

Saunotusvaate

Hoiva-alan saunotusvaatteen kehittämistyö

Jenni Koskivuori

Opinnäytetyö

3 . 2 . 2012 _____

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Muotoilun koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Jenni Koskivuori	
Työn nimi Saunotusvaate – hoiva-alan saunotusvaatteen kehittämistyö	
Päiväys 3.2.2012	Sivumäärä/Liitteet 45/4
Ohjaaja(t) Sirpa Ryyänen, Ulla Rytönen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Esperi Care Oy	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön aiheena oli kehittää hoiva-alan pesu- ja saunotustilanteissa käytettävää työasua. Kehittämisidea lähti liikkeelle tarpeesta, sekä tekijän omasta mielenkiinnosta. Työtä toteutettiin käyttäjä- sekä tilannelähtöisesti, huomioiden työolosuhteet, sekä hoitajien toiveet toimivasta työasusta. Prosessi noudatti realistisen evaluaation mallia. Yhteistyökumppanina työssä oli Esperi Care Oy:n Kuopion toimipiste.</p> <p>Opinnäytetyöhön haettiin tietoa havainnoimalla ja haastatteluilla. Suunnittelun tueksi tietoa etsittiin lisäksi eri kirjallaisista sekä internetistä. Havainnointi tapahtui hoitajien työtilanteita seuraten. Haastattelut kohdennettiin Esperi Care Oy:n hoitajille sekä resurssijohtaja Tuija Antilalle.</p> <p>Lopputuloksena opinnäytetyössä saatiin kattavasti tietoa kehittämistarpeista. Työasussa tuli päivittää erityisesti materiaaleja ja ulkonäköä. Kerätyn tiedon avulla tekijä suunnitteli ja valmisti protoversion päivitetystä työpaidasta ja suojaessusta, joita Esperi Care Oy:n hoitajat testasivat. Testikäytöstä kerättiin tietoa kyselylomakkeella, jotta saatiin tietoa siitä kuinka asu toimi ja miten sitä voisi vielä kehittää. Näiden tietojen avulla asua voi vielä jatkokehittää tulevaisuudessa.</p>	
Avainsanat Työvaate, vaatetus suunnittelu, ergonomia, tuotekehitys	
Julkinen_x_	Salainen____

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Design			
Author(s) Jenni Koskivuori			
Title of Thesis Pieces of Work Clothes to Sauna - Product Development of Work Clothes for Practical Nurses			
Date	3 rd Feb 2010	Pages/Appendices	45/4
Supervisor(s) Sirpa Ryyänen, Ulla Rytönen			
Client Organisation /Partners Esperi Care Oy			
<p>Abstract</p> <p>The objective of this thesis was to improve the pieces of work clothes that are used in washing patients and in sauna situations. The idea of this work originated from the necessity and the author's interest in the subject. The thesis considered the work circumstances and the practical nurses' requirements for better work clothes. Realistic evaluation was used as a method. Esperi Care Oy in Kuopio was a partner enterprise in this thesis.</p> <p>The author looked for information by observing and interviewing some employees at Esperi Care Oy. The author made observations by observing practical nurses in their work situations. This information helped the author's design process.</p> <p>As the final result of this thesis the author got a lot of information about the development needs. The materials and the appearance of the current pieces of work clothes need most developing. The author designed and created a prototype of a working shirt and a waterproof apron. The practical nurses at Esperi Care Oy tested these pieces of clothes. The author gathered information about the functionality of the particular work clothes by using a questionnaire. On the basis of the gathered information the pieces of work clothes could be developed further.</p>			
Keywords work cloth, cloth design, human engineering, product development			
Public <input type="checkbox"/>		Secure <input type="checkbox"/>	

