppa tietokonevälitteisesti (kuva isolta näytöltä), d.

kuntosali, e. aivojumppa; muistiharjoitteet perinteisin menetelmin, f. aivojumppa; harjoitteet teknologia-avusteisesti, g. tietokilpailut ja visailut tietokonevälikäisesti (kuva isolta näytöltä), h. musiikkituokiot; ulkopuoliset esiintyjät, i. yhteislaulut tietokonevälikäisesti (sanat ja taustakuva isolta näytöltä), j. levyraati tietokonevälikäisesti (kuva isolta ruudulta ja musiikki isosta kaiuttimesta), k. kerhotoiminta; miestenklubi tai naisten kerho, l. seurakunnan hartaudet, m. bingo. Vastaajan piti ympyröidä kolme itselleen mieluisinta vaihtoehtoa.

Seuraavassa kuviossa (KUVIO 2.) nähdään kaikkien vastaajien valinnat mielekkäimmistä ohjelmista, sekä miesten ja naisten osuudet vastauksista.



Kuvio 2 Avoimen päivätoiminnan ohjelmien koettu mielekkyys

Tästä listasta mielekkäimmiksi valikoituivat; m. bingo (12), k. kerhotoiminta (10) ja b. istumajumppa (8). Sulkeisiin on merkitty kyseisen ohjelmavalinnan tehneiden lukumäärä.

Kyselyvastausten perusteella voidaan tulkita, että ohjaajan vetämät tuokiot koetaan mieluisammaksi kuin tietokonevälikäiset. Kukaan ei valinnut ohjelmista istumajumppaa tietokonevälikäisesti. Naisten ja miesten kerhoissa käytettiin teknologiaa puolen vuoden kokeilujaksolla erilaisten dokumenttien ja tietojen haun muodossa, joten siihen

oltiin tyytyväisiä. Kuntosalissa olevien laitteiden avulla suoritettu kuntosaliohjaus koettiin myös mielekkääksi. Tietokilpailut ja visailut tietokonevälitteisesti olivat myös asiakkaiden mieleen.

Valinnat muuttuivat loppukyselyssä verrattuna alkukyselyn vastauksiin. Loppukyselyssä bingo oli naisten valitsemana mielekkäin ohjelma, ja nousi kaikkien vastaajien keskuudessa kolmen mielekkäimmän ohjelman joukkoon. Alkukyselyssä se ei yltänyt naisten keskuudessa kolmen mielekkäimmän ohjelman joukkoon.

Kerhotoiminta nousi kolmen mielekkäimmän ohjelman joukkoon kaikkien vastaajien keskuudessa, kun se alkukyselyssä ei yltänyt kaikkien vastaajien osalta, eikä miesten tai naisten osalta kolmen mielekkäimmän ohjelman joukkoon.

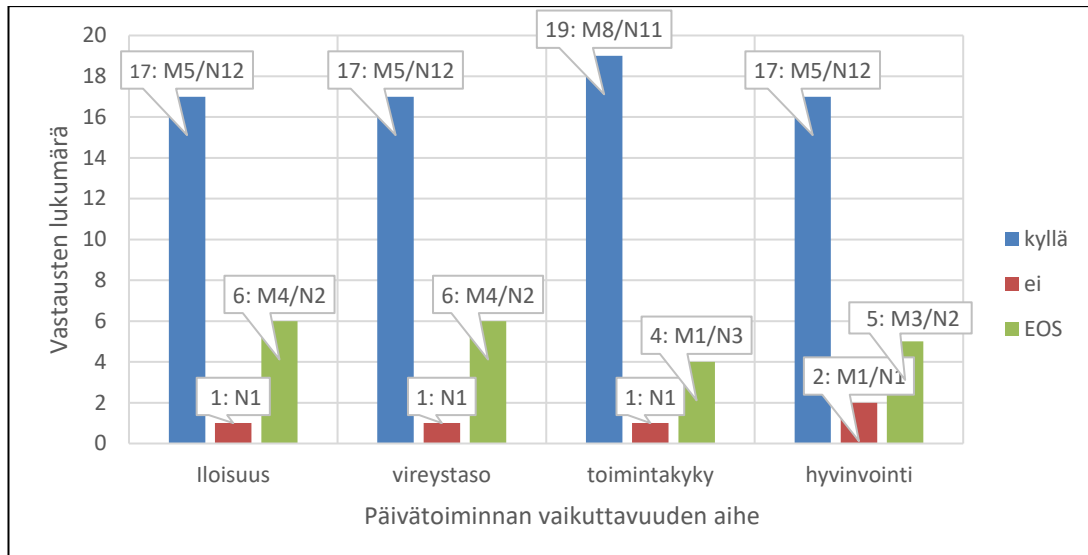
Istumajumppa valikoitui loppukyselyssä kaikkien vastaajien osalta kolmen mielekkäimmän ohjelman joukkoon, kun se alkukyselyssä ei yltänyt miesten osalta kolmen mielekkäimmän ohjelman joukkoon.

Suoria johtopäätöksiä näiden vastaustulosten perusteella ei voi tehdä, koska päivätoiminnassa on saattanut olla eri henkilöitä alku- ja loppukyselyn hetkellä. Siksi ne eivät ole suoraan verrannollisia keskenään, vaan antavat kuvan senhetkisestä tilanteesta niiden henkilöiden osalta, jotka kulloinkin olivat paikalla.

7.4.2 Avoimen päivätoiminnan vaikutukset osallistujien kokemana

Avoimen päivätoiminnan vaikutuksia selvitettiin alkukyselyssä kysymyksellä, kokiko vastaaja avoimeen päivätoimintaan osallistumisen vaikuttaneen myönteisesti seuraaviin asioihin: A. iloisuuteen, B. vireystasoon, C. toimintakykyyn, D. hyvinvointiin. Kysymyksessä oli vaihtoehtoina kyllä / ei / en osaa sanoa -valinnat, joista itselle sopivin vaihtoehto tuli ympyröidä.

Seuraavasta kuviosta (KUVIO 3.) nähdään avoimeen päivätoimintaan osallistumisen vaikuttavuutta osoittavat vastaajien vastausvalinnat määrällisesti, sekä miesten ja naisten osalta eriteltynä, koskien iloisuutta, vireystasoa, toimintakykyä ja hyvinvointia.



Kuvio 3 Avoimen päivätoiminnan vaikutusten arviointi osallistujien kokemana

Vastaajista 17 henkilöä, joista viisi miestä ja 12 naista, ilmaisi avoimen päivätoiminnan vaikuttavan myönteisesti iloisuuteensa, vireystasoonsa ja hyvinvointiinsa. Vastaajista 19 henkilöä, joista kahdeksan miestä ja 11 naista, ilmaisi avoimen päivätoiminnan vaikuttavan myönteisesti toimintakykyynsä.

Vastaajista yksi naispuolinen henkilö ilmaisi, ettei koe avoimen päivätoiminnan vaikuttavan myönteisesti iloisuutensa, vireystasoonsa tai toimintakykyynsä. Kaksi henkilöä, joista toinen mies ja toinen nainen, ilmaisivat, etteivät koe avoimen päivätoiminnan vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiinsa.

Vastaajista kuusi henkilöä, joista neljä miestä ja kaksi naista, ilmaisivat, etteivät osaa sanoa, vaikuttaako avoin päivätoiminta myönteisesti iloisuuteen tai vireystasoon. Vastaajista viisi, joista kolme miestä ja kaksi naista, ilmaisivat, etteivät osaa sanoa, vaikuttaako avoin päivätoiminta myönteisesti hyvinvointiin. Vastaajista neljä, joista yksi mies ja kolme naista ilmaisivat, etteivät osaa sanoa, vaikuttaako avoin päivätoiminta myönteisesti toimintakykyyn.

Kyselytulosten perusteella voidaan todeta, että suurin osa vastaajista kokee avoimessa päivätoiminnassa käymisen vaikuttaneen myönteisesti iloisuuteen, vireystasoon, toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Toimintakyvyn osalta tulos on miesten joukossa selkeämpi. Iloisuus, vireystaso ja hyvinvointi ovat naispuolisten vastaajien joukossa vaikut-

tavuudeltaan selkeämmin osoitettavissa. En osaa sanoa -vastausten määrä oli näin pienessä otannassa runsas, varsinkin miesten keskuudessa. Vastauksista nousee esille sellainen piirre, että miesten on helpompi tulkita toimintakykyä kuin tunnepuolen asioita ja naisten taas päinvastoin.

