

IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Uusi esite Kohtaamispaikka Santraan

Anne-Mari Kurppa & Tiia Pietilä

Opinnäytetyö kevät 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi

Pori

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Diakonisen hoitotyön

suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

Sairaanhoitaja (AMK)+diakonissa

TIIVISTELMÄ

Kurppa, Anne-Mari & Pietilä, Tiia. Ikääntyvien hyvinvoinnin edistäminen. Uusi esite Kohtaamispaikka Santraan. Pori, kevät 2012, 47 s., 7 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi Pori. Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto/diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) ja sairaanhoitaja (AMK) + diakonissan virkakelpoisuus.

Tässä toiminnallisessa ja työelämälähtöisessä opinnäytetyössä suunniteltiin Ulvilan kaupungissa sijaitsevaan ikääntyvien Kohtaamispaikka Santraan uusi esite. Työssä käytettiin lähteinä kirjallisuutta, julkaisuja ja Internetiä. Opinnäytetyö sai alkunsa ikääntyvien matalankynnyksen neuvonta- ja ohjauspalveluja tarjoavan Kohtaamispaikka Santran tarpeesta.

Työn tarkoitus oli laatia uusi ja selkeä esite Kohtaamispaikka Santraan. Teoreettisen tietoperustan kautta tekijöiden tavoitteena oli lisätä ammatillista osaamistaan ikääntyvien hyvinvoinnista. Tehdyn palautekyselyn mukaan esitteestä tuli selkeä sekä luettava, erityisesti kuvat saivat hyvää palautetta. Ristiriitaisia ajatuksia tuli tekstin sisällöstä.

Opinnäytetyössä perehdyttiin ikääntyvien hyvinvointiin, hyvinvointia edistäviin toimiin. Lisäksi ikääntyvien hyvinvoinnin edistämistä käsiteltiin diakoniatyön näkökulmasta. Opinnäytetyössä perehdyttiin lisäksi esitteen sekä produktion tekoon. Pääasiassa näistä asioista koostui opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Työssä esitellään myös toimeksiantaja eli Kohtaamispaikka Santra ja sen tarjoamat palvelut. Lopuksi opinnäytetyössä arvioitiin prosessia, sen onnistumista, esitteen tekoa sekä esitetään jatkokehittämisehdotus.

Asiasanat: Ikääntyvät, hyvinvointi, Kohtaamispaikka Santra, toiminnallinen opinnäytetyö, esite

ABSTRACT

Kurppa, Anne-Mari & Pietilä, Tiia.
Welfare of the elderly.
47 p., 7 appendices. Language: Finnish.
Pori, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing and in Diaconal Nursing. Degree: Nurse and Nurse + Deaconess.

In this practice-based thesis a brochure was designed for Meeting Place Santra. Santra provides counselling and guidance for the elderly when needed. It is also a place to spend time and meet other people.

The purpose of the study was to create a new brochure for Meeting Place Santra. The material was gathered from literature, from different publications and from the Internet. A short questionnaire was also accomplished. Through the theoretical frame the authors set their aim on increasing knowledge about the welfare of the elderly. The aim of this thesis was also to write a new brochure.

The welfare of the elderly, promoting the welfare and making material for the brochure as well as a production were studied in the theoretical part of the thesis. These were the base of the frame work. One aspect of the study was diaconal nursing. Meeting Place Santra is also introduced in the thesis. The brochure was the practical part of the thesis.

The feedback indicated the brochure was legible and nice semblance, especially the photos were liked.

Keywords: Elderly, welfare, Meeting place Santra, brochure, practice-based

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	8
4 MATALANKYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA SANTRA	9
5 IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI	13
5.1 Ikääntyvät	14
5.2 Hyvinvointi	15
5.3 Ikääntyvien hyvinvointia edistävät toiminnot ja palvelut	16
6 HYVÄN ESITTEEN LAATIMINEN	20
6.1 Visuaalinen suunnittelu	20
6.2 Kirjasintyyppin valinta	21
6.3 Kirjasintyylin ja -koon valinta	22
6.4 Tekstin asettelu, värin ja kuvan valinta	22
7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS	24
8 POHDINTA	30
8.1 Esitteen arviointi	30
8.2 Prosessin arviointi	33
LÄHTEET	36
LIITE 1: Saatekirje	40
LIITE 2: Palautekyselyn saate	41
LIITE 3: Palautekysely	42
LIITE 4: Esitteen etukansi	44
LIITE 5: Esitteen sisäsivu 1	45
LIITE 6: Esitteen sisäsivu 2	46
LIITE 7: Esitteen takakansi	47

1 JOHDANTO

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, produktio, jonka tavoitteena on suunnitella ja laatia uusi, mielenkiintoa herättävä sekä työelämän toiveet täyttävä esitelehtinen Kohtaamispaikka Santraan. Kohtaamispaikka Santra sijaitsee Ulvilan kaupungin keskustassa. Santra on ikääntyville tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka, josta on mahdollista saada esimerkiksi ohjausta ja neuvontaa mitä erilaisimpiin mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Santrassa toimii vapaaehtoisia, joiden apuun toiminta pitkälti perustuu. Kohtaamispaikassa työskentelee kaupungin palveluksessa henkilökunta, joka organisoii toimintaa sekä auttaa, ohjaa ja neuvoo tarvittaessa asiakkaita.

Idean opinnäytetyöhön saimme ensimmäisessä opinnäytetyöverstaassa. Kummallakaan opinnäytetyön tekijöistä ei ollut selkää ajatusta opinnäytetyön ideasta. Opiskelutoverimme suunnittelivat ja olivat jo työstäneet Kohtaamispaikka Santraan omaa opinnäytetyötään. Verstaassa kävi ilmi, että Kohtaamispaikka kaipasi myös uutta esitelehtistä toimintansa markkinointiin. Kohtaamispaikka Santran työntekijät halusivat päivittää jo käytössä olevaa esitettä sekä saada siitä houkuttelevamman näköinen.

Esitteen tekemisen puolesta puhuvia asioita oli useita. Ensimmäinen oli tietenkin oma tarpeemme: olimme vailla opinnäytetyön aihetta ja halusimme toteuttaa työn, josta olisi käytännössä hyötyä jollekin taholle. Toiseksi, Santrassa kaivattiin uutta ja selkeää esitettä, jota voitaisiin jakaa yhteistyötahoille Santran palvelujen kuvaajana. Kolmanneksi, Sosiaali- ja terveysministeriön laatimat ohjeet, suositukset ja kehittämishankkeet sekä uusi Terveystieteiden laki velvoittavat kuntia järjestämään vastaavanlaisia palveluja kuntalaisille. Esite olisikin hyvä tapa informoida ikääntyviä kuntalaisia Santran toiminnasta.

Työssä kerromme, keitä esitteessä ilmoitetut Santran kanssa toimivat tahot ja yhteistyöryhmät ovat. Kohtaamispaikka Santran taustaa ja palveluja ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi valotamme opinnäytetyön alkuosassa. Opinnäytetyön teoreettinen tausta selvittää erityisesti ikääntyvien hyvinvoinnin edistämistä. Ikääntyvien hyvinvoinnin edistämistä käsitellään työssä myös diakonian näkökulmasta. Edellä mainittujen lisäksi kohdennamme teoriaa esitteen tekoon vaadittavista asioista. Produktiota aiomme jonkin verran avata, jotta lukijalle jää käsitys, minkälaisesta toiminnasta on kysymys. Lisäksi selvennämme, miten laatia esite ja mitä sen tekemisessä tulee ottaa huomioon.

Ikääntyvät ovat suuri asiakasryhmä sosiaali- ja terveydenhoitoalalla, joten tulevassa ammatissamme sairaanhoitajana ja sairaanhoitaja-diakonissana tulemme tarvitsemaan tätä tietoa. Ikääntyvien hyvinvointi on tällä hetkellä esillä useissa eri medioissa. Valmisteilla oleva vanhuspalvelulaki tulisi saattaa voimaan pikaisesti. Ikääntyvien hyvinvointiin tulee kiinnittää erityistä huomiota ja palvelut on turvattava tasavertaisesti koko valtakunnassa (Valkonen 2011).

Kohtaamispaikka Santran nykyisessä esitteessä käytetään useammassa kohdassa sanaa "ikäihminen". Vaihdoinme sanan ikäihmiset sanaan ikääntyvät, koska yleinen suomalainen asiasanasto (YSA) antaa käytettäessä hakusanaa ikäihminen tilalle ikääntyvät (VESA-verkkosanasto 2012).

Opinnäytetyön prosessin kuvaus kertoo, miten vuoden kestänyt projekti on edennyt sekä miten tätä on työstetty pitkin vuotta ansiotyön, harjoittelujen, opintojen sekä perhe-elämän ohessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoitus oli saada aikaan uusi ja selkeä esite Kohtaamispaikka Santraan. Esite tehtiin yhteistyönä työelämän toimijoiden kanssa.

Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli laatia uusi, ulkoasultaan miellyttävän näköinen sekä helppolukuinen esite. Esite palvelee Kohtaamispaikka Santran asiakkaita, jotka koostuvat ikääntyvistä. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä omaa tietouttamme puhuttaessa ikääntyvien hyvinvoinnin edistämisestä sekä kehittää omaa ammattitaitoa alati kasvavalla ikääntyvien hoidon saralla.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tukee ammatillista kasvuamme sekä opimistamme ikääntyvien hyvinvoinnin edistämisestä. Produktion myötä aioimme kehittää omaa osaamistamme ja valmiuksiamme tulevaisuudessa vastaavanlaisen projektin tekemiseen. Tietysti toivomme, että opinnäytetyö palvelisi myös muita vastaavassa tilanteessa olevia opiskelijoita tehdessään vastaavanlaista produktiota.

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittelyn tuloksena voi olla ohje, ohjeistus tai opastus, esimerkiksi perehdyttämisosas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla lisäksi jonkin tapahtuman toteuttaminen, esimerkiksi toimintapäivä. Tärkeintä toiminnallisen opinnäytetyössä on käytännön toteutus ja sen kirjallinen raportointi. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Produktio on yleensä lyhykestoinen, tarkoituksena on saada aikaan tuote eli produkti. Sen tarkoituksena on kehittää toimiva työväline käytäntöön. Produktio voi olla osa tuotekehittelyä, sisältäen tuotteen suunnittelu- ja valmistusprosessit, kokeilut, arvioinnin sekä markkinoinnin. Produktion avulla kehitelty tuote voi olla esine tai palvelu tietylle ryhmälle. Produktiosta tehdään suunnitelma ja työssä toteutetaan jatkuvan dokumentoinnin periaatteita. Produktio vaatii tekijältään aikaa ja taitoa luovaan työhön. (Kuokkanen ym. 2007, 32.)