SISÄLTÖ

1	Johdanto.....	6
2	Tavoitteet ja työn eteneminen.....	7
2.1	Realistinen evaluaatio	8
2.2	Työni kulku	9
3	Yhteistyökumppanina Esperri Care Oy.....	13
3.1	Esperri Care Oy	13
3.2	Tapaaminen Esperin toimistolla.....	14
3.3	Hoitajan nykyinen pesu- ja saunotusasu	16
4	Tiedonkeruun menetelminä havainnointi ja haastattelut	19
4.1	Pesutilanteiden seuraaminen kotikäynneillä.....	21
4.1.1	Ensimmäinen kotikäynti	21
4.1.2	Toinen kotikäynti	22
4.1.3	Kolmas kotikäynti	22
4.2	Saunotuksen seuraaminen Alavan palvelutalolla	23
5	Suunnittelu ja valmistus ergonomia huomioiden	25
5.1	Suunnitelmia vaatteista	25
5.2	Asun valmistus	30
5.2.1	Materiaalien valinta	30
5.2.2	Kaavoitus ja mitoitus	37
5.3	Asun testaus	40
6	Prosessin ja työn arviointi	44

KUVALUETTELO

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1 Tuotekortit

Liite 2 Haastattelu Esperillä

Liite 3 Kysymykset hoitajille

Liite 4 Kyselylomake saunotusasukon testikäytöstä

1 Johdanto

Ajatus saunotusvaatteen suunnittelusta syntyi keväällä 2010 ergonomisen vaatteen opintojaksolla. Tuolloin meidän tuli haastatella henkilöä, joka käyttää töissään työvaatteita. Valitsin haastateltavakseni äitini lähihoitaja Marjo Leskisen, joka työskentelee Kuopiossa Espero Care Oy:llä vanhusten kotihoidossa. Haastattelun aikana kävi ilmi, että pesu- ja saunotustilanteissa työvaatteena on pelkästään kumiessu ja kumisaappaat omien vaatteiden päällä. Ihmettelin tätä vaateratkaisua, jolloin Marjo Leskisen puheista sai käsityksen, että vaate on joissain tilanteissa epäkäytännöllinen ja asuun olisi mukava saada päivitystä. (Koskivuori, J. 2010) Kiinnostuin aiheesta ja mietin jo tuolloin, että kyseisestä aiheesta voisi tehdä opinnäytetyötä, mutta sen suuremmin en kuitenkaan ryhtynyt vielä asiaa viemään eteenpäin. Kuitenkin kesällä 2010 keskustelin parin muunkin lähihoitajan kanssa aiheesta ja esiin nousi samat asiat kuin Marjo Leskisen haastattelussa. Kumiessua ja kumisaappaita pidettiin huonona työvaatteena pesu- ja saunotustilanteisiin. Minulle jäi kaikista keskusteluista sellainen tunne, että saunotusvaatteen päivitykselle olisi varmasti tarvetta ja kysyntää.

Ajatus saunotusvaatteen suunnittelusta hautoi mielessäni tuosta asti, mutta en ollut aivan varma, haluanko tehdä aiheesta opinnäytettä, koska mielessäni oli myös muita ideoita. Kuitenkin aihe tuntui niin mielenkiintoiselta, että päätin lopulta ryhtyä työstämään kyseistä aihetta. Päätökseen vaikutti myös suuresti se, että lähihoitajat joiden kanssa keskustelin aiheesta, olivat sitä mieltä, että tällainen työ olisi tarpeen.

Opinnäytetyössäni etenen realistisen evaluaation mukaan, josta kerron luvussa kaksi. Tässä luvussa tulevat ilmi myös työni tavoitteet. Yhteistyökumppanina työssäni toimii Espero Care Oy, jonka avulla pääsin selvittämään tietämystäni nykyisestä saunotusvaatteesta ja sen kehitystarpeista. Luvussa kolme esittelen Espero Care Oy:n, sekä kerron nykyisestä työasusta. Tiedonkeruumenetelminä työssäni käytin havainnointia ja haastattelua. Näistä tekniikoista, sekä tiedonkeruu prosessista kerron luvussa neljä. Luvussa viisi käyn läpi asun valmistusprosessia suunnitelmista testikäyttöön. Kyseisessä luvussa käsittelen myös ergonomisia tekijöitä, jotka vaikuttavat asun valmistukseen. Lopuksi mietin prosessin ja työni onnistumista saamani palautteen ja oman näkemykseni pohjalta.