7.4.3 Teknologian soveltuvuus avoimeen päivätoimintaan

Kyselyissä kartoitettiin vastaajien mielipidettä teknologisten sovellusten soveltuvuudesta avoimen päivätoiminnan ohjelmissa käytettäväksi. Ohjelmissa ei vielä kokeilujakson alkuun mennessä ollut juurikaan hyödynnetty teknologiaa tai teknologisia sovelluksia, kuten mobiilipelejä ja netin kautta suoritettavia ohjelmia. Alkukyselyssä kysymys aseteltiin sen vuoksi sellaiseen muotoon, että miten vastaaja ajattelee niiden sopivan. Esimerkkeinä mainittiin tietovisat, liikuntaohjelmat, musiikki ym. Vastausvaihtoehtoina olivat - soveltuu / ei sovellu / en osaa sanoa, joista vastaajaa pyydettiin ympeyrimään oma valinta.

Seuraavasta taulukosta (TAULUKKO 4.) nähdään kyselyyn vastanneiden miesten ja naisten osalta annetut vastaukset, sekä vastausten jakautuminen eri vaihtoehtoihin soveltuu / ei sovellu / en osaa sanoa.

Taulukko 4 Mielipiteet teknologisten sovellusten soveltuvuudesta avoimeen päivätoimintaan

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	Yhteensä	
Miehet	6	0	3	9	
Naiset	10	0	5	15	
Yhteensä	16	0	8	24	

Vastaajista 16 henkilöä, joista kuusi miestä ja 10 naista valitsivat soveltuu -vastauksen. Kukaan ei valinnut ei sovellu -vastausta. Kahdeksan, joista kolme miestä ja viisi naista valitsivat en osaa sanoa -vastauksen.

Saatujen vastausten perusteella voidaan tulkita, että avoimessa päivätoiminnassa käyvästä ikäihmisistä kaksi kolmasosaa ajatteli ennakkoon teknologisten sovellusten soveltuvan päivätoiminnan ohjelmissa käytettäväksi. Mielestäni tämä osoittaa, että

ikäihmiset ottavat uudet asiat hyvin vastaan ja antavat tilaa ja ymmärrystä kokeiluille. Kun asia tulee tutuksi, se on helpompi hyväksyä.

Loppukyselyssä oli yksi kysymys teknologian käytön soveltuvuudesta päivätoiminnan käyttöön liittyen. Vastaaajalta pyydettiin mielipidettä teknologian avulla ohjattujen ohjelmien sopivuudesta päivätoiminnassa käytettäviksi. Vastausvaihtoehtoina soveltuu / ei sovellu / en osaa sanoa.

Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 5.) nähdään vastausten jakautuminen eri vastausvaihtoehtojen, soveltuu / ei sovellu / en osaa sanoa kesken ja vastausten jakautuminen miesten ja naisten kesken.

Taulukko 5 Mielipide teknologian soveltuvuudesta avoimeen päivätoimintaan

	Soveltuu	Ei sovellu	En osaa sanoa	Yhteensä
Miehet	4	1	3	8
Naiset	11	1	2	14
Yhteensä	15	2	5	22

Vastaaajista 15, joista neljä miestä ja 11 naista valitsivat soveltuu -vastauksen. Kaksi vastaajaa, joista yksi mies ja yksi nainen valitsivat ei sovellu -vastauksen ja viisi vastaajista, joista kolme miestä ja kaksi naista valitsivat en osaa sanoa -vastauksen.

Tulokset ovat alkukyselyyn verraten hieman muuttuneet. Vastaaajia oli loppukyselyssä kaksi vähemmän kuin alkukyselyssä. Prosentuaalisesti soveltuu -vastausten määrä väheni. Alkukyselyssä tulos oli 66,7 % ja loppukyselyssä 62,5 % soveltuu-vastauksia. Loppukyselyssä oli kaksi ei sovellu -vastausta, eli 9,1 %, kun alkukyselyssä niitä ei ollut lainkaan. En osaa sanoa -vastausten määrä väheni alkukyselyn 33,3 % tuloksesta loppukyselyn 22,7 % tulokseen.

Loppukyselyssä avoimen päivätoiminnan asiakkaat pystyivät antamaan selkeämmin vastauksen, johtuen ehkä siitä, että loppukyselyssä heillä oli jo selkeämpi kuva siitä, mitä teknologialla tarkoitetaan.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen kannalta valittu menetelmä, eli Case-tutkimus oli hyvä, koska tutkimusongelmia selvittäviä menetelmiä oli useita.

Fyysisen suorituskykytestauksen ja päivittäisen toimintakykyhaastattelun yhdistäminen oli mielestäni olennainen asia henkilön kokonaistoimintakyvyn kartoituksessa. Yhdellä tietyllä testillä saa henkilöstä ja hänen päivittäisestä toimintakyvystään hyvin suppean käsityksen.

Laitetestaukset ja erilaisten teknologiavälineiden kokeilu antoivat vahvistusta tutkijan omille olettamuksille. Mobiilipelien käytön soveltuvuudesta ja mielekkyydestä annetut arviot käyttäjäkokemuskyselyissä olivat sen suuntaisia, mitä olin odottanutkin. Lähes kaikille ne soveltuvat asiakkaiden tarpeisiin räätälöityinä, mutta kaikki asiakkaat eivät koe niitä mielekkäiksi. Tasapainolautasovellukset olivat sellaisia, että niiden käytöllä saavutettiin pisteiden osalta paranevia tuloksia ja testattavien tuntuma tasapainolautaan parani selkeästi kokeilukertojen myötä. Sitä voisi hyvinkin käyttää tasapainon harjoittamiseen perinteisten keinojen lisäksi. Näkövammaisille nämä kokeilussa olleet mobiilisovellukset eivät käy, koska niissä pitää nähdä näyttöruudun tapahtumat.

Päivätoiminnan arvioitavuutta teknologian avulla selvitettäessä olisi ollut tuloksellisempaa, mikäli olisi voinut testauttaa pidemmän jakson jotakin tiettyä sovellusta. Nyt testaukset olivat niin lyhyitä, että suoranaisia johtopäätöksiä tuloksista ei voinut vetää. Henkilötönnat olivat laitetestauksissa määrällisesti niin pieniä, että se vaikeuttaa myös johtopäätösten tekemistä. Näillä tuloksilla saa kuitenkin suuntaviivoja tutkijan omalle työlle.

Tähän tutkimustarkoitukseen tehty vertailu alle 70 vuotiaiden ja yli 80 vuotiaiden välillä antoi selkeitä eroja, joista pystyy päättämään tiettyjä asioita. Esimerkiksi sen, että teknologian käyttö ei ollut yhtä mielekästä yli 80 vuotiaille, kuin alle 70 vuotiaille, joilla oli enemmän omakohtaista kokemusta teknologiasta. Mobiilipelit olivat selkeästi motivoivampia alle 70 vuotiaille testattaville, kuin yli 80 vuotiaille. Ikäihmiset kaipaavat ja arvostavat ohjaajan antamaa aikaa ja henkilökohtaista huomiointia. He

eivät vaadi päivätoiminnan ohjelmilta sisällöllisesti niin paljon, vaan heille toistensa ja ohjaajan seura ovat ensisijaisia asioita. Alle 70 vuotiaat odottavat ohjelmilta laadukasta sisältöä ja sitä, että siitä on heille jotakin hyötyä.

Alle 70 vuotiaat henkilöt kokivat mobiilisovellukset enemmän kuntouttavina ja omaehtoiseen kuntoutukseen soveltuviksi kuin yli 80 vuotiaat. Iäkkäämmät henkilöt kokivat teknologian vieraaksi ja vaikeasti hahmotettavaksi ja niiden ulkonäkö ei niinkään miellyttänyt. Teknologialla saadaan kuitenkin mielekkyyttä ja vaihtelua esimerkiksi muistiharjoitteluun. Se soveltuu monille asiakkaille käytettäväksi, kunhan se kohdennuu oikealla tavalla ja toteutetaan ohjaajan seurassa.