Produktiota suunnitellessa, mietitään työn tavoite ja se, miten se sopii ammatilliseen käytäntöön. Opinnäytetyön tulee edistää ammatillista kasvua, joten edellä mainittu on keskeinen kriteeri opinnäytetyölle. Produktio pohjautuu tuotoksen kohdetta ja ammatillista käytäntöä koskevaan tutkittuun tietoon. (Kuokkanen ym. 2007, 32.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin produktiona. Produktion tuotos eli esite tulee olemaan hoitotyön ammattilaisille työväline heidän ohjatessaan ikääntyviä asiakkaitaan Kohtaamispaikka Santran toiminnan pariin. Santran toimintaan asiakkaita ohjaavat yhteistyötahot, kuten terveyskeskukset ja sosiaalitoimi sekä seurakunta voivat siis jatkossa käyttää esitettä opastaessaan ikääntyviä Santran matalan kynnyksen neuvontapalveluihin.

4 MATALANKYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA SANTRA

Kohtaamispaikka Santra sai alkunsa Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin toimipaikan ja Ulvilan kaupungin sosiaalitoimen yhteistyönä. Mukana toimivat lisäksi seurakunta, vapaaehtoiset sekä erilaiset yhdistykset. Kehittämishanke toteutui Diakonia-ammattikorkeakouluopiskelijoiden ja työelämän yhteistyönä. Santra aloitti toimintansa 7.12.2009. Kohtaamispaikka sijaitsee Ulvilan kaupungin ydinkeskustassa, Friitalan kaupunginosassa osoitteessa Lauttaranta 7. Käytettävät tilat ovat Santran toimintaa varten remontoitu. (Piisi 2010, 7.)

Ikääntyvien palvelujen laatusuosituksen mukaan ikääntyneet ja heidän omaisensa tarvitsevat neuvontaa ja ohjausta ikääntymiseen, terveyteen ja sosiaaliin ongelmiin liittyvissä asioissa. Lisäksi heille tulee osoittaa mistä ja miten näitä palveluja on saatavissa. Matalan kynnyksen neuvontakeskuksin vastataan tähän tarpeeseen. Tämän perusteella tavoitteena on kaikkien ikääntyvien ja heidän omaistensa mahdollisuus saada tietoa, neuvontaa ja ohjausta muun muassa liikunta- ja muista harrastusmahdollisuuksista, järjestöjen toiminnasta, palvelu- ja asumisvaihtoehdoista, apuvälineistä ja tapaturmien ehkäisystä. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2008a, 23.)

Kohtaamispaikka Santra on tarkoitettu matalan kynnyksen paikaksi, jossa ikääntyvien on mahdollista saada esimerkiksi kevyitä terveyden- ja sosiaalihuollon palveluita sekä viriketoimintaa. (Hakala, Leppänen, Seppä, Turunen ja Vesa i.a, 27.) Tämän lisäksi Sosiaali- ja terveysministeriön kansallinen kehittämishanke, KASTE, määrittelee sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämishankkeet, johon Santran toiminta pitkälti perustuu (Kivioja 2011a; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008b, 4).

Kohtaamispaikka Santra kuuluu Porin perusturvalautakunnan sosiaali- ja terveyspalveluiden alaisuuteen. Perusturvalautakunnan alaisuudessa toimiva perusturvakeskus toimii ja huolehtii sen toimialaan kuuluvien sosiaali- ja terveyspalveluiden valmistelusta ja toimeenpanosta. Yhteistoiminta-alueen asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen on perusturvakeskuksen

tärkeimpiä tehtäviä, ja kunnan sosiaali- ja terveystalvueluista pääosa tuotetaan lähitalveluina. Sote yhteistoiminta-alueen asukkailla on käytettävissään runsaasti muitakin palveluja. Laaja osaaminen ja asiantuntijuus tulevat kuntien välisellä työllä kaikkien kuntalaisten ulottuville. (Pori 2011.)

Porin ja Ulvilan kaupunkien muodostaman yhteisen Soten alueen toiminnan painopiste on ennaltaehkäisevässä työssä. Kuntalaisten palvelujen järjestämisestä asuinpaikasta riippumatta, eri elämänvaiheissa ja – tilanteissa huolehtii perusturvakeskus. Porin perusturvan yhteistoiminta-alueen jokaisella kuudella lähitalvelualueella on oma lähitalvelukeskus ja vähintään yksi lähitalvelupiste. Kohtaamispaikka Santra sijaitseekin Ulvilan lähitalvelualueella. (Pori 2011.)

Hakala on Sosiaali- ja terveystalvian Kansalaistoiminnan kehittämiskostohankkeessa Työelämän oppimisympäristö-prosessin dokumentointi kuvannut, miten Kohtaamispaikka Santra sai alkunsa. Dokumentissa Hakala kertoo, että Sant-
raa oli aluksi työstetty Kohtaamiskahvilana, mutta ajan kuluessa nimi vaihdettiin mielikuvasyistä Kohtaamispaikaksi. Tällöin ei asiakkaille syntyisi kuvaa pelkäs-
tään kahvilatoiminnasta. (Hakala 2009, 7.)

Kohtaamispaikka Santran palveluja ovat hyvinvointi, ohjaus ja neuvonta, apu hakemusten täytössä, vastauksia kysymyksiin, omaishoidettavien parkki, SPR:n terveystpiste ja ystäväpalvelu, kahvi ja keskusteluseuraa. Lisäksi Santran tiloissa on sovitusti eri päivinä seurakunnan ohjelmaa, muisteluryhmä, fysioterapeutin jumppaa sekä virikekerho. (Kivioja 2011a.)

Opinnäytetyömme näkökulmana on ikääntyvien hyvinvointi, jota tarkastelemme työssämme edempänä, luvussa 5 Ikääntyvien hyvinvointi. Tässä kohdin selvitämme, mitä hyvinvointi tarkoittaa Kohtaamispaikka Santran toiminnan ja palvelujen näkökulmasta.

Santran toiminta on ikääntyvien hyvinvointia edistävän toiminnan ja palvelun järjestämistä ikääntyville. Hyvinvointia edistävä toiminta ja palvelu pyrkivät turvaamaan onnistuvan ikääntymisen sekä itsenäisen suoriutumisen. Saatavilla oleva terveydenhoito, hyvinvointi- ja terveyserojen kaventuminen, sairauksien tehokas hoito ja kuntoutus ovat hyvinvointia edistäviä toimia. Lisäksi terveyden-
tilan tai toimintakyvyn heikkenemiseen, päihteiden käyttöön, väkivaltaan ja kal-

toinkohteluun sekä sosiaalisiin ongelmiin varhainen puuttuminen ovat hyvinvointia edistäviä toimia, joilla Santran toimintaa perustellaan. (Kivioja 2011b.)

Santran toiminta keskittyykin kokonaisvaltaisesti ikääntyvien hyvinvoinnin edistämisen palveluiden tuottamiseen tukemalla ikääntymistä. Käytännössä palveluita ja ohjelmaa Santrassa ovat järjestämässä Suomen Punainen Risti, seurakunta sekä vapaaehtoiset.

Ohjaus ja neuvonta sisältyvät Santran toimintaan. Ohjausta ja neuvontaa voidaan antaa esimerkiksi erilaisten kaavakkeiden ja lomakkeiden täytössä. Lisäksi annetaan tietoa mistä asiakas voi hakea apua ja miten otetaan yhteyttä eri palvelujen tuottajiin. Ravitsemuksesta sekä liikunnasta on asiakkaiden mahdollista saada ohjausta ja neuvontaa Santrassa. (Kivioja 2011b.)

Kohtaamispaikka Santran työntekijä voi tarvittaessa auttaa erilaisten hakemusten ja lomakkeiden täytössä, esimerkiksi erilaisten korvausten hakemisessa. Santrasta asiakkaan on mahdollista saada vastauksia erilaisiin kysymyksiin. Kysymyksiä voi tulla esimerkiksi kuoleman kohdalla, vakavammin sairastuessa mutta myös syntymäpäiväjuhlien järjestämisessä voi herätä kysymyksiä (Kivioja 2011a.)

Terveydellisiin pulmiin on mahdollista saada ohjausta ja neuvontaa silloin kun Santran työntekijänä on sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja (Kivioja 2011b). SPR järjestää omia kevyitä terveysneuvontaan liittyviä ohjelmia, esimerkiksi verenpaineen mittausta.

Suomen Punainen Risti järjestää erilaista toimintaa Kohtaamispaikka Santrassa. SPR:n Ulvilan terveyspiste toimii Kohtaamispaikka Santrassa jokaisen kuu-kauden toisena torstaina. Palvelut ovat maksuttomia ja terveyspisteestä saa tukea ja neuvontaa oman terveyden edistämiseen. Siellä on myös mahdollista mittauttaa esimerkiksi verenpaine. Terveyspisteeseen ei tarvitse varata aikaa ennalta. (Suomen Punainen Risti i.a.).

Myös SPR:n ystäväpalvelu toimii Santrassa. Vapaaehtoisten ja yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden paikallistoimijoiden kanssa pyritään muun muassa vahvistamaan ikääntyvien itsenäistä suoriutumista sekä vaikuttamaan ikääntyvien sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. (Suomen Punainen

Risti i.a.). Kiviojan mukaan SPR:n toiminta on suuressa osassa Santran palveluista (Kivioja 2011a).

Muisteluryhmä kokoontuu kerran viikossa ja on miesten oma ryhmä, jonka ohjaajana toimii vapaaehtoinen vetäjä. Miehet muistelevat esimerkiksi erilaisia tapahtumia vuosien varrelta tai Ulvilan alueen historiaa. (Kivioja 2011b.)

Kerran viikossa Kohtaamispaikka Santrassa on fysioterapeutin vetämää jump-paa asiakkaille (Kivioja 2011a).Virikekerho kokoontuu kerran viikossa. Virikekerho voi sisältää esimerkiksi askartelua, neulontaa tai muuta mukavaa toimintaa Santran asiakkaille. (Kivioja 2011b.)

Seurakunta järjestää ohjelmaa Santrassa noin kerran viikossa. Tuolloin vapaaehtoistyöntekijät Santrassa hoitavat kahvitusta ja seurustelevat paikalle tulleitten kanssa. Esimerkiksi isänpäivän lähestyessä keskustelunaiheena oli isä seurakunnan työntekijän vetämänä. (Ulvilan seurakunta i.a.)