2 Tavoitteet ja työn eteneminen

Opinnäytetyöni tavoitteena on kerätä mahdollisimman hyvin tietoa siitä, mitä muutoksia nykyiseen saunotusasuun tulisi tehdä. Näiden tietojen ja havaintojen pohjalta suunnittelen pesu- ja saunotustilanteisiin sopivan asun.

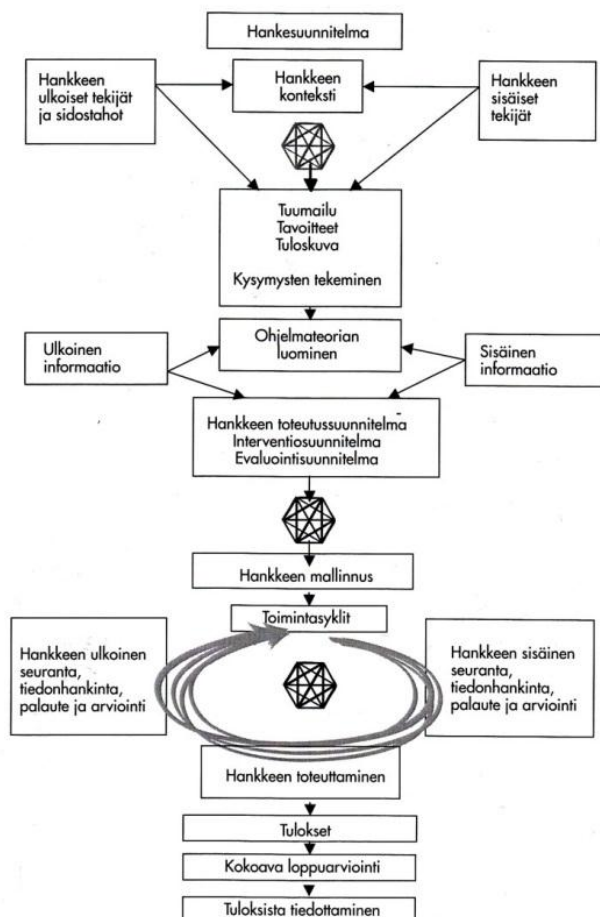
Työssäni on siis kyse tuotekehitysprosessista, jonka avulla pyritään kehittämään nykyisen saunotusasukäyttömukavuutta paremmaksi ja käyttötarkoitusta vastaavaksi. Työskentelyn aikana olen kerännyt tietoa eri menetelmin, jotta saisin mahdollisimman hyvän käsityksen siitä, millainen saunotusvaatteen tulisi olla. Havainnointi on ollut yksi tärkeimmistä menetelmistä, koska havainnoinnin avulla olen päässyt tutustumaan oikeisiin pesu- ja saunotustilanteisiin. Havainnoinnin lisäksi olen tehnyt haastatteluja Esperi Care Oy:n työntekijöille ja näin olen saanut heidän näkemystään työhöni sekä tukea tekemilleni havainnoille. Olen myös käyttänyt työssäni eri kirjallisia lähteitä sekä hakenut tietoa internetistä.

Tavoitteena on saada aikaiseksi toimivia suunnitelmia uudistetusta saunotusvaatteesta, sekä valmistaa tuotteesta prototyyppiä, jota testataan Esperi Care Oy:n hoitajilla. Hoitajilta saadun palautteen avulla pystyn arvioimaan suunnittelemani vaatteen käytettävyyttä ja toimivuutta saunotustilanteessa. Tarkoituksena olisi saada aikaan toimiva tuote, jota voisi mahdollisesti myös jatkokehittää.