Laitetestauksien ja käyttäjäkokemuksiin liittyen Satakunnan ammattikorkeakoulun Wireless Technologies in Assisting Autonomous Living (WTAL) – hankkeen käyttäjäkokemusaineisto osoitti myös, että suurin osa kokeiluun osallistuneista koki mobiilipelien soveltuvan viriketoiminnassa ja kuntoutuksessa käytettäväksi. (Sirkka ym. 2013, 9.) Mobiilipelit uudentyypisenä kuntoutusmuotona muistihäiriöissä -tutkimuksen tulokset antoivat samanlaisia viitteitä, kuin tässä tutkimuksessa kerätyt kokemukset. (Sirkka ym. 2014, 22-24.)

Viihdeteknologiaa voidaan hyödyntää kaikkien asiakkaiden kanssa, esimerkiksi laitteistoihin panostamalla. Omissa kokeiluissani asiakkaat kokivat kaiuttimen, videotykin käytön ja suuren valkokankaan suureksi parannukseksi, koska aiemmin käytössä olleen piirtoheittimen kuvanlaatu oli huono ja käytettävyyttä melko suppea. Aiemmin käytössä olleen CD-soittimen äänentoisto oli niin heikko, että siitä soitetun musiikin kuulivat lähellä istuvat, mutta salissa kauempana istuneet eivät kuulleet. Heikompi-kuuloiset ja -näköiset pääsivät laiteuudistuksilla mukaan moneen sellaiseen ohjelmaan, josta he eivät aiemmin pystyneet nauttimaan. Saimme järjestettyä kokemuksellisia tuokioita erilaisilla kuvakoosteilla ja niihin soveltuvalla musiikilla.

Monet musiikkituokiot teettivät ensin alkuun suuren työn, kun laadin soittolistoja ja harjoittelin välineistön käyttöä, mutta ne maksavat käytetyn ajan jatkossa takaisin, kun samoja listoja pystyy uudelleen hyödyntämään ja pienillä muokkauksilla muuttamaan. Laitteiden käyttöön tottui ja kun huomasi niiden antaman hyödyn päivätoiminnan asiakkaille, oma motivaatio laitteiden käyttöön kasvoi.

Asiakaskyselyissä mukana olleiden henkilöiden määrä oli niin vähäinen, että kyselyistä ei voi vetää suoria johtopäätöksiä, mutta itselleni tämä kokeilu antoi suuntaviivoja päivätoiminnan kehittämismahdollisuuksia ajatellen. Asiakaskyselyissä selvittämiäni asioita oli tutkittu jo aiemmissa päivätoiminnan kehittämiseen tähtäävissä tutkimuksissa. Verrattuna aikaisempia tutkimustuloksia omiini, olivat asiakkaiden näkemykset päivätoiminnan merkitykseen ja vaikutuksiin liittyvissä asioissa melko yhteneväisiä tutkimuspaikoista riippumatta. Päivätoiminnalla on ikäihmisille suuri merkitys. Se antaa sisältöä ja mielekkyyttä päiviin ja toiminnalla on heidän arvioimaan merkitystä myös toimintakyvylle.

Toteutetun tutkimuksen tuloksilla saatiin vastaukset tutkimusongelmiin. Mieli-pidekyselyjen tuottaman aineiston ja kokeilujen avulla selvisi, että hyvinvointiteknologian sovellukset soveltuvat sekä ohjaajan että avoimen päivätoiminnan asiakkaiden mieliteiden perusteella päivätoiminnassa käytettäväksi. Sovellukset pitää valita ja kohdentaa oikealla tavalla niitä tarvitseville. Monia sovelluksia voidaan hyödyntää siten, että erilaisia rajoitteita omaavat henkilöt voivat saada onnistumisen kokemuksia ja pääsevät osallisiksi toimintaan.

Mieli-pidekyselyjen ja havainnoinnin kautta tuotetulla aineistolla saatiin vastaus siihen, onko teknologian käyttö mielekästä avoimessa päivätoiminnassa ikäihmisten kokemana. Asiakkaat kokivat ohjaajan vetämät jumppatuokiot mielekkäämmiksi kuin tietokonevälitteiset tuokiot. Alle 70 vuotiaat testihenkilöt kokivat pääsääntöisesti mobiilisovellukset mielekkäiksi, mutta yli 80 vuotiaat eivät innostuneet teknologian käytöstä niin paljon, kuin ehkä oli toivottu. Mielestäni heille tulee suoda valinnan vapaus. Iäkkäämmistä henkilöistä löytyy kuitenkin myös niitä, jotka haluavat käyttää teknologiaa, joten ohjaajien tehtäväksi jää käytön mahdollistaminen ja opettaminen.

Avoimen päivätoiminnan kuntouttavan ohjelmiston vaikuttavuuden arviointiin löytyi mielestäni soveltuva keino kahden eri menetelmän yhdistelmällä. SBBP -testin ja ADCL-ADL -haastattelun yhdistelmällä pystyttiin tuottamaan konkreettista näyttöä pienestä otannasta huolimatta. Samoin laitetestausten antamilla tuloksilla pystyy osoittamaan päivätoiminnan vaikuttavuutta esimerkiksi tasapainosovelluksen seuranta-aineistolla.

9 POHDINTA

Erilaiseen lähdeaineistoon tutustuen keräsin itselleni tietoa jo kokeilluista menetelmistä ja hyvistä käytänteistä päivätoiminnassa. Omien kokeilujen, testausten, kyselyiden ja haastattelujen avulla pyrin saamaan tietoa Naantalın Aurinkosäätiön avoimen päivätoiminnan nykytilasta ja kehittämismahdollisuuksista.

Tutkimus oli yksin toteutettuna työläs ja monia asioita tekisin toisin, nyt kun on kokemusta. Aiheen rajaus ei olisi ollut mahdollista tähän tarkoitukseen, mutta lisävoiman valjastaminen olisi ollut tarpeen. Yritin saada tehostetun palveluasumisen henkilökuntaa mukaan kokeilemaan mobiilisovelluksia asukkaiden kanssa, mutta koska hoitotyöt eivät antaneet siihen mahdollisuutta, olisi ollut hyvä valjastaa esimerkiksi lähihoitajaopiskelijoita tekemään laitekokeiluja. Fyysisen suorituskyvyn testaukset halusin tehdä itse, koska koulutukseni antaa pätevyyden siihen. Toimintakykyhaastattelut olisi voinut suorittaa jonkun muun henkilön toimesta. Henkilön olisi kuitenkin hyvä olla sama henkilö jokaisen haastateltavan kohdalla.

Analysointivaiheessa nousi esiin ongelma, kun huomasin SPPB -testikaavakkeen olevan erilainen, kuin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivulla oleva kaavake ja sen tulkintasivut. Käyttämässäni kaavakkeessa kävelymatkan pituudeksi on määritelty 2,44 metriä, kun se Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Ikäinstituutin sivustoilla olevassa kaavakkeessa on määritelty neljäksi metriksi. Tutkittuani asiaa, huomasin saaneemme koulutuksen aikana vanhentunutta materiaalia, jota en ollut tarkistanut kaavakkeiden tulostamisen yhteydessä. Asialla ei tämän tutkimuksen kannalta ole merkitystä, koska tutkimuksessa verrattiin tämän tietyn tutkittavan ryhmän alku- ja lopputuloksia ja vertailu tehtiin saman kaavakkeen perusteella molemmissa testauksissa. Kyseisessä kaavakkeessa oli oma tulkintaversio siinä käytetylle kävelysuoritteelle. Tämä tieto on kuitenkin tarpeen siksi, että tätä tutkimusta lukeva saa ajantasaisen tiedon siitä, mitä materiaalia nykyään tulee käyttää ja sen vuoksi, että kyseisiä testituloksia ei voi verrata muissa tutkimuksissa saatuihin tuloksiin, vaan ne soveltuvat vain tässä kyseisessä tutkimuksessa suoritettuun arviointiin.

Testaustulokset olivat sikäli luotettavat, että saman henkilön testauttamina ne tehtiin samoilla välineillä ja samoilla kriteereillä sekä alku- että lopputestauksessa. Toimintakykyhaastattelun kysymykset esitettiin henkilökohtaisesti jokaiselle haastateltavalle, jotta asiat saatiin avattua ja haastateltava ymmärsi kysymyksen sisällön.