Kohtaamispaikka Santrassa on mahdollisuus kahvittelun lomassa keskustella esimerkiksi ajankohtaisista asioista tai muista mieltä askarruttavista asioista muiden Santran asiakkaiden tai henkilökunnan kanssa. Kahvista asiakkaat maksavat pienen korvauksen. (Kivioja 2011a.)

Omaishoitajien on mahdollista tuoda omaishoidettavansa Santraan hoitoon siksi aikaa kun tarvitsee itselleen aikaa esimerkiksi virastoissa asioidessaan tai halutessaan hieman vapaa-aikaa (Kivioja 2011a).

5 IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI

Tulevaisuuden ikääntyvät ovat erilaisia kuin nykyään. Tähän vääjäämättä vaikuttavat taloudellisen tilanteen paraneminen, elämäntapojen ja – tyylin muuttuminen, ikääntyvien valveutuneisuus sekä vaatimustason parantuminen tekevät tulevista ikääntyneistä erilaisia kuin nykyään. Eliniän pidentyminen sekä ikääntyvien määrän kasvu korostavat ennaltaehkäisyyn merkitystä. Tulevien palvelujen tarpeita voidaankin ehkäistä jo ennalta erityisesti ikääntyvien hyvinvointia edistämällä. (Karioja, Moilanen & Mikkonen ym. 2010, 4.)

Vuonna 2010 voimaan tulleen terveydenhuoltolain mukaan kunnan on strategisessa suunnittelussaan nimettävä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vastuutahot. Sen on asetettava paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet. Kunnan tulee myös määritellä niitä tukevat toimenpiteet käyttäen näiden perustana kuntakohtaisia hyvinvointi- ja terveysosastoita. Lisäksi kunnan on järjestettävä vanhuuseläkettä saavalle väestölle hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistäviä neuvontapalveluja. (Terveydenhuoltolaki 2010/1326,30.12.2010.)

Terveydenhuoltolain mukaisesti kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi muiden julkisten tahojen, yksityisten ja yhteisöjen kanssa. Useamman kunnan yhteistoiminta-alueen on osallistuttava asiantuntijana eri toimialojen väliseen yhteistyöhön sekä sosiaalisten ja terveysvaikutusten arviointiin kunnissa. (Terveydenhuoltolaki 2010/1326,30.12.2010.)

Diakoniatyöstä suuri osa on terveyden edistämistä (Sakasti.evl.fi.i.a). Seurakunnat ovat merkittävä toimija terveyttä ja hyvinvointia edistävien palvelujen ja toiminnan järjestäjänä. Diakoniatyöllä on vahvat perinteet ihmisen kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 24.)

Kuntien, järjestöjen ja diakoniatyön välinen yhteistyö on tärkeää väestöryhmien välisen terveyserojen kaventamistyössä. Vastuunjakokysymyksiä ja edellytyksiä hyvälle yhteistyölle sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden välille on kuitenkin tarpeellista selventää. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan dia-

koniatyöllä ja kolmannen sektorin toimijoilla on todennäköisesti viranomaisia paremmat mahdollisuudet löytää ja ohjata palvelujen piiriin ihmisiä, joiden kiinnittyminen terveys- ja sosiaalipalvelujärjestelmään on vähäistä (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

5.1 Ikääntyvät

Ikääntyvät ovat eri-ikäisiä ja voimavaroiltaan, tarpeiltaan ja odotuksiltaan hyvin erilaisia ihmisiä. Ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen ikääntyneenä vaikuttavat elämänkulun yksilölliset vaiheet. Ikääntyvinä ihmiset ovat keskenään erilaisempia naisia ja miehiä kuin missään muussa elämänvaiheessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.)

Ihmiselämä erotetaan neljään eri ikävaiheeseen. Ensimmäisen iän muodostaa lapsuus ja nuoruus, toisen iän aikuisuus tai keski-ikä. Kolmas ikä koittaa, kun työelämä on jo takana. Neljäs ikävaihe on varsinainen vanhuus, jolloin riippuvuus muista ihmisistä kasvaa ja autonomia kaventuu. (Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto i.a.)

Vanhuuseläkeläisistä suurin osa elää kolmatta ikäänsä (60–79-vuotiaat) aktiivisesti käyttäen samoja sosiaali- ja terveyspalveluja muun ikäisen väestön kanssa. Toimintakyvyn heikkenemisen takia säännöllisiä palveluita, kuten kotipalvelua, kotisairaanhoidoa tai ympärivuorokautista hoivaa tarvitsee nykyisin noin joka neljäs 75 vuotta täyttänyt henkilö. Osa ikääntyvistä elää monenlaisten hyvinvointi- ja terveysriskien ja ongelmien keskellä. Suurinta palvelutarve on niin sanotussa neljännessä iässä, joka yhä useammilla alkaa vasta 85 ikävuoden saavuttamisen jälkeen. Olennaista on, että hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä voidaan parantaa kaikissa elämänvaiheissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.)

5.2 Hyvinvointi

Hyvinvoinnista puhuttaessa siihen liittyy vääjäämättä myös terveyden edistäminen. Eri määritelmien mukaan hyvinvointiin kuuluu tärkeänä tekijänä terveys. Tässä luvussa keskitymme käsittelemään hyvinvointia ja hyvinvoinnin edistämistä, johon olennaisena osana kuuluu myös terveys ja terveyden edistäminen.

Ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvää oloa voidaan kuvailla hyvinvoinniksi. Hyvinvointi käsitteenä ei ole yksiselitteinen, vaan se vaihtelee eri määritelmien mukaan. Yleisesti voitaneen kuitenkin hyvinvointi kuvata ihmisen itsensä, hänen läheistensä, elinympäristönsä ja palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan summana. Hyvinvointi koostuu erilaisista osatekijöistä, joihin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia tekijöitä että subjektiivisia tunteuksia ja arvostuksia. Keskeisimpiä hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys ja toimintakyky, ihmissuhteet, asuminen ja muu elinympäristö, toimeentulo ja turvallisuus sekä mielekäs tekeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 15.)

Eri ihmisille hyvinvointi merkitsee erilaisia asioita. Hyvinvoinnin merkitys voi lisäksi vaihdella elämän eri vaiheissa. Pääsääntöisesti ihmiset kuitenkin kokevat hyvinvointia uhkaavat tekijät ja riskit samoina. Yleisesti ottaen sanat ”hyvä vanhuus” tarkoittavat valtaosalle väestöä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti mahdollisimman toimintakykyistä, onnellista elämää. On kuitenkin syytä kiinnittää huomiota myös siihen, ettei hyvinvointi käsitteenä täysin pois sulje sairauden puuttumista. Ikääntyvien omat henkilökohtaiset kokemukset toimintakyvystä ja onnellisuudesta nousevat pääosaan, eivät niinkään muiden määrittelemät hyvän vanhuuden kriteerit. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 15.)

Diakoniatyöntekijä toimii inhimillisen kärsimyksen vähentämiseksi sekä ihmisten elinolosuhteiden parantamiseksi. Diakoniatyössä rakkaus merkitsee välittämistä, jakamista sekä ihmisten tukemista omaehtoiseen selviytymiseen. (Diakoniatyöntekijöiden liitto ry 2001.)

Diakoniatyöntekijöiden terveydenhuollon ja sosiaalityön osaamista tulisi hyödyntää terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi nykyistä paremmin (Sosiaali ja terveysministeriö 2009, 24). Diakoniatyöntekijät seuraavat tiivistä yhteiskunnassa

tapahtuvia muutoksia sekä kehittävät työmenetelmiä uusiin ilmiöihin ja tilanteisiin sopiviksi (Diakoniatyöntekijöiden liitto ry 2001). Useimpien asiakaskontaktien syinä ovat taloudelliset, terveyteen ja sairauteen liittyvät kysymykset sekä ihmissuhdekysymykset. Kirkon vanhustyön strategiassa korostetaan ikääntyneiden henkilöiden omien voimavarojen tukemista sekä yhteisöllisyyden ja turvallisuuden edistämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 24).

5.3 Ikääntyvien hyvinvointia edistävät toiminnot ja palvelut

Väestön ikääntyessä on välttämätöntä tehostaa, kehittää ja lisätä toimia väestön hyvinvoinnin edistämiseksi niin sosiaali- ja terveydenhuollossa kuin laajemmin eri toimijoiden yhteistyönäkin. Ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on muun muassa onnistuvan ikääntymisen turvaaminen, terveellisten elintapojen edistäminen ja sairauksien ehkäisy, hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen, itsenäisen suoriutumisen ja turvallisuuden tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.)

Ikääntyvien palvelujen laatusuosituksen mukaisesti kuntien järjestämien neuvontapisteiden palveluihin voidaan sisällyttää toimintakyvyn ja terveydentilan arviointia ja seuranta sekä palveluohjausta. Nämä palvelut voidaan järjestää osittain kuntien yhteistyönä sekä yhteistyössä järjestöjen, seurakunnan ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2008a, 23.)

KASTE eli kansallinen kehittämisohjelma on valtioneuvoston päätös, joka sisältää toimenpiteet, joihin hallitus on sitoutunut sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämiseksi. Ohjelmassa määritetään sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämistavoitteet sekä keskeisimmät toimenpiteet, joilla ne voidaan saavuttaa. KASTE-ohjelman tavoitteena on kuntalaisten osallisuuden lisääntyminen ja syrjäytymisen vähentyminen, hyvinvoinnin ja terveyden lisääntyminen. Lisäksi ohjelman muita tavoitteita ovat hyvinvointi- ja terveyserojen kaventuminen, palveluiden

laadun, vaikuttavuuden ja saatavuuden paraneminen sekä alueellisten erojen vähentyminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008b, 4, 17.)

KASTE-ohjelman tavoitteet pyritään saavuttamaan ennalta ehkäisten ja varhain puuttuen. Nämä pyritään saavuttamaan varmistuen henkilöstön riittävyys ja osaamisen vahvistaminen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon eheällä kokonaisuudella ja vaikuttavilla toimintamalleilla. Kuntien ja kuntayhtymien on mahdollista saada kehittämistoimintaansa valtionavustusta. Asiantuntija-apua toimenpiteiden toteuttamiseen tarjoavat kunnille myös Stakes, Kansanterveyslaitos ja Työterveyslaitos. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008b, 4.)

Ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, neuvontaan ja ehkäiseviin palveluihin ei ole koko maan kattavaa ja vakiintunutta järjestelmää. Tällaiset palvelut on järjestetty lapsille neuvolatoimintana, koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltona koululaisille ja opiskelijoille sekä työterveyshuoltona työssäkäyvälle väestölle. Ikäneuvo-työryhmän laatimien ehdotusten tavoitteena on vakiinnuttaa ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen koko maan laajuisiksi toiminnaksi ja palveluksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.)

Palveluiden ja toimintojen kehittäminen ikääntyvien tarpeisiin vastaavaksi edistävät ikääntyvien hyvinvointia. Tavoitteena on vahvistaa ikääntyvien omia voimavaroja sekä tukea heitä tekemään elämässään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja. Ikääntyvän toimintakyvyn säilymistä edistävillä toimilla parannetaan omatoimisen kotona asumisen sekä aktiivisen elämän ja osallisuuden edellytyksiä. Näin tuetaan myös itsehoidon mahdollisuuksia sekä vähennetään ympärivuorokautisen laitoshoidon tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.)

Tarvitaan toimintamalleja, joiden tavoitteena on saavuttaa myös syrjäytymisriskissä olevat ikääntyvät. Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Suomen Kuntaliiton vuonna 2008 antamassa Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa tavoitteena on ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä palvelujen laadun ja vaikuttavuuden parantaminen. Suositus koskee ikääntyvien säännöllisesti käytämiä sosiaali- ja terveystalvituksia sekä laajemmin ikääntyvien hyvinvointia ja terveyttä edistäviä toimia. Laatusuosituksen mukaan kunnilla tulee olla ajan- tasainen ikääntymispoliittinen suunnitelma, joka on liitetty kunnan talousarvioon

ja – suunnitelmaan. Lähtökohtana ovat kolmatta ja neljättä ikää elävät kuntalaiset, ja kunnan on pyrittävä tarjoamaan palvelut lähipalveluina. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2008a, 3.)

Panostukset ikääntyvien hyvinvointiin edellyttävät politiikka-, yhteisö- ja yksilötason toimenpiteitä. Esimerkiksi kaavoituksessa, rakentamisessa ja liikennepoliitikassa ratkaisut vaikuttavat ikääntyneen väestön mielekkääseen elämään, itsenäiseen suoriutumiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä sairauksien ehkäisyyn. Samoin muun muassa esteetön elinympäristö, toimivat lähiliikenneyhteydet ja lähipalvelut ovat tärkeitä ikääntyville. Lisäksi tarvitaan yksilötason toimia ja eri kohderyhmille räätälöityjä toimenpiteitä. Päättäjien, työntekijöiden sekä ikääntyvien ja heidän omaistensa tietoja ja osaamista tulee päivittää. Tarvitaan myös asennemuutoksia ja vahvaa sitoutumista toimintaan. Ikääntyvät onkin siis nähtävä yhdenvertaisina kuntalaisina, ei vain mahdollisina hoivan tarvisijoina. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.)

Diakonia toteutuu seurakunnassa sekä ammatillisena että kaikkien seurakuntalaisten diakonisena toimintana (Diakoniatyöntekijöiden liitto ry 2001). Diakonian tehtävänä on etsiä, lievittää sekä poistaa ihmisten hätää ja kärsimystä. Sen tavoitteena on parantaa ja eheyttää ihmistä yksilönä ja yhteisössä ja selviytymään vaikeuksienkin keskellä. Diakoniatyötä toteutetaan seurakunnissa sekä ammatillisesti koulutettujen diakoniaviranhaltijoiden ja vapaaehtoisten toimesta. Diakonian tehtävä on toteuttaa lähimmäisenrakkautta, oikeudenmukaisuutta ja ympäristövastuuta kristillisen uskon mukaisesti. (Sakasti.evl.fi. i.a.)

Diakonia perustuu henkilön ainutkertaiseen ja ehdottomaan ihmisarvoon. Ihmisarvon kunnioittamisen periaate merkitsee, että diakonian keskeisimpiin eettisiin tehtäviin kuuluu ihmisarvoisuuden säilyttäminen, tunnustaminen sekä puolustaminen erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Diakoniatyöntekijöiden liitto ry 2001).

Terveyden edistämisen kysymykset ovat diakoniatyössä keskeisiä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012). Diakoniatyön avulla tuetaan ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveyttä rinnalla kulkien, kohdatuksi tulemisen, vertaistuen järjestämisen ja taloudellisen avun muodoissa. Diakoniatyö näkyy myös konkreettisesti terveyskysymyksissä auttamisena, esimerkiksi terveydenhuollon piiriin saatta-

mista tai neuvontana sairauden hoitamisessa. (Sakasti.evl.fi i.a.) Diakoniatyönä toteutetaan ikääntyville muun muassa kotikäyntejä, kerhotoimintaa, vertaistukiryhmiä, keskusteluja, liikuntaa, leirejä ja retkiä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 24).

Diakoniatyön apu on kaikin tavoin ehdollistamatonta. Diakoniatyöhön kuuluu rauhan ja tasavertaisen hyvinvoinnin edistäminen maailmassa. Diakoniatyöntekijä puolustaa yhteiskunnassa erityisesti heikoimmassa asemassa olevien ihmisten oikeuksia. (Diakoniatyöntekijöiden liitto ry 2001.)

6 HYVÄN ESITTEEN LAATIMINEN

Esite voidaan laatia monenlaisista asioista, kuten esimerkiksi palveluista. Esitettä voidaan antaa muun muassa yrityksille ja vierailijoille. Esitettä tehdessä tulee kiinnittää huomiota visuaalisen puolen lisäksi tekstin suunnitteluun. (Husu, Tarkoma ja Vuorijärvi 2001, 153). Esitteen tehtävänä on kertoa relevantit asiat esitelykohteesta niin, että kyseinen kohde jää mieleen esitteen perusteella. Esitteeseen valitaan yleensä pysyvää tietoa ja myönteisiä mielikuvia herättävää symboliikkaa. (Repo & Nuutinen 2005, 136). Esite kertoo lukijalleen tietoa organisaatiosta, sen toiminnasta ja tapahtumista. Se vahvistaa lukijalleen mistä ja millaisesta toiminnasta kohteessa on kyse. Markkinointimielessä esitteen avulla on mahdollista saada uusia asiakkaita. (Maslen 2010, 60–61.)

6.1 Visuaalinen suunnittelu

Visuaalinen suunnittelu on julkaisun perusta. Sen antaa julkaisun viestille ilmeet, äänensävy ja painotuksen. Julkaisun ulkoasu on ei-sanallista viestintää. Ulkoasun tehtävä on tehdä näkymätön näkyväksi. Visuaaliseen suunnitteluun vaikuttaa sille tarkoitettu kohderyhmä. (Pesonen 2007, 2 -3.)

Visuaaliseen suunnitteluun kuuluu paperin, värityksen ja muodon valinta. Väriyksellä pystytään tehostamaan sisällön vaikutelmaa ja saadaan esite erottumaan muiden joukosta. Laadukkaalla paperilla saadaan edustavuutta ja se tuo positiivista laatumielikuvaa (Husu ym. 2001, 153; Repo & Nuutinen 2005, 136.) Huomiota tulee kiinnittää värityksessä myös luettavuuteen. Esimerkiksi valkoiset kirjaimet mustalla tai värillisellä taustalla tekevät tekstistä vaikeasti luettavaa (Maslen 2010, 62).

Luettavuuteen vaikuttaa tekstin ulkoasu. Esitteeseen tulevan tekstin pitää olla selkeää mutta pienen tilan vuoksi tiivistä. Esitteelle valittu kohderyhmä sanelee

tekstin vaikeustason. Kapeat palstat, asioiden järjestys, tarpeeksi iso kirjasinlaji ja lyhyet virkkeet tutuin sanoin ilmaistuna ovat esitteen luettavuuden kannalta olennaiset. Tekstin havainnollistajana käytetään usein esimerkiksi kuvia (Husu ym.2001, 113, 153.)

Esitteessä ei mainita esitteen laatijoiden nimiä. Yrityksen tai yhdistyksen nimi mainitaan, josta mahdolliset lisätiedot voi kysyä (Husu ym. 2001, 153).

6.2 Kirjasintyyppin valinta

Kirjasintyyppillä eli fontilla tarkoitetaan sitä tyyliä, jolla kirjaimet ja muut merkit on suunniteltu. Oikein valitulla kirjasintyyppillä saadaan selkeyttä ja vaikuttavuutta tekstiin, samalla se puhuttaa lukijaa oikealla tavalla. Esitteen ulkoasuun vaikuttaa eniten leipätekstin eli varsinaisen tekstin otsikoiden, alaotsikoiden ja kuvatekstien kirjasintyyppien valinta. Oikein valittu kirjasintyyppi kertoo paljon viestistä, luo tunnelmaa ja edistää lukijaa ymmärtämään viestin oikein (Parker 1998, 51.)

Kirjasintyyppi herättää lukijassa mielikuvia, joka vaikuttaa julkaisun kiinnostavuuteen sekä siihen, perehtyykö lukija tekstiin lisää. Kirjainten ulkonäkö luo miellejohdot, joka kannattaa muistaa, kun suunnittelee julkaisua. Ainoastaan kokeilemalla ja vertailemalla eri kirjasintyyppijä työstä saadaan halutun näköinen (Pesonen 2007, 29.)

Tasapainoinen ja selkeä lopputulos syntyy parhaiten vähillä eri fonteilla. Monien fonttien käyttö näyttää helposti hallitsemattomalta eikä lukija jaksa kiinnostua siitä. Valitessa useampi kuin yksi fontti, kirjaintyyppien tulisi olla riittävän erilaisia keskenään (Pesonen 2001, 29.)

Fontin valintaan vaikuttaa julkaisun käyttötarkoitus, koko ja kohderyhmä. Edellä mainittujen lisäksi kirjasintyyppin valintaan vaikuttaa myös käytettävä tila, tekstin määrä ja palstaleveys. Tekstin ympärille on jätettävä tilaa, jotta huomio kiinnittyy tekstiin ja on helppo lukea (Pesonen 2007, 31.)

6.3 Kirjasintyylin ja -koon valinta

Kirjasintyyllillä voidaan saada aikaan painotuksia ja kontrasteja. Tyylivaihtoehtoja ovat muun muassa lihavointi, ääriivakirjaimet, kursivointi, alleviivaus ja reunukset. Viimeksi mainittua tulee käyttää harkiten, koska se saattaa heikentää tekstin luettavuutta. Lihavoitu teksti tuo kirjoitukseen arvovaltaisuutta ja painokkuutta. Liikaa lihavoitu teksti näyttää torjuvalta ja tekee sivusta tumman näköisen. Ääriivakirjasimien käyttöä suositellaan pienikokoisina, koska suurikokoisina käytettynä ne heikentävät luettavuutta. Alleviivaus saattaa heikentää niiden kirjainten osia, jotka menevät tekstilinjan alapuolelle (Parker, 1998 s. 59 -63.)