Tavoitteenani on myös kehittää omaa ammattiosaamista. Työvaatesuunnittelu kiinnostaa minua ja tämän työni kautta pystyn kehittämään omaa osaamistani ja ammatitaitoani. Työskentely yhteistyökumppanin kanssa kasvattaa varmasti jonkin verran osaamistani, koska aikaisempia projekteja olen tehnyt hyvin pitkälti yksin tai vastavasti toisen opiskelutoverin kanssa. Nyt työlläni on selvä asiakasryhmä, joten heidän toiveet ja työympäristö täytyy huomioida. Työn raportoinnissa pyrin johdonmukaiseen ja selkeään tekstiin, jossa asiantuntemus näkyisi. Tämä on minulle haasteellista, koska en koe asiatekstin kirjoittamista itselleni luontevaksi ja jo aikaisemmissa projekteissa raportointiosuus on ollut minulle se vaikein osuus työstä.

2.1 Realistinen evaluaatio

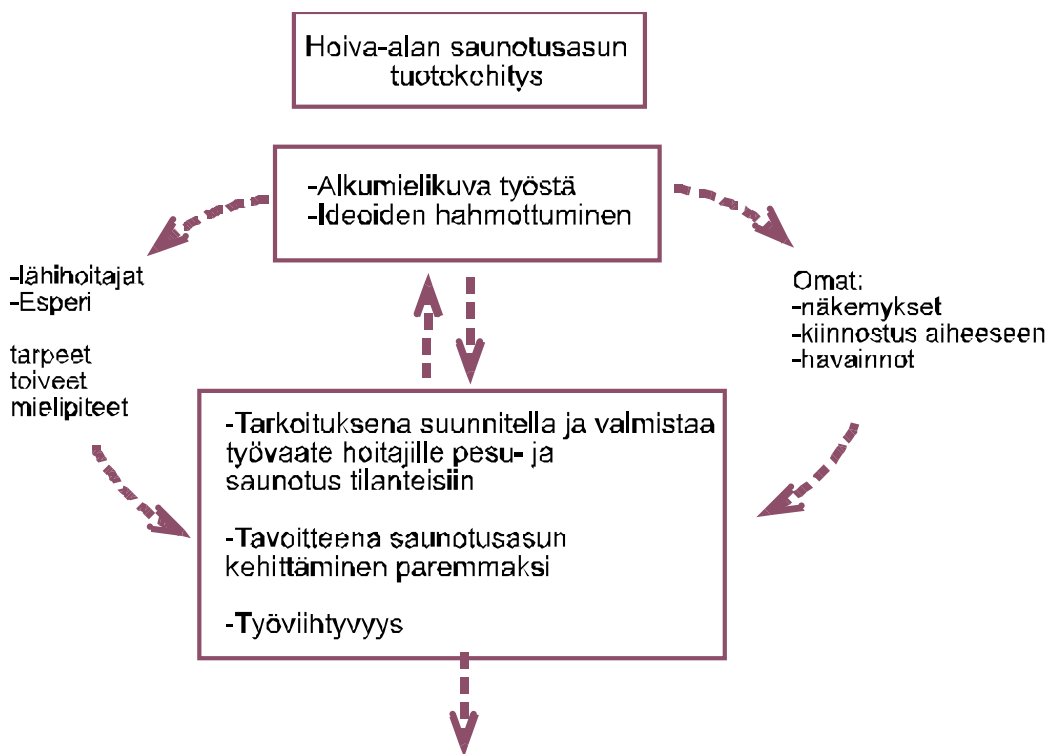
Opinnäytetyöni etenee realistisen evaluaation mallin mukaisesti (kuvio 1). Mielestäni RE malli sopii hyvin pohjaksi tällaiseen kehitysprosessiin, koska realistinen evaluaatio on vaiheittain etenevä prosessi, jossa kukin vaihe arvioidaan ensin erikseen ja tehtyjen havaintojen ja tulosten mukaan korjataan tarvittavia kohtia ja edetään seuraavalle toimintakierrokselle (Anttila 2007, 74). Työni etenee vaiheittain ideasta työn hahmoteluun ja tavoitteen luomiseen. Alussa minulla oli jokin ajatus työstäni ja työskentelytavasta. Tämä mielikuva muokkautui ajan myötä ja jokainen vaihe ja palaute ovat muovanneet työssäni seuraavaa työskentelyvaiheita. Ulkoiset ja sisäiset tekijät, sidostahot ja arvioinnit ovat muovanneet ja vieneet työtäni eteenpäin. Realistisen evaluaation mallia voisi ajatella myös ikään kuin oman työn aikajana, joka kuvaa työn kulkua sekä selkeyttää työhön vaikuttavia ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Lopuksi koko hanketta arvioidaan kokonaisuutena (Anttila 2007, 74).