ADCS-ADL -haastattelun tuloksia analysoitaessa pohdin sitä, että yhdessä kysymyksessä selvitettiin haastateltavan harrastamista. Riippuen siitä, miten paljon apua henkilö tarvitsi harrasteissa, pistemäärä valikoitui sen mukaan. Ilman pisteitä jäi, mikäli henkilö osallistui harrasteisiin vain valvotussa päivätoiminnassa. Tulkitsin haastateltuja tehdessäni Naantalin Aurinkosäätiön avoimen päivätoiminnan valvotuksi päivätoiminnaksi, mutta sitä se ei välttämättä ole. Avoimessa päivätoiminnassa kävijät voivat vapaasti poistua, vaikka kesken ohjelman, mutta kun kysymyksessä oli kyse avun tarpeen määrästä harrastettaessa, niin tulkitsin kysymystä siltä pohjalta. Tällä asialla voi olla merkitystä haastateltavan henkilön pistemäärään, mutta tämän tutkimuksen tuloksiin sillä ei ole merkitystä, koska tässä tutkimuksessa verrattiin haastateltavan henkilön alku- ja loppuhaastattelun tilannetta kokeilujakson aikaisen muutoksen havaitsemiseksi

Testattavia ja haastateltavia henkilöitä oli kysytty mukaan kokeiluihin vapaaehtoisuuteen pohjautuen ja he olivat tietoisia, että voivat milloin tahansa keskeyttää mukana olonsa. Henkilötietoja ei kerätty missään tutkimuksen vaiheessa, joten tutkimuksesta ei pysty siltä osin henkilöimään ketään. Kaikilta kokeilujakson aikana päivätoiminnassa mukana olleilta oli pyydetty suostumus kokeiluihin allekirjoituksella vahvistettuna yhteislomakkeeseen. Kokeilujakson alkamisesta tiedotettiin monissa tilaisuuksissa ennen kokeilujen alkamista. Tutkimuksessa saatuja tietoja kerrottiin käytettävän tutkijan opinnäytetyössä ja avoimen päivätoiminnan kehittämistyöhön.

Käyttäjäkokeuskyselyjä analysoidessa huomasin, että tasapainosovelluksia testanneiden henkilöiden kaavakkeissa oli kysymys, joka koski sorminäppäryyden kehittämistä. Sen olisi voinut heidän osaltaan poistaa kyselystä. Jätin sen huomiotta tuloksia raportoidessani.

Opinnäytetyön aiheeseen liittyvät tutkimusongelmat tulivat selvitettyiksi tällä tutkimuksella Naantalın Aurinkosäätiön osalta. Hyvinvointiteknologian sovellusten soveltuvuus ja mielekkyys päivätoiminnassa, sekä päivätoiminnan ohjelmiston vaikutusten arvioinnin mahdollisuus tulivat kartoitetuksi niillä menetelmillä, joita valitsin tutkimukseen.

Tutkimustulosten perusteella on mahdollista tehdä kehitystyötä avoimen päivätoiminnan sisällön muuttamiseksi ja ohjelmien laadun parantamiseksi. Avoimen päivätoiminnan ohjelmiston tuloksellisuuden arvioitavuuteen on nyt testattu tiettyjä menetelmiä. Niillä pystytään osoittamaan, että päivätoiminta voi olla sisällöltään sellaista, että sen avulla asiakkaiden päivittäistä toimintakykyä pystytään edesauttamaan ja pitämään yllä, joidenkin osalta jopa parantamaan. Mobiilisovellusten avulla voidaan räätälöidä asiakkaille sopivia kuntouttavia toimintamuotoja, jotka edesauttavat esimerkiksi tasapainon tai muistitoimintojen harjoittamisessa. Organisaation johdon päätettäväksi jää, hankkivatko he joitakin sovelluksia päivätoiminnan käyttöön tai hoitajien asukaskäynneillä hyödynnettäviksi. Päivätoiminnassa käytettävän teknologialaitteiston avulla saadaan lisättyä asiakkaiden kokemaa mielekkyyttä ja palvelun laatua ohjelmatarjonnan osalta.

Puoli vuotta oli mielestäni sopiva ajanjakso tutkimuksen toteuttamiselle. Pidemmässä jaksossa asiakkaat olisivat väsyneet kokeiluihin ja tutkimuksen merkitys olisi hämärtynyt. Naantalın Aurinkosäätiön puitteet avoimelle päivätoiminnalle olivat hyvät ja valmis asiakaskunta mahdollisti monenlaisten menetelmien käytön. Lisäksi sain hyväksyntää kokeilujen suorittamiselle johdon taholta, mikä lisäsi motivaatiota ja innostusta tutkimuksen aloittamiseen. Muun henkilökunnan osalta koin välillä, että he eivät olleet tietoisia tutkimuksestani opinnäytetyötäni varten, vaikka olin siitä informoinut talon sisäisellä tiedotuskanavalla ja kokeiluista kertomalla.

Asukkailta sain paljon kannustavaa palautetta ja he kyselivät tutkimuksen tarkoituksesta ja halusivat olla mukana. Tämä lämmitti mieltäni ja auttoi jaksamaan. Opinnäytetyön ohjaajani Andrew Sirkka ja Hyvinvointia edistävän teknologian – tutkimusryhmän vetäjä Sari Merilampi olivat kannustavia ja rohkaisevia, vaikka ilmoitin heti aluksi olevani hyvin epäteknologinen. Sain ohjeistusta ja neuvoa aina pyytäessäni ja

he saivat minut kiinnostumaan uudella tavalla teknologian hyödynnettävyydestä ikäihmisten arkeen.

Jatkotutkimuskohteeksi olisi hyvä ottaa tiettyjen mobiilisovellusten käyttö- ja tulosseuranta alle 70 vuotiaiden osalta, jotta saataisiin lisätietoa tulevaisuuden tarpeisiin. Lisäksi päivätoiminnan asiakkaiden toimintakykykartoitus olisi hyvä ottaa toimintata- vaksi. Yksi testi ei riitä, vaan pitää yhdistää vähintään kaksi testiä, jotta toimintakyvyn kartoitus on riittävän laaja. Yksilölliset tarpeet huomioiden jokaiselle asiakkaalle voisi jatkossa suunnata oikein kohdennettuja palveluita ja seurata niiden vaikutuksia.

LÄHTEET

Alastalo Kirsi, www-sivut. Viitattu 2.10.2017. Saatavissa osoitteessa: <https://kirsialastalo.wordpress.com/verkostoviesti/>

Eriksson, P. & Koistinen, K. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä: 11/2014. Viitattu 25.9.2017. Saatavissa osoitteessa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153032/Tutkimuksia%20ja%20selvityksi%C3%A4%2011%202014%20Monenlainen%20tapaustutkimus Eriksson Koistinen.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153032/Tutkimuksia%20ja%20selvityksi%C3%A4%2011%202014%20Monenlainen%20tapaustutkimus%20Eriksson%20Koistinen.pdf?sequence=1)

Galasko D ym. An inventory to assess activities of daily living for clinical trials in Alzheimer's disease. *Alz Dis Assoc Disord* 1997;11 suppl 2; 33–39.

Garret JJ. 2000. The Elements of User Experience. Available at: <http://www.jjg.net/elements/pdf/elements.pdf>

Guralnik, JM. 1994. A short physical performance battery assessing lower extremity function, association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. Viitattu 6.11.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8126356>

Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaann kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen, E., Laukkanen, P. & Rantanen, T. 2013. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. *Gerontologia*. 3.uud. p. Helsinki: Duodecim.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jyrkämä, J. 2013. Toimijuus ja hyvä vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. *Gerontologia*. 3.uud. p. Helsinki: Duodecim.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja, 134.

Kyhä, H., Nevalainen, M. & Harjula, K. Elämän etapit. 41 Hanketarinaa asiakkaan arjesta ja osallisuudesta. Kaste-hanke.