Korostuksia kannattaa käyttää harkiten ja tarkasti. Liiallinen tekstin korostus menettää tekstin tehon (Pesonen 2007, 40).

Kirjasinkoolla pyritään tekemään tekstistä helppolukuinen ja houkutteleva. Kokoja valittaessa tulee huomioida käytettävissä oleva tila. Kirjasinkoolla on vaikutus viestin tärkeyteen. Liian isolla kirjasinkoolla tilaan nähden voidaan saada vaikealukuinen ja visuaalisestikin häiritsevä ilme (Parker 1998, 65)., liian pientä tekstiä on vaikea lukea (Pesonen 2007, 31).

Kirjainten koon valintaan vaikuttaa käytettävissä oleva tila, tekstin määrä ja palstaleveys. Sopivankokoinen fontti sekä tekstin ympärille jätettävä tila kiinnittävät tekstiin huomiota ja helpottaa lukemista (Pesonen 2007, 31.)

6.4 Tekstin asettelu, värin ja kuvan valinta

Tekstin asettelussa pyritään säilyttämään tasapaino sekä ulkoasun johdonmukaisuus (Pesonen 2001, 9). Tekstin asettelussa suositellaan usein vasen suoraasettelua, tällöin rivit alkavat samasta kohtaa, mutta ovat eripituisia. Edellä mainittu asettelu tekee oikeasta reunasta liehuvan näköisen ja näyttää avoimemmalta ja vaalealta (Parker 1998, 67). Lukija ei välttämättä jaksa kiinnostua lu-

kemaan esitettä kokonaisuudessaan jos siinä on liikaa tietoa ja tekstiä. Esimerkiksi luettelot ovat hyvä keino herättää lukijan mielenkiinnon (Maslen 2010, 62.)

Esitteen väri vaikuttaa ja symboloi, väri on viesti vastaanottajalle. Värillä voidaan viestiä usealla eri tavalla riippuen siitä, millaisten muiden elementtien, värien ja asioiden yhteydessä sitä käytetään. Värit voidaan jakaa kylmiin ja lämpimiin väreihin. Niiden jako ei ole kuitenkaan täysin selvä, sillä tiettyjä värejä sekoittamalla kylmästäkin väristä saadaan lämmin. Kylmällä ja lämpimällä värillä on omat ominaisuutensa. Kylmät värit koetaan etääntyvän ja lämpimät värit tuntuvat lähestyvän katsojaa (Huovila 2006, 44.)

Väreillä on symbolisia ja psykologisia merkityksiä. Psykologisesti sininen väri luo rauhallisuutta, tyytyväisyyttä ja järjestystä, valkoinen ilmaisee siisteyttä. Symbolisesti sininen luo uskoa, lojaalisuutta ja harkitsevaisuutta, valkoinen puhautta ja kunniaa (Huovila 2006, 45- 46.)

Kuvan tarkoitus on selventää ja selittää asioita sekä ”pysäyttää” lukija. Se voi olla täydentävä tai korostava (Loiri & Juholin 1998, 53.) Kuva on tehokas ja sillä on julkaisussa monta tehtävää. Se kiinnittää huomion, houkuttelee, luo mielikuvia ja tunnelmaa sekä helpottaa viestin perillemenoa. (Pesonen 2007, 48.)

Kuva ohjaa lukijaa ja se voi havainnollistaa tekstisisältöä. Kuva voi olla informatiivinen, jolloin se tuo uutta ja täydentää tekstiä. Kuvaksi voidaan valita dekoratiivinen kuva, joka on koristeellinen ja luo julkaisulle ilmettä ja tunnelmaa. Hyvä kuvitus on yhtä aikaa molempia edellä mainittuja, jolloin julkaisusta välittyy tarpeellinen viesti samalla jäsentäen ja rikastuttaen ulkoasua. Kuvaa ei pidä käyttää ainoastaan kuvan vuoksi, vaan sillä täytyy olla tehtävä. Kuvitukseen kannattaa satsata ja valita se huolella (Pesonen 2007, 49.)

7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyömme sai alkunsa ideasta, jonka opiskelijatoverimme meille osoittivat. Otimme yhteyttä Kohtaamispaikka Santran työntekijään, jonka kanssa helmikuussa 2011 tapasimme. Tapaamisessa keskustelimme esitteeseen tulevista kuvista, tekstisisällöstä sekä Santran palveluista. Tutkimuslupa-anomuksen osoitimme vanhuspalveluiden johtaja Pirjo Rehulalle.

Käytännön työtä olimme alustavasti jakaneet. Esitteen ja produktion tekoon vaadittavaa teoriaa toinen meistä oli hakenut, kun toinen keskittyi Kohtaamispaikka Santran toimintaan perehtymiseen ja ikääntyvien hyvinvoinnin edistämisestä löytyvän teorian etsimiseen. Jatkossa tarkoituksemme oli molempien etsiä ja kirjata löytyvää teoriaa opinnäytetyöhön. Kesän aikana 2011 aioimme tehdä esitteestä mallin, jonka saatoimme syksyllä 2011 esitellä Santrassa yhteyshenkilö Eeva Kiviojalle. Teoriatiedon hankkimista, käsittelyä ja opinnäytetyön teorian kirjoittamista jatkoimme esittelyn jälkeen, syksyllä 2011. Suunnittelimme opinnäytetyön kirjallisen raportin valmistuvan alkuvuonna 2012, jolloin saisimme työn lähetettyä esitarkastukseen maaliskuussa 2012. Näin ollen opinnäytetyöseminaari, jossa opinnäytetyö esiteltäisiin olisi huhtikuussa 2012.

Aloitimme esitteen tekemisen heinä-elokuun vaihteessa 2011. Elokuun loppupuolella saimme tutkimuslupa-anomukselle hyväksytyn päätöksen Pirjo Rehulalta. Valmis opinnäytetyö pyydettiin toimittamaan Rehulalle. Samalla lähettäisimme hänelle valmiin esitteen.

Tapaamisessa marraskuussa 2011 meille selvisi, että yhteyshenkilömme Kivioja olisi vuodenvaihteessa jäämässä pois Santran toiminnasta. Marraskuun tapaamisessa oli mukana Riitta Hakala, joka jatkaisi kanssamme opinnäytetyömme apuna. Tässä tapaamisessa Hakala näki myös alustavan vedoksen tekemästämme esitteestä, johon hän vaikutti tyytyväiseltä. Tässä vaiheessa meillä ei ollut kanteen vielä valittuna kuvaa, mutta tekstin fontti, väritys, sommitelu ja tekstin sisältö olivat valmiita.

Hakala kertoi Ulvilan kaupunginjohtajan olleen kiinnostunut uudesta esitteestä ja kehotti meitä ottamaan yhteyttä kaupunginjohtaja Arto Saariseen. Otimme häneen yhteyttä sähköpostitse selvittääksemme miten kaupunki osallistuisi esitteen tekoon. Nopeasti saimme vastauksen kaupunginjohtaja Saariselta. Itse esitteen teon hän ilmoitti olevan täysin meidän työmme, mutta Kohtaamispaikka Santralle oli testamentattu pieni summa rahaa. Tästä summasta kaupunki oli valmis kustantamaan esitteen lopullisen painon, mikäli tekijät esittäisivät kustannusarvion painamisesta aiheutuvista kuluista. Tässä vaiheessa kävimme Porissa sijaitsevassa Kopio Rasterissa selvittämässä esitteen painokustannuksia. Kopioinnin kappalehinnaksi tuli 0,50 euroa, riippumatta kopioiden määrästä. Kustannusarvion lisäsimme esitteen sisältämän muistitikun. Ilmoitimme asian Arto Saariselle, joka hyväksyi kustannusarvion.

Esitteen painatuksen jäädessä meidän työksemme tiesi tämä lisätyötä opinnäytetyöhömmä kuin mitä olimme suunnitelleet. Lähestulkoon samaan aikaan lisäksi selvisi, että opinnäytetyömme esityspäivä aikaistuisi henkilökohtaisista syistä kahdella kuukaudella, joten aloimme nopeasti suunnitella uutta aikataulua produktiolle. Opinnäytetyö tulisi luovuttaa esitarkastukseen jo tammikuun lopussa 2012, jolloin esitys olisi helmikuun alussa 2012. Tässä vaiheessa totesimme raporttiosuuden ja esitteen visuaalisen ilmeen olevan kohtuullisen pitkälle edistynyt.

Opinnäytetyönä toteutettava esite on työelämälähtöinen, joten sisällön valintaan vaikutti Kohtaamispaikka Santran toiveet, tarpeet ja ajankohtaisuus. Ohjeena oli lyhyt ja selkeä esite, josta selviää Santran tarjoamat palvelut sekä kohderyhmä. Alustavaa materiaalia etsimme jo valmiista esitteestä sekä keräsimme kirjastosta opinnäytetyöhön sopivia lähteitä. Ulkoasu näytti mielestämme sekavalta. Etusivulla oli montaa eri väriä, kirjasintyyppiä, -tyyliä ja fontti-kokoa.

Kirjoitimme esitteeseen tulevat tiedot tietokoneelle Microsoft Office Word 2007-ohjelmalla. Esitteen sisällön saimme muokaten vanhaa esitettä. Uuteen esitteeseen tuli myös lisäyksiä, jotka Santran työntekijä meille antoi. Esitteestä poistettiin joitakin palveluja, joita Santrassa ei enää ole tarjolla. Esitteestä poistettuja palveluja olivat terveydenhoitajan vastaanotto ja Hyvinvointi-TV. Lisäksi aiemmin esitteessä ollut Miestenpiiri vaihtui nimelle Muisteluryhmä. Vanhentunutta

tietoa esitteessä oli Kohtaamispaikka Santran puhelinnumero, joka uuteen esitteeseen korjattiin.

Tekstin kirjoittamiseen käytimme selkeää perus fonttia Arial, jota sitten aloimme muokata eri kirjasintyyplejä, fonttikokoa, värejä sekä asetuksia. Tulostimme jokaisen kappaleen, joka näytti mielestämme hyvältä. Näytimme tulostettuja raa-kavedoksia sukulaisillemme ja ystävillemme. Saamamme palautteen perusteella jatkoimme ulkoasun muokkaamista.