KUVIO 1. Realistisen evaluaation prosessi

2.2 Työni kulku

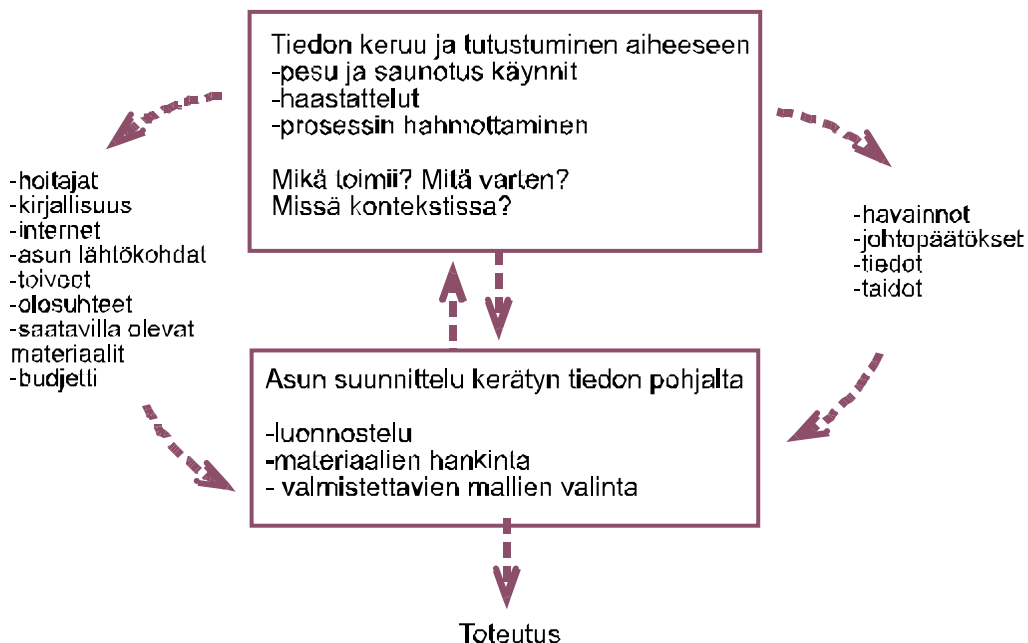
Aivan kuten realistisen evaluaation prosessi, myös minun opinnäyteprosessi on syklinen eli vaiheittainen, interatiivinen eli kierros kierrokselta etenevä sekä muuntautumiselle altis. Eri toimenpiteillä pyrin työssäni kehittämisohjelman toteuttamiseen. Työssäni pyrin eri mekanismien, sisältöjen ja tulosten arviointiin vaihe vaiheelta, jotta pääsisin haluttuun lopputulokseen ja tuotokseen. (Anttila 2007, 77.)