Käypä-hoito www-sivut. Viitattu 1.6.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/opi-ja-ota-kayttoon>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012. Viitattu 28.9.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P5>

Lindahl, Elisa. 2012. Päivätoiminnan merkitys ikäihmisen hyvinvoinnille – kyselytutkimus Kotipirtti ry:n päiväkeskus Päiväpirtin asiakkaille. AMK- opinnäytetyö. Sata-kunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2016. Saatavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012053111121>

Merilampi, S., Leino, M., Sirkka, A. & Koivisto, A. 2016. Hyvinvoinnin edistäminen teknologian keinoin: AMK-lehti/UAS Journal. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. Tutkimus ja innovaatiot, 2/2016. Viitattu 26.9.2017. Saatavissa osoitteessa: <https://uasjournal.fi/tutkimus-innovaatiot/hyvinvoinnin-edistaminen-teknologian-keinoin/>

Naantalin Aurinkosäätiön www-sivut. Viitattu 26.9.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://www.aurinkosaatio.fi>

Naantalin kaupungin www-sivut. Viitattu 25.9.2016. Saatavissa osoitteessa: <http://www.virtuproject.fi/virtu-nyt>

Noppiari, E. & Koistinen, P. (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Nordlund, M., Stenberg, L., Forsberg, K., Nykänen, J., Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014. Ikäteknologian monimuotoinen maailma. KÄKÄTE – projektin loppuraportti. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ja Vanhustyön keskusliitto. KÄKÄTE – raportteja 4/2014. Helsinki: KÄKÄTE.

Petäkoski-Hult, T. 2007. Palvelujen ja tekniikan kehittäminen – yhteistyöllä tuloksiin. Teoksessa L. Suhonen & T. Siikainen (toim.) Hyvinvointiteknologia sosiaali- ja terveysalalla – hyöty vai haitta? Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu. Sarja C. Artikkelikokoelmat ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 26. Viitattu 28.9.2017. Saatavissa osoitteessa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20730/Suhonen_Liisa_lamk_2007.pdf?sequence=1

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 5.10.2017. Saatavissa osoitteessa: <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat/kaatumisten-ehkaisyn-impleointi/kaatumisvaaran-arviointi/arviointilomakkeet>

Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava, R. (toim.) 2003. Geriatria. Helsinki: Duodecim.

Toimia-tietokannan www-sivut. Viitattu 28.5.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/suositus/vaihe1/>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 22.9.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://www.samk.fi/uutiset/uusi-kirja-hyvinvointiteknologia-valttamatta-mo-nialaista/>

Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 20.9.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://www.satshp.fi/tutkijoille/tutkimus-ja-kehittamistoiminta/paattyneet-hank-keet/yhteivoiminkotona/Sivut/default.aspx>

Sirkka, A. (toim.), Merilampi, S. (toim.) & Iniewski, K. (toim.) 2017. Introduction to smart eHealth and eCare technologies. Boca Raton: CRC Press [2017]. Viitattu 30.10.2017. <http://lib.myilibrary.com.lillukka.samk.fi/Open.aspx?id=971186>

Sirkka, A., Merilampi, S. & Leino, M. 2014. Mobiilipelit uudentyyppisenä kuntoutusmuotona muistihäiriöissä. Tutkimusraportti. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja B, raportit 4/2014. Viitattu 27.8.2017. Saatavissa osoitteessa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73554/2014_B_4_GAMER.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sirkka, A., Merilampi, S., Leino, M. & Koivisto, A. 2013. Langattomat teknologiat itsenäisen elämisen apuna. Wireless Technologies in Assisting Autonomous Living (WTAL) – hankkeen loppuraportti. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja B, raportit 4/2013. Viitattu 27.9.2017. Saatavissa osoitteessa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68908/2013_B_4_WTAL_loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sirkka, A., Merilampi, S., Koivisto, A., Leinonen, M. & Leino, M. 2012. User experiences of mobile controlled games for activation, rehabilitation and recreation of elderly and physically impaired. Studies in health technology and informatics, vol. 177, p. 289-295. Viitattu 31.10.2017. Saatavissa osoitteessa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/samk/reader.action?docID=948342&ppg=300&tm=1509458288778>

Suhonen, L. & Siikanen, T. (toim.) 2007. Hyvinvointiteknologia sosiaali- ja terveysalalla – hyöty vai haitta? Lahti: Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu. Sarja C. Artikkelikokoelmat ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 26. Viitattu 22.9.2017. Saatavissa osoitteessa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20730/Suhonen_Liisa_Lamk_2007.pdf?sequence=1

Sunwoo, J., Yuen, W., Lutterotg, C. & Wünche, B. 2010. Mobile Games for Elderly Healthcare. Department of Computer Science, University of Auckland. Viitattu 27.9.2017. Saatavissa osoitteessa: https://www.cs.auckland.ac.nz/~burkhard/Publications/CHINZ2010_SunwooYuenLutterothWuensche.pdf

Vanhustyön keskusliiton www-sivut. Viitattu 2.10.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/arkisto/2015/02/vahvike-aineistopankista-tietoa-ja-tukea-yhteiseen-toimintaan/>

Älypää www-sivut. Viitattu 2.10.2017. Saatavissa osoitteessa: <http://alypaa.com/>

SPPB -pisteytyslomake

Testattavan nimi _____
 Testipäivä _____
 Kellonaika _____
 Testaaja _____

1. TASAPAINO

- a) Puolitandem _____ s.
 b) Jalat rinnakkain _____ s. tai
 c) Tandem _____ s.

Pisteet _____

2. KÄVELYNOPEUS

- a. onnistui ilman apuvälinettä
 b. onnistui apuvälineen kanssa, _____
 1. oma kävelyvauhti _____ s.
 2. oma kävelyvauhti _____ s.

Pisteet _____

3. TUOLISTA YLÖSNOUSU (5 kertaa)

Aika _____ s.

Pisteet _____

Jos tulos 0:

- | | | |
|------------------------------|---------------------|---------------|
| a) kädet vartalon vierellä | toistojen lkm _____ | aika _____ s. |
| b) kevyesti tukea ottaen | toistojen lkm _____ | aika _____ s. |
| c) voimakkaasti tukea ottaen | toistojen lkm _____ | aika _____ s. |

Pisteet yhteensä _____ / 12

ADCS-ADL -haastattelu

1/3

Pvm: _____ Tekijä: _____

Tutkittava: _____

Haastateltava: _____

Tiedot kerätty Henkilökohtaisella haastattelulla Puhelinhaastattelulla**LUE SEURAAVA OHJE HAASTATELTAVALLE**

Tulen kysymään Teiltä erilaisista päivittäisistä toiminnoista ja tehtävistä, joita läheisenne tai hoidettavanne on saattanut tehdä viimeksi kuluneen 4 viikon aikana. Kertokaa minulle, kuinka hän näistä toiminnoista todella suoriutui. Älkää arvioiko, kuinka luulisitte hänen suoriutuvan mainituissa tilanteissa. Jokaisen toiminnon kohdalla, jonka hän teki tai johon osallistui, tulen esittämään erilaisia vaihtoehtoja ja Teidän pitää valita mikä niistä parhaiten vastaa hänen suoriutumistaan.

Joidenkin toimintojen kohdalla tulen kysymään selviytyikö hän tehtävästä itsenäisesti, valvottuna vai avustettuna. Näillä termeillä tarkoitetaan seuraavaa:

Itsenäinen = suoriutuu päivittäistoiminnoista ilman konkreettista apua tai korkeintaan pienten muistutusten ja toiminnon aikaisten kehotusten jälkeen.

Valvottuna/ohjattuna = tarvitsee sanallisia ohjeita ja muistutusta suoriutuakseen toiminnosta.

Avustettuna = tarvitsee konkreettista fyysistä apua selviytyäkseen toiminnosta, avun määrä voi vaihdella.

OHJE HAASTATELIJALLE

Jos haastateltava arvioi, ettei tutkittavalla ole ollut mahdollisuutta tai tarvetta johonkin toimintoon viimeksi kuluneen neljän viikon aikana (esim. tutkittavalla ei ole ollut puhelinta käytössään eikä hän sen vuoksi ole voinut soittaa), vastaukseksi tulee "ei".

1. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tutkittavan kykyä suoriutua **syömisestä** kuluneen neljän viikon aikana?

- 3 söi ilman konkreettista apua ja käytti myös veistä
2 söi itse ja käytti haarukkaa tai lusikkaa, mutta ei veistä
1 söi sormillaan
0 yleensä tai aina muiden oli syötettävä häntä

2. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa tutkittavan parasta kykyä **kävellä** tai liikkua pyörätuolilla?

- 3 liikkui kodin ulkopuolella ilman konkreettista apua
2 liikkui kodissa huoneen poikki ilman konkreettista apua
1 siirtyi vuoteesta tuoliin ilman apua
0 tarvitsi konkreettista apua siirtymiseen paikasta toiseen

3. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa tutkittavan **WC-toimia** kuluneen neljän viikon aikana?