Esitteen tekstin teimme vasen suora- asetellulla, jotta esitteestä saatiin avaran näköinen. Esitettä tehdessämme kiinnitimme huomiota tekstin sisältöön. Sen piti mielestämme olla kyllin selkeä ja yhdellä lukemalla kertovan lukijalleen Santran palveluista. Esitteestä käy selville Santran toiminnan sisältö, mikä Santra on, ketkä ovat tervetulleita sekä aukioloajat. Laadimme luettelon palveluista, Santran olemassa olevan esitteen mukaan. Palveluiden ajantasaisuuden varmistimme Kiviojalta. Muussa tekstissä halusimme esitteestä käyvän ilmi lyhyesti ja selkeästi Santran toiminta. Päättelimme selkeän ja helppolukuisen sisällön helpottavan kohderyhmän lukukokemusta, sekä tuovan Santran palvelut selkeimmin esille. Etu- ja takasivun otsikot keksimme itse riimittelemällä erilaisia huomiota ja kiinnostusta herättäviä lauseita ja sanoja.

Esitteen muotoon ja kokoon emme itse vaikuttaneet vaan Santrassa toivottiin muodon ja koon olevan sama kuin nykyisessä esitteessä. Esitteen kooksi tuli A5, joka on taitettu A4 kokoisesta arkista. Tällöin esitteeseen saatiin etu- ja takasivu sekä sisäpuolelle kahdelle sivulle tekstiä.

Aloitimme sopivan kirjasintyyppin etsimisen. Koska esitteen kohderyhmä on ikääntyvät, halusimme kiinnittää erityistä huomiota selkeään kirjasintyyppiin. Kirjasintyyppin valinnalla pystyimme vaikuttamaan esitteen selkeyteen ja kiinnostavuuteen. Santran vanhassa esitteessä on montaa eri kirjasintyyppiä ja -tyyliä, joka mielestämme teki esitteestä sekavan näköisen. Halusimme tehdä uudesta esitteestä rauhallisemman oloisen, joten emme käyttäneet kuin kahta eri tyyliä. Monen kokeilun jälkeen päädyimme Bookman Old Style- kirjasintyyppiin. Mielestämme se oli selkeä ja helppolukuinen. Käytimme sitä leipätekstissä.

Otsikot ajattelimme tehdä eri kirjasintyyppillä, jotta ne erottuisivat selkeästi leipätekstistä. Taas, monen kokeilun jälkeen päädyimme käyttämään otsikoissa ja yhteystiedoissa Cambria- kirjasintyyppiä. Enempää emme halunneet käyttää eri kirjasintyyppisiä, mielestämme saimme näin selkeyttä ja helppolukuisuutta esitteeseen.

Kirjasinkokoon eli fonttikoon valintaan vaikutti olennaisesti tila, joka esitteessä on käytössä. Valintaan vaikutti myös se, miten tekstin sommittelu menee kirjasinkokoa vaihdeltaessa. Kirjoitimme kaikki tekstit ensin kirjasinkoolla 12, jonka jälkeen aloimme muokata sitä. Kokeilimme montaa eri kokoa. Päädyimme käyttämään etusivulla isoja kirjaimia ja kirjainten kooksi valitsimme 28. Takasivun kirjaintenkooksi tuli 20, siihen vaikutti oleellisesti jäljellä oleva tila.

Sisäsivun otsikoiden kirjasinkooksi halusimme selkeästi isomman kuin leipätekstiin, jolloin otsikot erottuvat paremmin. Sisäsivun otsikoissa käytimme kirjasinkokoa 26. Varsinaisessa leipätekstissä käytettiin kirjasinkokoa 14.

Etusivun tekstit kirjoitettiin isoilla kirjaimilla, jolloin esitteestä saadaan näkyvämmän näköinen. Takasivun tekstiin valittiin pienet kirjaimet, ainoastaan sana ”Santra” kirjoitettiin isoilla kirjaimilla. Näin saatiin vielä esitteen loppuun painotus paikasta, jotta se jää esitteen lukijan mieleen.

Esitettä tehdessämme kokeilimme erilaisia kirjasintyyplejä; alleviivasimme, lihavoimme ja teimme erilaisia varjostuksia tekstiin. Päädyimme kuitenkin siihen, että käytämme alleviivausta ainoastaan leipätekstin otsikoissa, näin otsikot erottuivat selkeästi ja tuo ryhtiä esitteeseen. Lihavointia päädyimme käyttämään ainoastaan etusivun teksteissä, jotta saimme esitteen etusivuun arvokkuutta ja näyttävyyttä. Esitteen sisäsivulle tehtiin reunukset kehysmäisesti, jolloin siihen saatiin haluttua arvokkuutta.

Alun perin tarkoituksenamme oli antaa valmis esite Santraan muistitikun muodossa, jolloin he olisivat saaneet itse tulostaa esitteitä ja valita samalla paperin värin ja laadukkuuden. Muistitikulla oleva esitteen pohjaväriksi valitsimme valkoisen. Myöhemmin saimme tietää mahdollisuudesta, että voimme käyttää kopiofirmaa saadaksemme valmiin esitteen. Ajattelimme painattaa esitteen värilliselle paperille. Vaihtelimme esitteeseen erivärisiä sivuja, emmekä tuntuneet

löytävän sopivan väristä. Lopulta päädyimme alkuperäiseen suunnitelmaan ja painatimme esitteen valkoiselle paperille. Näin saimme esitteen etu- ja takakannessa olevat kuvat paremmin esille ja samalla tekstin väri oli paremmin sopuoinnussa kuviin, myös esitteen sisäsivulla oleva vesileima tuli parhaiten esille.

Aloitimme tekstin kirjoittamisen mustalla. Totesimme sen olevan liian synkkä, halusimme esitteen näyttävän ”pehmeämmältä”. Kokeilimme useita eri värejä. Värit jotka eivät olleet mieleemme, poistimme heti. Sininen teksti näytti jo huomattavasti paremmalta. Päätimme kokeilla vielä sinisen eri sävyjä, joista sitten löysimme mielestämme sopivan. Esitteen tekstin väriksi valitsimme sinisen., korostusväri 1, tummempi 50 %. Päädyimme käyttämään niin etu- kuin takasivun teksteissä samaa väriä. Mielestämme saman värin käyttö yhdisti tekstin sekä kokonaisuus näytti yhtenäiseltä.

Oikeanlaisen kuvan löytäminen esitteen etusivulle oli haasteellisempaa kuin mitä olimme kuvitelleet. Santran nykyisen esitteen etusivulla on kuva iäkkästä pariskunnasta. Halusimme esitteeseen kuvan, joka ei luokittele Santran asiakkaita vaan luo mielenkiintoa. Santran henkilökunnalta tuli idea, että kuvaisimme heillä käyviä asiakkaita. Emme halunneet käyttää esitteessä kuvia henkilöistä, jotka voisi tunnistaa.

Etsimme kuvia Internetistä, omista kuvista sekä tuttaviemme kuvagallerioista. Valokuvaajaystävämme antoi meille vapaat kädet valita omista kuvistaan etukanteen sopivan kuvan. Haimme luontoaiheisia kuvia ja ajatuksena oli saada kuva metsäisestä polusta, joen yli kulkevasta kaarisillasta tai kauniista kukasta. Liitimme kuvia esitteeseen, tulostimme niitä ja otimme lähempään tarkasteluun. Kyselimme kuvista myös opponoitsijoidemme sekä tuttaviemme mielipiteitä. Kokeilimme ja hylkäsimme esitteeseen kymmeniä eri kuvia ennen kuin löysimme mieluisan.

Esitteen etukanteen otettiin kuva, jossa vanha polkupyörä nojaa puistonpenkkiä päin, penkillä on kukkanen. Taustalla näkyy kaunis kaareva ikkuna, jota reunustaa punainen tiiliseinä. Sivulla näkyy puunlehtiä ja kukintoja. Kuvan reunat muotoilimme pehmeäreunaiseksi, joka luo koristeellisuutta ja ilmettä esitteeseen.

Esitteen takakanteen olimme suunnitelleet kuvaa Kohtaamispaikka Santrasta. Tämän tallensimme omalla kameralla ja liitimme sen esitteeseen. Santran työntekijältä tuli toive, että liittäisimme takasivulle myös kartan, josta selviää Kohtaamispaikka Santran sijainti. Yritimme löytää selkeää karttakuvaa, mutta totesimme sen olevan vaikeaa. Tulimme siihen tulokseen, että Kohtaamispaikka Santran osoite, puhelinnumero ja kuva rakennuksesta ovat huomattavasti parempi vaihtoehto kuin epäselvä kuva.

Tammikuun puolessa välissä 2012 lähetimme postitse valmiin esitteen vanhuspalveluiden johtaja Pirjo Rehulalla, Ulvilan kaupunginjohtaja Arto Saariselle ja Kohtaamispaikka Santran työntekijä Riitta Hakalalle. Saatekirjeessä ilmoitimme lähettävämmme sähköpostitse palautekyselyn, johon pyysimme vastausta. Palautekysely sisälsi kolme avointa kysymystä. Kopioita esitteestä painettiin 200 kappaletta, jotka toimitimme Kohtaamispaikka Santraan tammikuun lopulla 2012. Esitteet jäivät Santraan, jonka tehtäväksi jäi toimittaa esitteitä eteenpäin eri jakelupaikkoihin.

8 POHDINTA

Valitsimme mielestämme opinnäytetyölle ajankohtaisen aiheen rajattuamme teoreettisen viitekehyksen käsittelemään ikääntyvien hyvinvointia. Kunnat on velvoitettu järjestämään ikääntyville erilaisia hyvinvointia edistäviä palveluita, joita valmisteilla oleva vanhuspalvelulaki todennäköisesti tulee tukemaan.

Aloittaessamme opinnäytetyön meille oli tärkeää saada tehdä työ, josta olisi käytännön hyötyä jollekin työelämän taholle. Opinnäytetyömme tärkeimpänä tavoitteena oli saada luotua uusi, ulkoasultaan miellyttävän näköinen sekä helppolukuinen esite Kohtaamispaikka Santraan. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä omaa tietouttamme ikääntyvien hyvinvoinnin edistämisestä ja kehittää omaa ammattitaitoamme.

Lisäksi halusimme tuoda käytäntöön työväliseen esitteen muodossa, jonka avulla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset sekä kaikki ikääntyvien parissa työskentelevät voisivat kertoa Santran toiminnasta ja palveluista ikääntyville.