KUVIO 2. Työni eteneminen hakesuunnitelmasta tulokuvaan

Työni kehittämishanke lähti liikkeelle tarpeesta ja omasta mielenkiinnosta aiheeseen. Saunotusasun uudistamiselle tuntui olevan tarve ja mielestäni se oli hyvä opinnäyte-työni aiheeksi. Ajatus hoiva-alan saunotusasun tuotekehityksestä syntyi. Prosessin alussa tehdään hakesuunnitelma eli ideoidaan hanketta, selvitetään lähtökohdat, määritetään kontekstia, asetetaan tavoitteet ja luodaan mielikuvaa hankkeen kokonaisuudesta. (Anttila 2007, 89.) Tavoitteet työssäni olivat alusta alkaen selvillä, en vain vielä tiennyt kuinka tavoitteisiin pääsen. Minulla oli omat näkemykseni siitä, miten voisin edetä, mutta lopulliset menetelmät selkenivät prosessin edetessä. Alkumie-

likuvaani työstä muokkasi kun kävin Esperi Care Oy:n toimistolla ensimmäistä kertaa tapaamassa resurssijohtaja Tuija Antilan. Kyseisellä tapaamisella selkeytyivät työni toimintamenetelmät ja tavoitteet hoitajien tarpeiden, toiveiden ja mielipiteiden kautta. Tapaamisen jälkeen selkeytyi myös työni konteksti, eli se mihin ympäristöön ja tilanteeseen hankkeeni liittyy. Kontekstin määrittely on tärkeää, jotta pystyin arvioimaan suunnitelmiani ja työskentelyäni reaalityönteeseen liittyen (Anttila 2007, 90). Tosin konteksti selkeytyi vielä työn edetessä paremmin, kun tietoa karttui lisää. Alkuvaiheessa projektia omalta taholtani työtäni ohjasi kiinnostus projektiin ja näkemykset muutoksen tarpeesta (kuvio 2). Määrittelin itselleni hankkeen lähtökohtia ja taustatekijöitä sekä mietin mikä tilanteessa tarvitsee kehittämistä, mitkä ovat tulostavoitteet ja odotukset (Anttila 2007, 89).

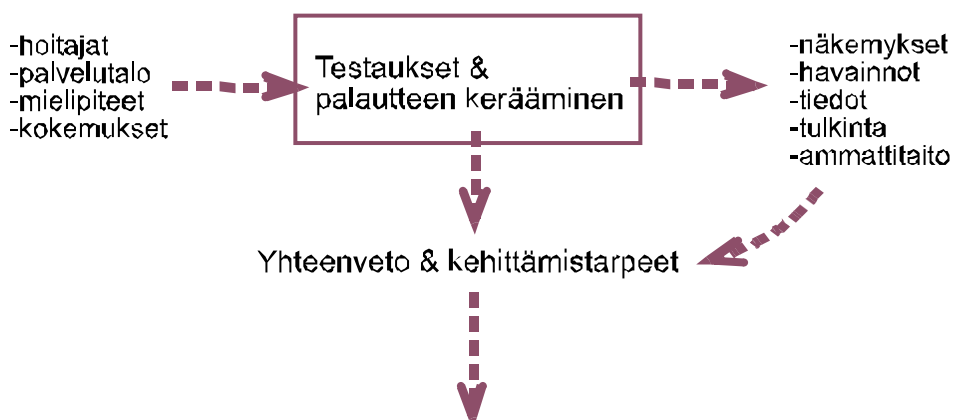


KUVIO 3. Työni eteneminen ohjelmateoriasta toteutukseen

Ohjelmateoriassa esitetään perustelut ja taustat tuleville toimille, joten tällöin täytyy koota tarvittavaa teoreettista ja käytännöllistä tietoa sekä hanketta koskevaa informaatiota (kuvio 3). Lisäksi hahmotellaan kehittämissuunnitelman kulkua ja laaditaan operationaalinen suunnitelma sekä interventiosuunnitelma (Anttila 2007, 92). Toisin sanoen tässä vaiheessa tutustuin aiheeseen sekä työtilanteisiin ja keräsin tietoa, jotta

tietäisin mitä asussa tulisi parantaa ja millä käytännön ratkaisuilla sitä parantaisi. Lisäksi mietin kuinka hankkeen tulisi edetä.