- 3 suoriutui tarvittavista asioista ilman apua tai valvontaa
2 tarvitsi valvontaa, muttei konkreettista apua
1 tarvitsi konkreettista apua ja oli yleensä pidätyskykyinen
0 tarvitsi konkreettista apua ja oli yleensä pidätyskyvytön

4. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tutkittavan kykyä **peseytyä** kuluneen neljän viikon aikana?

- 3 peseytyi ilman konkreettista apua tai muistutuksia
2 ei tarvinnut konkreettista apua, mutta kuitenkin valvontaa tai muistutuksia
1 tarvitsi vähän konkreettista apua (esim. hiusten pesussa)
0 toisten oli kylvetettävä häntä

5. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tutkittavan kykyä **huolehtia ulkonäöstään** kuluneen neljän viikon aikana?

- 3 puhdisti ja leikkasi sormiensa kynnet ilman konkreettista apua
2 harjasi tai kampasi hiuksensa ilman konkreettista apua
1 pesi kätensä ja kasvonsa ilman konkreettista apua
0 tarvitsi toisten apua kampaamisessa, käsien, kasvojen ja sormien kynsien hoidossa

6. Pukeutuminen

A. Valitsiko tutkittava itse ensimmäiset sinä päivänä päälle puettavat vaatteet tai asusteet?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä kuvaa parhaiten hänen suoritustaan?

- 3 ilman ohjausta tai apua
2 ohjauksen avulla
1 tarvitsi konkreettista apua

B. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten tutkittavan kykyä **pukeutua**:

- 4 puki vaatteet päälle täysin ilman ohjausta tai apua
3 puki vaatteet päälle täysin ohjauksen avulla, mutta ilman konkreettista apua
2 tarvitsi konkreettista apua vain napittamisessa, soljissa tai kengänauhoissa
1 pukeutui ilman apua, jollei vaatteita tarvinnut kiinnittää tai napittaa
0 tarvitsi aina apua pukeutumisessa vaatteiden laadusta riippumatta

7. Käyttikö tutkittava viimeisen neljän viikon aikana **puhelinta**?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä kuvaa parhaiten hänen suoritustaan?

- 5 soitti kaikki tarpeelliset puhelut, kun oli katsonut numerot puhelinluettelosta tai soittanut numerotiedusteluun
- 4 soitti vain tuttuihin numeroihin katsomatta luetteloa tai muistiota
- 3 soitti vain tuttuihin numeroihin katsottuaan luetteloa tai muistiota
- 2 vastasi puhelimeen asianmukaisesti, mutta ei itse soittanut
- 1 ei vastannut puhelimeen, mutta puhui puhelimeen pyydettyäessä

8. Katsoko tutkittava kuluneen neljän viikon aikana **televisiota**?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, kysy kysymykset A – C

A. valitsiko hän yleensä tai ilmoitti toiveensa katsoa erilaisia ohjelmia tai mielihjelmaansa?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

B. puhuiko hän yleensä ohjelman sisällöstä ohjelmaa katsellessaan?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

C. puhuiko hän ohjelman sisällöstä yhden vrk:n (24 tunnin) sisällä?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

9. Osallistuiko tutkittava **keskusteluun tai jutusteluun** ainakin viideksi minuutiksi?

Huom! Hänen ei tarvinnut aloittaa keskustelua.

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä seuraavista kuvaa parhaiten hänen osallistumistaan?

- 3 yleensä sanoi keskustelun aiheeseen liittyviä asioita
- 2 yleensä sanoi keskustelun aiheeseen kuulumattomia asioita
- 1 puhui hyvin harvoin tai ei lainkaan

10. **Puhdistiko** tutkittava **pöydän** ruokailun tai välipalan jälkeen?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä kuvaa parhaiten hänen toimintaansa?

- 3 ilman valvontaa tai apua
- 2 valvottuna
- 1 vain konkreettisesti autettuna

11. Löysikö tutkittava yleensä itse **henkilökohtaiset tavaransa** kotona?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä seuraavista kuvaa sitä parhaiten

- 3 ilman valvontaa tai apua
- 2 valvottuna
- 1 vain konkreettisesti autettuna

12. Valmistiko tutkittava itselleen **kylmän tai kuuman juoman**?
(Lasi vettä katsotaan myös juomaksi.)

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä seuraavista kuvaa parhaiten hänen toimintaansa?

- 3 teki kuuman juoman, ilman konkreettista apua
- 2 teki kuuman juoman, kun joku toinen lämmitti veden
- 1 teki kylmän juoman, yleensä ilman konkreettista apua

13. Valmistiko tutkittava viimeisen neljän viikon aikana **aterian tai välipalan** kotona?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä seuraavista kuvaa parhaiten hänen toimintaansa?

- 4 keitti tai valmisti mikrossa ruokaa itsenäisesti tai vähäisellä avustuksella
- 3 keitti tai valmisti mikrossa ruokaa huomattavasti autettuna
- 2 yhdisteli ruoka-aineita ateriaa tai välipalaa varten keittämättä tai valmistamatta mikrossa (esim. teki kylmän voileivän)
- 1 etsi ja söi tarvittaessa toisen valmistaman välipalan

14. Veikö tutkittava **roskat asianmukaiseen paikkaan** kotona?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä seuraavista kuvaa parhaiten hänen toimintaansa?

- 3 ilman valvontaa tai apua
- 2 valvottuna
- 1 vain konkreettisesti autettuna

15. **Liikkuiko tai matkustiko** tutkittava **kotinsa ulkopuolelle** kuluneen neljän viikon aikana?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä kuvaa parhaiten hänen parasta suoritustaan?

- 4 liikkui yksin, kulki vähintään noin 1,5 km kotoa
- 3 liikkui yksin, mutta ei kauempana kuin enintään 1,5 km kotoa
- 2 liikkui ainoastaan toisen seurassa matkasta riippumatta
- 1 liikkui ainoastaan konkreettisesti autettuna matkan pituudesta riippumatta

16. Kävikö tutkittava **ostoksilla** kuluneen neljän viikon aikana?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

A. Jos **Kyllä**, mikä kuvaa hänen parasta kykyään valita ostokset?

- 3 ilman valvontaa tai apua
- 2 valvottuna ja vähän konkreettisesti autettuna
- 1 ei lainkaan, tai jos kävi, valitsi asiaankuulumattomia ostoksia

B. **Maksoiko** tutkittava yleensä ostoksensa ilman valvontaa tai apua?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

17. Pystyikö tutkittava viimeisen neljän viikon aikana pitämään kiinni **sovitusta käynnistä** tai **tapaamisesta** jonkun kanssa, kuten käynnistä sukulaisen luona, lääkärissä tai kampaajalla?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, mikä kuvaa parhaiten hänen kykyään muistaa tuo asia ennen sitä?

- 3 muisti yleensä, saattoi tarvita kirjallista muistiapua (kalenteri tai muistilappu)
2 muisti yleensä vasta suullisen muistutuksen jälkeen käyntipäivänä
1 ei yleensä muistanut, vaikka muistutettiin suullisesti käyntipäivänä

18. Pystyittekö **jättämään** tutkittavan **yksin** viimeisen neljän viikon aikana?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, esitä kysymykset A – C.

A. Jätettiinkö tutkittava yksin kodin ulkopuolelle vähintään 15 minuutiksi päivän aikana?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

B. Jätettiinkö tutkittava yksin kotiin vähintään tunniksi päivän aikana?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

C. Jätettiinkö tutkittava yksin kotiin alle tunniksi päivän aikana?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

19. **Puhui**ko tutkittava viimeisen neljän viikon aikana **ajankohtaisista tapahtumista** (kuluneen kuukauden tapahtumat)?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, esitä kysymykset A – C.

Puhui ko hän tapahtumista,

A. joista oli kuullut, lukenut, nähnyt televisiosta, mutta joihin ei itse osallistunut?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

B. joihin oli itse osallistunut kodin ulkopuolella perheensä, naapureidensa tai ystäviensä kanssa?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

C. kodin tapahtumista, joihin itse osallistui tai näki?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

20. **Lukiko** tutkittava lehteä tai kirjaa yli 5 minuuttia kerrallaan?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, esitä kysymykset A – B.