8.1 Esitteen arviointi

Esitteen arvioinnin pyysimme Ulvilan kaupunginjohtaja Arto Saariselta, vanhuspalveluiden johtaja Pirjo Rehulalta ja Kohtaamispaikka Santran työntekijä Riitta Hakalalta. Saatekirjeessä lähetimme mukana itse kopioimamme esitteen. Pyy-simme vastaajia huomioimaan tulostuksen huonolaatuisuuden palautetta anta-essaan. Saatekirjeessä kerroimme lisäksi lähettävämme sähköpostitse palaute-kyselyn, joka sisälsi kolme avointa kysymystä. Saimme vastaukset lähettä-miimme kysymyksiin sähköpostitse kuten toivoimme.

Palautekyselyllä halusimme selvittää vastaajien mielipiteitä esitteen sisällöstä, selkeydestä ja ulkonäöstä. Näiden lisäksi annoimme vastaajille mahdollisuuden

tehdä muutosehdotuksia. Kysymyksiin vastattiin omin sanoin. Saatekirje ja palautekysely ovat liitteinä työn lopussa (Liitteet 1 ja 2). Palautekyselyn vastauksista ei selviä vastaajan henkilöllisyys.

Kysyttäessä esitteen selkeydestä, helppolukuisuudesta ja toimivuudesta sekä ulkoasusta vastauksien mukaan esite oli luettava ja erittäin selkeä. Eli olimme päässeet palautteen mukaan tavoitteeseemme esitteen selkeydessä. Etukannen kuva sai positiivista palautetta.

Muutosehdotuksia tuli visuaaliseen puoleen ja tekstin sisältöön. Teksti olisi saanut olla tummemmalla sekä sisäaukeaman kehukset olisi voinut olla ruusuköynnöstä. Tekstin sisältöön saimme palautetta *"... kahvia ja juttuseuraa / asiakas saattaa saada kuvan, että Santra on kahvila tai että kahvi on ilmaista - hyvinvointia/ sana ei kerro mitään - ohjausta ja neuvontaa/ muuttaisin palveluohjausta ja neuvontaa."* Yhden palautteen mukaan tekstissä olisi pitänyt näkyä sana yhteistyö *"...sillä Santrassa tehdään paljon niin oppilaitosten kuin vapaaehtoisten ja kolmannen sektorin kanssa hyvää yhteistyötä."*

Tekstin asetteluun tuli muutosehdotuksena siirtää tekstiosuudesta tekstiä luettelosuuteen. Tällöin jumppa, laulu ja muut toiminnot löytyisivät esitteessä olevasta luettelosta.

Kysymykseen, missä ja kenelle esitettä voisi jakaa, saatiin runsaasti erilaisia ideoita. Esitettä toivottiin olevan saatavilla kirjastossa, kaupungintalon neuvonassa, terveyskeskuksessa, Pappilanlammen palvelutalossa, Esperin hoitokodissa, kauppakeskuksen ilmoitustaululla, kotihoidon eri alueilla ja kohtaamispaikka Santrassa, josta asiakkaat voivat viedä esitteen ystävilleen. Esitteen jakelua toivottiin myös eläkeläisjärjestöille ja niiden kokouksiin ja sitä kautta jäsenistölle.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, kuvaako esite Kohtaamispaikka Santran toimintaa. Kahden palautteen mukaan esite kuvaa hyvin Santran toimintaa, on selkeä ja *"... kyllä kuvaa ja antaa viestin siitä, mitä Santrassa on saatavilla."* Yhden palautteen mukaan huonoa oli epämääräiset käsitteen *"... omaishoidettavien parkki, pitäisi avata keille ja milloin."*

Palautteista huomasimme, että esitettä oli tutkittu ja arvioitu huolella. Kaiken kaikkiaan olimme tyytyväisiä saamaamme palautteeseen. Annamme Kohtaamispaikka Santran käyttöön muistitikun, joka sisältää esitteen, joten halutessaan he saavat muokata esitettä vielä tulevaisuudessa.

Olimme tyytyväisiä esitteen lopputulokseen. Tavoitteenamme oli luoda uusi, ulkoasultaan miellyttävän näköinen sekä helppolukuinen esite. Onnistuimme tässä mielestämme hyvin. Toivomme, että kohtaamispaikka Santran uusi esite luo kiinnostusta myös lukijassa ja Santra saisi esitteen myötä uusia asiakkaita.

Pohdimme, olisimmeko tehneet jotain toisin. Olisimme saattaneet asetella sisäisivulla olevan tekstin hieman eritavalla. Luettelossa olevan tekstin olisimme ryhmitelleet pienemmiksi palstoiksi. Etukannen kuva sai positiivista palautetta, mutta jäimme miettimään olisiko kuvavalinta ollut helpompaa, jos olisimme itse ottaneet valokuvan. Tällöin kuvamateriaalia olisi ollut vähemmän ja valinta helpompaa.

Esitteen teossa helppoa oli saamamme vapaus toteuttaa esite. Toki saimme selkeät ohjeet siitä, mitä Kohtaamispaikka Santrassa haluttiin esitteen sisältävän, mutta käytännön toteutusta saimme ideoida itse. Aluksi oli vaikea löytää teoriaa esitteen sekä produktion teosta. Kirjaston henkilökunta opasti meitä hakemaan tietoa markkinointiviestinnän puolelta.

Epävarmuutta meissä aiheutti se, että olimmeko onnistuneet löytämään ja esittämään esitteeseen halutut asiat selkeästi ja ymmärrettävästi. Hankalaksi koimme tietokoneen käytön esitteen visuaalista osaa tehdessä. Olimme kokeneita tekstinkäsittelyohjelman käyttäjiä, mutta erilaisten kuvien liittäminen, kehysten teko, asetteleminen ja sommittelu vaativat aikaa ja opettelua. Kaiken kaikkiaan koimme esitteen teon mielenkiintoiseksi. Esitteen suunnittelu ja toteutus erilaisine materiaalivaihtoehtoineen oli opinnäytetyön mielekkäin osuus.

Yhteenvedon voimme todeta esitteestä valmistuneen selkeä ja toimiva. Mielestämme saimme hyvän käytännön työvälineen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille ikääntyvien parissa työskenteleville heidän ohjauksessaan asiakkaitaan Kohtaamispaikka Santraan.

8.2 Prosessin arviointi

Opinnäytetyön idean saatuaamme oli motivaatiomme korkealla. Aluksi kuvitimme pääsevämme helpommalla tekemällä toiminnallisen opinnäytetyön. Heti työn alkuvaiheessa totesimme toiminnallisen opinnäytetyön vaativan enemmän resursseja kuin oletimme. Uskoimme toiminnallisen opinnäytetyön olevan helpompi ja pienitöisempi toteuttaa kuin määrällisen eli tutkimuspainotteisen opinnäytetyön. Työn käynnistäminen oli hankalaa, emme oikein tiedäneet miten ja mistä aloittaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä piti hakea teorian tietoa, koska koulutuksen aikana tästä aiheesta ei juuri ollut luentoja. Opinnoissa sekä Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten kirjassa painotetaan, että opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen. Uskomme, että tulevaisuudessa mitä enenevässä määrin opiskelijat tekevät toimeksiannosta erilaisia perehdytyskansioita, ohjekirjasia ja esitteitä. Tätä ajatellen tulisi teoriaopintoja toiminnallisesta opinnäytetyöstä lisätä kurssien sisältöön.

Työn alussa pohdimme riskitekijöitä opinnäytetyön edistymiselle. Yhdeksi riskitekijäksi koimme, että Kohtaamispaikka Santran toiminnan rahoitus saattaisi loppua syystä tai toisesta nykyisessä yhteiskunnassa vallitsevassa taloudellisessa tilanteessa. Tällöin koko hankkeemme kaatuisi ja joutuisimme todennäköisesti melko nopeallakin aikataululla kehittämään uuden opinnäytetyön idean. Oli kuitenkin huomioitava, että terveydenhuoltolain mukaan kunnan on järjestettävä vanhuuseläkettä saavalle väestölle hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistäviä neuvontapalveluja (Terveydenhuoltolaki 2010/1326,30.12.2010), joten oli hyvin epätodennäköistä, että Santran toiminta yhtäkkisesti loppuisi. Tästä syystä jatkoimme opinnäytetyön tekemistä luottavaisin mielin. Pohdimme, että Kohtaamispaikka Santran työntekijä saattaisi vaihtua, jolloin joutuisimme kohtaamaan uuden työntekijän, jolle työtä tulee uudelleen avata. Tämä saattaisi hidastaa produktiota jonkin verran. Niin siinä sitten kävi, että työntekijä vaihtui, mutta se ei hidastanut työmme etenemistä.

Yhteistyömme työparina oli alusta asti sujuvaa ja toisiamme kannustavaa. Molemmilla oli yhteiset näkemykset ja odotukset työn etenemisestä, esitteen visu-

aalisuudesta sekä kirjallisesta raporttiosuudesta. Aluksi tekemämme työnjako esitteen tekoon ja raportin kirjoittamiseen oli hyvä ja toimiva ratkaisu. Loppuvaiheessa työstimme yhdessä kirjallista osuutta sekä viimeistelimme esitettä.

Suunnittelimme opinnäytetyön alussa aikataulun. Pääsääntöisesti pysyimme suunnitelmassa. Olimme aloittaneet työn vuotta aiemmin sekä asettaneet hyvän aikataulun ja suunnitelman. Yhteiset tapaamiset oli haasteellisia järjestää kolmi-vuorotyöstämme johtuen. Huomasimme ettei opinnäytetyö valmistu nopeasti, siihen oli panostettava runsaasti aikaa. Hyvistä suunnitelmista huolimatta työn loppuvaiheessa tuli kiire. Tämä johtui henkilökohtaisista syistä, joiden vuoksi opinnäytetyömme tuli olla valmis kaksi kuukautta aiempaa suunniteltua.

Prosessin etenemiseen ja onnistumiseen vaikutti positiivisesti opinnäytetyövers-
taat ja ohjaavien opettajien kannustus. Saimme ohjaavilta opettajilta opinnäyte-
työverstaissa ohjausta aihealueen rajaamiseen, ideoita raporttiosuuden sisäl-
töön ja vihjeitä kirjallisuutta varten. Koimme ohjaavien opettajien kritiikin aluksi
musertavana, jonka nopeasti käänsimme rakentavaksi palautteeksi.