Pääsin havainnoimaan kotikäynneillä suoritettavia pesutilanteita, sekä Alavan palvelutalolla pääsin seuraamaan saunotustilannetta. Lisäksi tein haastatteluja hoitajille, jotta sain täsmällisempää tietoa puutteista ja tarpeista. Tässä vaiheessa prosessia oli tärkeää huomioida hoitajien tarpeet, toiveet ja mielipiteet, koska juuri näillä tiedoilla oli merkitystä sille, kuinka suunnitelmani lähtivät etenemään. Havainnointi ja haastattelut myös selkeyttivät ajatusta tuloskuvasta, eli siitä mitä valmistamani saunotusvaate tulisi sisältämään. Etsin tietoa lisäksi kirjallisuudesta ja internetistä, jotta osaisin huomioida asussa myös ergonomiset ja esteettiset näkökulmat. Tiedonhankinnan ja suunnitteluvaiheen aikana oli paljon ulkoisia sidosryhmiä ja tekijöitä, jotka vaikuttivat päätöksiini ja suunnitelmiini. Näitä olivat mm. eri tietolähteet, asun lähtökohdat, toiveet, materiaalit sekä budjetti. Tiedonkeruun aikana tekemäni havainnot ja johtopäätökset antoivat suuntaa suunnitelmille, mutta hyödynsin myös jo olemassa olevaa tietoa ja taitoani (kuvio 3, sivu 10). Kerätyn tiedon pohjalta ryhdyin luonnostelevaan mahdollisia malleja, sekä etsimään materiaaleja valmistettavaa protoa varten. Koska tuloksena työssäni on fyysinen tuote, tuli myös määritellä mikä saunotusasun toiminnoissa on keskeistä (Anttila 2007, 94). Luonnoksista valitsin lopulta valmistettavat mallit ja toteutin ne testikäyttöä varten. Protoversion valmistuksen aikana peilasin suunnitelmia hoitajien toiveisiin, huomioiden myös ergonomiset ja esteettiset näkökulmat.



KUVIO 4. Testaukset ja yhteenveto

Evaluaatio eli arviointi työssäni tapahtui vaiheittain, mikä on opinnäytetyössä muutenkin oleellista. Arviota prosessista, sen vaiheista ja sisällöstä tuli opettajilta ja Esperi Care Oy:n hoitajilta, mutta myös itse arvioin prosessiani jatkuvasti. Uuden tiedon kautta sain uusia ideoita, vertasin niitä entiseen ja sen kautta kehitin työtäni eteenpäin. Tärkein arviointi tuotokseni kannalta oli työn lopussa saatava palaute valmistetusta saunotusasusta, jota keräsin hoitajilta kyselylomakkeen avulla (kuvio 4). Vastauksista tehtyjen johtopäätösten perusteella pystyin kokoamaan mahdolliset kehittämistarpeet, joita voi työstää taas eteenpäin. Prosessin kannalta tärkeää arviointia sain arviointiseminaarissa, jossa opponenttien ja ohjaavien opettajien mielipiteet tulivat esille. Näiden arvioiden perusteella voin tehdä työhöni parannuksia ja näitä tietoja voi hyödyntää mahdollisessa jatkokehittelyssä.