A. Puhui ko hän yleensä siitä, mitä oli lukenut joko lukiessaan tai vähän sen jälkeen (tunnin kuluessa)?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

B. Puhui ko tutkittava yleensä siitä, mitä oli lukenut, kun yli tunti oli kulunut lukemisesta?

Kyllä 1 Ei 0 En tiedä 0

21. **Kirjoittiko** tutkittava viimeisen neljän viikon aikana?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos tutkittava kirjoitti kehotuksen jälkeen tai avustuksella, vastaus on "kyllä". Mikä kuvaa parhaiten hänen kirjoittamiaan mutkikkaimpia asioita:

- 3 kirjeitä tai pitkiä selostuksia, joita muut ymmärsivät
2 lyhyitä selostuksia tai viestejä, joita muut ymmärsivät
1 allekirjoituksensa tai nimensä

22. Osallistuiko tutkittava **harrastuksiin tai peleihin** viimeisen neljän viikon aikana?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Jos **Kyllä**, merkitse mitä harrasti.

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> kortti- tai lautapelit (mukaanlukien bridge, shakki, tamma) | <input type="checkbox"/> ristanat | <input type="checkbox"/> taide |
| <input type="checkbox"/> bingo | <input type="checkbox"/> kutominen | <input type="checkbox"/> ompelu |
| <input type="checkbox"/> soitinten soitto | <input type="checkbox"/> puutarhanhoito | <input type="checkbox"/> golf |
| <input type="checkbox"/> lukeminen | <input type="checkbox"/> puutyöt ja | <input type="checkbox"/> kalastus |
| <input type="checkbox"/> tennis | <input type="checkbox"/> nikkarointi | |

Huomaa, että kävely ei ole harrastus.

Kuinka paljon hän tarvitsi yleensä apua:

- 3 ei tarvinnut valvontaa tai apua
2 tarvitsi ohjausta tai valvontaa
1 tarvitsi apua
 merkitse tähän rasti, jos tutkittava osallistui harrastuksiin tai peleihin **ainoastaan ollessaan mukana valvotussa päivätoiminnassa**

23. **Käyttikö** tutkittava viimeisen neljän viikon aikana **talouskoneita** tehdäkseen taloustöitä?

Kyllä Ei 0 En tiedä 0

Merkitse alla olevaan luetteloon rastilla tutkittavan käyttämät talouskoneet.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> pesukone | <input type="checkbox"/> kuivausrumpu | <input type="checkbox"/> pölynimuri |
| <input type="checkbox"/> astianpesukone | <input type="checkbox"/> leivänpaahdin | <input type="checkbox"/> uuni |
| <input type="checkbox"/> keittiöliesi | <input type="checkbox"/> mikroaaltouuni | <input type="checkbox"/> monitorimikone |

Jos käytti jotakin, kysy yhden tai kahden eniten käytetyn koneen osalta, mikä kuvaa tutkittavan parasta kykyä käyttää niitä:

- 4 ilman apua ja käytti tarvittaessa myös muuta kuin virtakytkintä
3 ilman apua, mutta käytti vain virtakytkintä (päällä/ei)
2 neuvottuna, mutta ilman konkreettista apua
1 konkreettisella avulla

YHTEISPISTEMÄÄRÄ (0–78)

EN TIEDÄ -VASTAUSTEN MÄÄRÄ

1. TAUSTATIEDOT

Sukupuoli:

Ikä:

Valmiudet/asennoituminen teknisten laitteiden käyttöön

Onko sinulla oma kännykkä? **kyllä** **ei**

Onko sinulla oma tietokone? **kyllä** **ei**

Onko sinulla oma pelikonsoli? **kyllä** **ei**

Pelaatko videopelejä? **kyllä** **ei**

Pelaatteko muita pelejä? **kyllä** **ei**

2. KÄYTTÄJÄKOKEMUKSET teemoittain

EOS = en osaa sanoa, 1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä

Ulkoasu (Visual design)

1. Pelihahmot ja muut elementit ovat mielestäni helposti nähtäviä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

2. Pelihahmot ovat miellyttäviä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

3. Pisteet ja ajan kuluminen olivat helposti nähtävissä
Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

4. Värimaailma on miellyttävä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

Pelin logiikka ja vuorovaikutus

5. Mielestäni pelin kulku on selkeästi ymmärrettävä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

6. Mielestäni pelielementtien tarkoituksen ymmärtäminen on helppoa (mitä mistäkin tapahtuu)

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

7. Minusta on helppoa havaita edistymiseni ja vaiheeni pelissä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

8. Peleissä tarvitsemani toiminnot oli helppo löytää ja hahmottaa

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

9. Peliä oli helppo oppia pelaamaan

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

10. Peli ilmoitti virhetoiminnosta selkeästi

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

11. Tabletti soveltuu hyvin pelaamiseen

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

12. Peliin liittyvät toiminnot oli helppo toteuttaa

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

13. Peli reagoi virheellisesti tai puutteellisesti toimintoihini

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

14. Pelissä ilmeni minusta riippumattomia virheitä (jumiutuminen, keskeytyminen, väärät tulkinnat)

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

15. Mielestäni laitteen kosketusherkkydessä oli ongelmia

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

Pelin sisältö ja ominaisuudet

16. Oman edistymisen seuranta on helppo todeta

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

17. Pelin vaikeustaso oli mielestäni sopiva

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

18. Mielestäni pelissä olevat vaikeustasot lisäsivät pelaamisen mielekkyyttä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

19. Peli motivoi minua haastamaan itseni

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

20. Mielestäni aikaraja oli tarpeellinen

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

21. Aikaraja innostaa minua pelaamaan

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

22. Aikaraja oli epämiellyttävä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

23. Aikaraja nostaa kynnyistä aloittaa pelaaminen

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

24. Pelin vaikeustason kasvu oman edistymiseni myötä auttoi motivoitumaan peliin

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

25. Mielestäni pelin sisältö on mielekäs

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

26. Mielestäni pelin sisältö on lapsellinen

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

27. Mielestäni pelin sisältö on turhauttava

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

28. Mielestäni peliä on mukava pelata useamman kerran peräkkäin

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

29. Uppouduin peliin

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

30. Mielestäni peli soveltuu toistuvaan pelaamiseen

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

31. Pelistä puuttui jokin ominaisuus

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

32. Olisin toivonut voivani katsoa muiden pelituloksia

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

33. Olisin toivonut voivani katsoa omia aikaisempia pelituloksiani

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

Käyttäjän tarpeet

34. Mielestäni peli soveltuu virikkeeksi

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

35. Mielestäni peli soveltuu kuntoutus ja viriketoiminnaksi myös ryhmätilanteissa

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

36. Mielestäni peli tarjoaa uuden välineen asiakkaiden ja henkilöstön väliselle vuorovaikutukselle

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

37. Pelien pelaaminen madalsi kynnystä tabletin käyttöön

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

38. Muiden läsnäolo häiritsee pelaamista

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

39. Minusta pelien avulla voidaan lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta (esim. lastenlapset)

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

40. Minua kiinnostaa seurata pelituloksieni kehittymistä (vain pidempiaikainen testijakso)

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

41. Koen pelin kuntouttavaksi

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

42. Pelit kehittävät sorminäppäryyttä

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

43. Pelit nostavat yleistä vireystilaani

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

44. Pelaisin pelejä omaehtoisesti esim. kotona

Tasapainopelit

EOS 1 2 3 4

45. Mielestäni pelit aktivoivat muistitoimintoja

Aivoterveudeksi!

EOS 1 2 3 4

Kehitysehdotukset?