Ammatillisen kasvun näkökulmasta kritiikin saaminen ja vastaanottaminen koko
prosessin aikana kehitti työelämän ja esimiestyön taitojamme. Koko prosessi
kehitti ammatillisen kasvun kannalta yhteistyötaitojamme, ajanhallinnan käyttöä
ja kokonaisuuksien hallintaa. Samalla kehittyivät kirjallinen ja suullinen ilmaisu-
taito. Prosessi opetti meille myös työelämän kehittämistä ja saimme valmiudet
toteuttaa tulevaisuudessa vastaavanlaisia produktioita.

Asetimme tavoitteeksi oman tiedon lisäämisen ikääntyvien hyvinvoinnin edistä-
misestä sekä ammattitaidon kehittymisen ikääntyvien hoidossa. Voimme kui-
tenkin todeta, ettei teoriatieta antanut meille kovin paljon uutta, vaan lähinnä
vahvisti olemassa olevia tietoja ja taitoja. Mielestämme meillä oli hyvät ja luotet-
tavat lähteet, johon teoreettinen viitekehys pohjautui. Esimerkiksi käyttämämme
lähde Ikääntyvien hyvinvoinnin edistäminen osiossa perustui Suomen valtio-
neuvoston vahvistamaan kansalliseen kehittämisohjelmaan jota kuntien tulee
noudattaa. Työssä käytimme muitakin virallisia Sosiaali- ja terveysministeriön
sekä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja, joita voi mielestämme pitää
luotettavina. Vaikka pidämme julkaisuja luotettavina, kyseenalaistamme päättä-

jien ammatillista pätevyyttä tehdä päätöksiä ja suosituksia sosiaali- ja terveydenhuollon alalla ilman alan koulutusta.

Lopuksi esitämme sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille jatkotoimintaehdotuksena opinnäytetyöksi laatia asiakastytyväisyyskyselyn tekemästämme esitteestä. Toivomme, että tekemästämme opinnäytetyöstä olisi apua muille toiminnallista opinnäytetyötä suunnitteleville.

LÄHTEET

Diakoniatyöntekijöiden liitto ry.i.a. Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Viitattu 1.1.2012
http://espoonhiippakunta.evl.fi/@Bin/79839/Diakoniatyntkijn_eettiset_ohjeet

Hakala, Hanna 2009. Työelämän oppimisympäristö-prosessin dokumentointi. Diakonia-ammattikorkeakoulu Länsi, Pori. Sosiaali- ja terveystieteiden Kansalaistoiminnan kehittämisverkostohanke.

Hakala, Hanna; Leppänen, Anni; Seppä, Sanna; Turunen, Marianna; Vesa, Janica i.a. Kohtaamispaikkatoiminnan käynnistäminen. Kohtaamispaikka Santra osana ulvilalaisten ikäihmisten arkea. Diakonia-ammattikorkeakoulu Länsi, Pori. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kehittämishanke.

Huovila, Tapani 2006. "look", visuaalista viestisi. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Husu, Milja; Tarkoma, Elise; Vuorijärvi, Aino 2001. Ammattisuomen käsikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Karioja, Anne; Moilanen, Irja ja Mikkonen, Liisa 2010. Ikääntyvien ihmisten hyvinvointi Kainuussa. Savonia-ammattikorkeakoulu Iisalmen yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 15.5.2011
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12288/Opinnaytetyo%20310310.pdf?sequence=1>

Kivioja, Eeva-Maria 2011a. Terveystieteiden, Porin Perusturva Ulvilan lähipalvelualue, Kohtaamispaikka Santra, Ulvila. Henkilökohtainen tiedonanto 3.3.

Kivioja, Eeva-Maria 2011b. Terveystieteiden, Porin Perusturva Ulvilan lähipalvelualue, Kohtaamispaikka Santra, Ulvila. Henkilökohtainen tiedonanto 3.11.

- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttänen, Jukka; Ockenström, Leena
2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Loiri, Pekka; Juholin, Elisa 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä.
- Maslen, Andy 2010. Copywriting Sourcebook : How to Write Better Copy, Faster - For Everything from Ads to Websites. Singapore: Marshall Cavendish. Viitattu 6.11.2011. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Elibrary-aineisto.
- Parker, Roger C. 1998. Hyvältä näyttää. Espoo: Suomen atk-kustannus.
- Pesonen, Elisa 2007. Julkaisijan käsikirja. Jyväskylä: WSOY: Docendo.
- Piisi, Riva 2010. Yhteistyöstä syntyi Santra. Diaktori 19.2.2010, 7.
- Pori 2011. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, Porin Perusturvakeskus. Viitattu 15.5.2011
<http://www.pori.fi/perusturva/organisaatio/lahipalvelualueet.html>
- Repo, Irma; Nuutinen, Tahvo 2003. Viestintätaito: opas aikuisopiskelun ja työelämän vuorovaikutustilanteisiin. 2. painos. Helsinki: Otava.
- Sakasti.evl.fi- Kirkon palvelijoille i.a. Miten diakonia toteutuu? Viitattu 1.1.2012
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content3AFE4B>
- Sakasti.evl.fi- Kirkon palvelijoille i.a. Mitä on suomalainen diakonia? Viitattu 1.1.2012
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content43EA4D>
- Sakasti.evl.fi- Kirkon palvelijoille i.a. Välittävä yhteisö - diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Välittävä yhteisö – 2015 (doc). Viitattu 1.1.2012
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content401510>
- Sakasti.evl.fi- Kirkon palvelijoille i.a. Terveiden edistäminen. Viitattu 1.1.2012
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content32E883>
- Sanakirja.org i.a. Ilmainen sanakirja. Viitattu 24.1.2012.
<http://www.sanakirja.org/>

- Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto i.a. Järjestöjohdon sosiaali- ja terveystoiminnan kehittämisfoorumi 11.-12.2.2004. Antti Karisto: Mitä on kolmas ikä? Viitattu 16.1.2012. http://www.stkl.fi/jarjestojohto_karisto.html
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008a. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Viitattu 29.8.2011 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008b. Sosiaali- ja terveyden huollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2008-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:6. Viitattu 15.5.2011 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3683.pdf&title=Sosiaali__ja_terveydenhuollon_kansallinen_kehittamisohjelma_KASTE_2008_2011_fi.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Ikäneuvo-työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:24. Viitattu 19.8.2011 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9894.pdf
- Suomen Punainen Risti i.a. Apua ja tukea. Viitattu 6.11.2011 http://www.redcross.fi/apuajatuksia/ystavapalvelut/fi_FI/index/
- Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Viitattu 20.5.2011 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#a1326-2010>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012. Kaventaja, Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Kirkon diakoniatyö. Viitattu 1.1.2012 http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/kukakaventaa/diakoniatyö
- Ulvilan seurakunta i.a. Toimintaa. Viitattu 6.11.2011 http://www.ulvilanseurakunta.fi/joomla/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=152&Itemid=109

Valkonen, Leena 2011. Vanhuspalvelulaki laadittava pikaisesti - Palveluiden valvonta kuntoon. Vanhustyön Keskusliitto. Viitattu 5.1.2012. <http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/ajankohtaista/?nid=228>

VESA-verkkosanasto 2012. YSA – yleinen suomalainen asiasanasto. Viitattu 26.1.2012. <http://vesa.lib.helsinki.fi/ysa/index.html>

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITE 1: Saatekirje

Kohtaamispaikka Santran uusi esite

Olemme Porin Diakonia-ammattikorkeakoulusta valmistuvat sairaanhoitaja ja sairaanhoitaja-diakonissa opiskelijat. Teimme opinnäytetyönämme uuden esitteen Kohtaamispaikka Santraan. Esite on valmis julkaistavaksi. Saatekirjeen mukana toimitamme teille itse kopioimamme esitteen, joka tullaan painamaan 25.1.2012.

Lähetämme teille palautekyselyn sisältäen kysymyksiä esitteen visuaalisesta ilmeestä ja toimivuudesta. Palautekysely lähetetään teille sähköpostilla, johon toivomme teidän vastaavan.

Ystävällisin terveisin

Anne-Mari Kurppa

Sairaanhoitajaopiskelija

Tiia Pietilä

Sairaanhoitaja-diakonissaopiskelija

LIITE 2: Palautekyselyn saate

PALAUTEKYSELY KOHTAAMISPAIKKA SANTRAN UUDESTA ESITTEESTÄ

Saitte postitse Kohtaamispaikka Santran uuden esitteen. Ohessa palautekysely, johon toivomme teidän vastaavan. Toivomme, että lähetätte palautekyselyn täytettynä sähköpostiosoitteeseen tiia.pietila@student.diak.fi.

Palautteen avulla arvioimme esitteen toimivuutta ja visuaalista ulkoasua. Tätä tietoa hyödynnämme opinnäytetyössämme.

Kiitos etukäteen vaivannäöstä ja vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin

Anne-Mari Kurppa

Sairaanhoitajaopiskelija

Tiia Pietilä

Sairaanhoitajadiakonissaopiskelija

LIITE 3: Palautekysely

PALAUTEKYSELY

1 Onko esite mielestänne selkeä, helppolukuinen ja toimiva? Mikä on erityisen hyvää? Mitä muuttaisitte esitteen ulkonäössä?

2 Kenelle ja/tai missä uskotte esitettä jaettavan? Tuleeko mieleenne muita yhteistyötahoja?

3 Kuvaako esite mielestänne Kohtaamispaikka Santran toimintaa? Mikä erityisesti herättää mielenkiintoa esitteessä? Mikä on vähiten kiinnostusta herättävää?

LIITE 4: Esitteen etukansi

YSTÄVYYS YHDISTÄÄ



KOHTAAMISPAIKKA SANTRA

Santra on

- kohtaamispaikka Ulvilan keskustassa
- tarkoitettu kaikille ikääntyville

Santraan on jokainen tervetullut ilman ajanvarausta. Santrassa voit viettää aikaa ja halutessasi saat maksutonta ohjausta ja neuvontaa.

Santrassa järjestetään arkipäivisin erilaista toimintaa - laulua, pelejä, jumppaa ja luentoja.

Ovet ovat avoinna ma - to 9:30 -13:30

pe 9:30 -13:00

Santrassa on tarjolla

- Hyvinvointia
- Ohjausta ja neuvontaa
- Apua hakemusten täytössä
- Vastauksia kysymyksiin
- Omaishoidettavien parkki
- SPR:n terveystiete ja ystäväpalvelu
- Kahvia ja juttuseuraa
- Seurakunnan ohjelmaa
- Miesten muisteluryhmä
- Fysioterapeutin jumppa

Virikekerho

LIITE 7: Esitteen takakansi

Tule yksin tai yhdessä ystäväsi kanssa



SANTRA Kohtaamispaikka,
Lauttaranta 7, 28400 Ulvila,
044-7010 415