Muut huomiot ja täsmennykset

1. TAUSTATIEDOT

Sukupuoli:

Ikä:

Valmiudet/asennoituminen teknisten laitteiden käyttöön

Onko sinulla oma kännykkä? **kyllä** **ei**

Onko sinulla oma tietokone? **kyllä** **ei**

Onko sinulla oma pelikonsoli? **kyllä** **ei**

Pelaatko videopelejä? **kyllä** **ei**

Pelaatteko muita pelejä? **kyllä** **ei**

2. KÄYTTÄJÄKOKEMUKSET teemoittain

EOS = en osaa sanoa, 1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä

Ulkoasu (Visual design)

1. Pelihahmot ja muut elementit ovat mielestäni helposti nähtäviä

(”Kissa-Hiiri”)

EOS 1 2 3 4

TMT (”Numeropeli”)

EOS 1 2 3 4

2. Pelihahmot ovat miellyttäviä

Cat vs Mouse (”Kissa-Hiiri”)

EOS 1 2 3 4

TMT (”Numeropeli”)

EOS 1 2 3 4

3. Pisteet ja ajan kuluminen ovat helposti nähtävissä

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

4. Värimaailma on miellyttävä

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

Pelin logiikka ja vuorovaikutus

5. Mielestäni pelin kulku on selkeästi ymmärrettävä

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

6. Mielestäni pelielementtien tarkoituksen ymmärtäminen on helppoa (mitä mistäkin tapahtuu)

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

7. Minusta on helppoa havaita edistymiseni ja vaiheeni pelissä

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

8. Peleissä tarvitsemäni toiminnot oli helppo löytää ja hahmottaa

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

9. Peliä oli helppo oppia pelaamaan

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

10. Peli ilmoitti virhetoiminnosta selkeästi (esim. väärän numeron valinta)

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

11. Tabletti soveltuu hyvin pelaamiseen

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

12. Peliin liittyvät toiminnot oli helppo toteuttaa

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

13. Peli reagoi virheellisesti tai puutteellisesti toimintoihini

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

14. Pelissä ilmeni minusta riippumattomia virheitä (jumiutuminen, keskeytyminen, väärät tulkinnat)

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

15. Mielestäni laitteen kosketusherkkydessä oli ongelmia

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

Pelin sisältö ja ominaisuudet

16. Oman edistymisen seuranta on helppo todeta

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

17. Pelin vaikeustaso oli mielestäni sopiva

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

18. Mielestäni pelissä olevat vaikeustasot lisäsivät pelaamisen mielekkyyttä

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

19. Peli motivoi minua haastamaan itseni

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

20. Mielestäni aikaraja oli tarpeellinen

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

21. Aikaraja innostaa minua pelaamaan

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

22. Aikaraja oli epämiellyttävä

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

23. Aikaraja nostaa kynnystä aloittaa pelaaminen

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

24. Pelin vaikeustason kasvu oman edistymiseni myötä auttoi motivoitumaan peliin

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

25. Mielestäni pelin sisältö on mielekäs

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

26. Mielestäni pelin sisältö on lapsellinen

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

27. Mielestäni pelin sisältö on turhauttava

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

28. Mielestäni peliä on mukava pelata useamman kerran peräkkäin

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

29. Uppouduin peliin

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

30. Mielestäni peli soveltuu toistuvaan pelaamiseen

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

31. Pelistä puuttui jokin ominaisuus

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

32. Olisin toivonut voivani katsoa muiden pelituloksia

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

33. Olisin toivonut voivani katsoa omia aikaisempia pelituloksiani

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

Käyttäjän tarpeet

34. Mielestäni peli soveltuu virikkeeksi

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

35. Mielestäni peli soveltuu kuntoutus ja viriketoiminnaksi myös ryhmätilanteissa

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

36. Mielestäni peli tarjoaa uuden välineen asiakkaiden ja henkilöstön väliselle vuorovaikutukselle

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

37. Pelien pelaaminen madalsi kynnystä tabletin käyttöön

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

38. Muiden läsnäolo häiritsee pelaamista

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

39. Minusta pelien avulla voidaan lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta (esim. lastenlapset)

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

40. Minua kiinnostaa seurata pelituloksieni kehittymistä (vain pidempiaikainen testijakso)

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

41. Koen pelin kuntouttavaksi

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

42. Pelit kehittävät sorminäppäryyttä

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")

EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)

EOS 1 2 3 4

43. Pelit nostavat yleistä vireystilaani

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

44. Pelaisin pelejä omaehtoisesti esim. kotona

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

45. Mielestäni pelit aktivoivat muistitoimintoja

Cat vs Mouse ("Kissa-Hiiri")
EOS 1 2 3 4

TMT (Numeropeli)
EOS 1 2 3 4

Kehitysehdotukset?

Muut huomiot ja täsmennykset

KYSELY PÄIVÄTOIMINNAN MIELEKKYYDESTÄ JA VAIKUTTAVUUDESTA, SEKÄ AJATUS TEKNOLOGIAN SOVELTUVUUDESTA PÄIVÄTOIMINNASSA KÄYTETTÄVÄKSI:

1. Sukupuoli: Mies Nainen

2. Ikä (Kirjoita ikäsi):

3. Mitkä asiat koet tällä hetkellä mielekkäimmiksi päivätoiminnassa?
(Ympyröi kolme itsellesi mielekkäintä.)

a. Pelituokiot; (Boccia, Curling, Mөлккy ym.)

b. Istumajumppa

c. Kuntosali

d. Aivojumppa; muistiharjoitteet

e. Tietokilpailut ja visailut

f. Musiikkituokiot; ulkopuoliset esiintyjät

g. Levyraati

h. Puuhatupa

i. Kerhotoiminta; Miestenklubi tai naisten kerho

j. Seurakunnan hartaudet

k. Bingo

4. Miten ajattelet teknologisten sovellusten sopivan päivätoiminnan ohjelmissa käytettäväiksi?

Esim. tietovisat, liikuntaohjelmat, musiikki ym.

Soveltuu

Ei sovellu

En osaa sanoa

5. Mitä päivätoiminta merkitsee Sinulle? (Voit kirjoittaa vapaasti)

6. Koetko päivätoimintaan osallistumisesi vaikuttaneen myönteisesti seuraaviin asioihin?

A. Iloisuus:

Koetko olevasi iloinen päivätoimintaan osallistumisen johdosta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

B. Vireystaso:

Koetko olevasi virkeämpi päivätoimintaan osallistumisen johdosta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

C. Toimintakyky:

Koetko päivätoimintaan osallistumisen vaikuttavan toimintakykysi myönteisesti?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

D. Hyvinvointi:

Koetko päivätoimintaan osallistumisen vaikuttavan hyvinvointiisi myönteisesti?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

7. Oletko tyytyväinen päivätoiminnan tarjoamiin virikkeisiin?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

8. Tukeeko päivätoiminnassa käyminen sosiaalisia suhteita ylläpitävästi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

9. Suosittelisitko päivätoimintaa taloon muuttavalle uudelle asukkaalle?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

10. Onko Sinulla jokin asia, mitä toivoisit päivätoiminnassa tehtävän, mitä ei vielä ole ohjelmissa?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

KYSELY PÄIVÄTOIMINNASSA KÄYTETYN TEKNOLOGIAN
SOVELTUVUUDESTA JA MIELEKKYYDESTÄ:

1. Sukupuoli: Mies Nainen
2. Ikä (kirjoita ikäsi):
3. Mitä ajattelet teknologian avulla ohjattujen ohjelmien sopivuudesta päivätoiminnassa käytettäväksi?
(Esim. tietokonevälitteiset tietovisat, liikuntaohjelmat, musiikki ym.)
- Soveltuu Ei sovellu En osaa sanoa
4. Oletko ollut tyytyväinen päivätoiminnan tarjoamiin teknologian avulla suoritettuihin ohjelmiin viimeisen puolen vuoden aikana?
(Esim. tietokonevälitteiset tietovisat, liikuntaohjelmat, musiikki ym.)
- Kyllä Ei En osaa sanoa
5. Onko Sinulla jokin asia, mitä toivoisit päivätoiminnassa tehtävän, mitä ei vielä ole ohjelmissa?
(Voit vastata tähän vapaasti kirjoittamalla.)

6. Mitkä asiat koet tällä hetkellä mielekkäimmiksi päivätoiminnassa?
Ympyröi kolme itsellesi mielekkäintä.

- a. Pelituokiot; (Boccia, Curling, Mөлkkyy ym.)
- b. Istumajumppa ohjaajan vetämänä
- c. Istumajumppa tietokonevälitteisesti (kuva isolta näytöltä)
- d. Kuntosali
- e. Aivojumppa; muistiharjoitteet perinteisin menetelmin
- f. Aivojumppa; harjoitteet teknologia-avusteisesti
- g. Tietokilpailut ja visailut tietokonevälitteisesti (kuva isolta valkokankaalta)
- h. Musiikkituokiot ulkopuoliset esiintyjät
- i. Yhteislaulut tietokonevälitteisesti (sanat ja taustakuva isolta valkokankaalta)
- j. Levyraati tietokonevälitteisesti (kuva isolta valkokankaalta ja musiikki isosta kaiuttimesta)
- k. Kerhotoiminta; Miestenklubi tai naisten kerho
- l. Seurakunnan hartaudet
- m. Bingo

KIITOS VASTAUKSISTASI!