3 Yhteistyökumppanina Esperi Care Oy

Opinnäytetyöni aihe on sellainen, että yhteistyökumppanin mukana olo on järkevää. Aihe oli minulle täysin vieras, joten oli todella tärkeää saada mukaan yhteistyökumppani, jonka avulla pystyin kartoittamaan tietoani työni edistämiseksi. Esperi Care Oy tuntui heti alusta alkaen järkevältä ja jopa luonnolliselta yhteistyökumppani ehdokkaalta, koska äitini, lähihoitaja Marjo Leskinen työskentelee kyseisessä firmassa. Jatkossa tässä opinnäytetyössäni puhun Esperi Care Oy:stä tuttavallisemmin Esperistä. Marjo Leskinen oli jo etukäteen kertonut töissään minun opinnäytetyösuunnitelmistani, joten tavallaan Esperin väkeä oli jo hieman pohjustettu aiheeseen. Ensimmäisellä Esperin vierailullani tuntuikin, että minuun suhtauduttiin melko tuttavallisesti ja ilmapiiri oli rento. Työskentelyäni on myös auttanut se, että Marjo Leskinen on ollut minulle eräänlainen avainhenkilö Esperin suuntaan. Kotikäynneillä esimerkiksi oli miellyttävä ilmapiiri, koska olin Leskisen mukana. Tilanteet ovat niin henkilökohtaisia ja intiimejä, että oli helpottavaa tehdä havaintoja jonkun tutun läsnä ollessa. Marjo Leskinen myös sopi minulle tapaamisia Esperille, koska hän näki työssään suoraan työlistat ja sen kuka on milloinkin paikalla.

3.1 Esperi Care Oy

Esperin toiminta on alkanut jo 1940-luvulla, jolloin Esperi vastasi Suomen Punaisen Ristin sairaankuljetuksesta. Turvapuhelintoiminnan Esperi aloitti 1990-luvun alussa. Nykymuotoinen Esperi sai alkunsa vuonna 2001, kun Suomen Punainen Risti yhtiöitti liiketoimintansa Esperiin. Asumispalvelutoiminnan Esperi aloitti 2002. Nykyään Esperi Care tarjoaa asumis-, turvapuhelin- ja kotihoitopalveluita ikääntyneille, asumispalveluita mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille sekä sairaankuljetusta. (Esperi 2012a.)

Esperi on toiminut kotihoidossa jo 1980-luvulta alkaen. Kotihoidossa hoitajat auttavat asiakasta yksilöllisen tarpeen mukaan kodin askareissa, kauppa- ja apteekkiasioissa, ruuanlaitossa ja henkilökohtaisen hygienian hoidossa. Lisäksi he voivat olla seurana esimerkiksi ulkoilulla ja lääkärikäynneillä. Asiakkaan toiveiden mukaan he voivat myös vaikka lukea ja leipoa. (Esperi 2012b.)

Opinnäytetyöni aikana teen yhteistyötä Esperin Kuopion toimipisteen kanssa. Heidän avullaan pääsen tutustumaan pesu- ja saunotustilanteisiin, sekä heiltä saan myös tietoa siitä, mitä muutoksia saunotusasu kaipaa. Opinnäytetyöni aikana tutustuin hoitajien työhön vain pesu- ja saunotustilanteiden aikana.

3.2 Tapaaminen Esperin toimistolla

Tapasin 13.6.2011 Esperin Kuopion toimipisteessä Tuija Antilan, jonka kanssa keskustelin tarkemmin opinnäytetyöni tekemisestä ja heidän osuudestaan. Olin myös laatinut joitain kysymyksiä, joihin halusin vastauksia (Liite 2). Halusin kuitenkin tapaamisesta melko rennon ja keskusteleavan, joten jätin kysymykset vain hieman johdatteleviksi. Näin keskustelussa pystyi tulemaan ilmi myös asioita, joita en olisi itse osannut kysyä.

Kerroin Tuija Antilalle ensin, mitä meinaan tehdä ja mikä olisi opinnäytteeni tuotos. Kysyin saanko seurata pesu- ja saunotustilanteita, jotta saisin mahdollisimman hyvän tuntuman itselleni täysin vieraaseen aiheeseen. Havainnointi tuntui tässä työssä todella tärkeältä, ellei jopa ensisijaiselta tiedonhankintamenetelmältä. Sovimme Tuija Antilan kanssa, että seuran pesutilanteita Marjo Leskisen mukana kotikäynneillä. Lisäksi sovimme, että käyn seuraamassa saunotuksia Alavan hoivakodissa sekä palvelutalolla. Näin saisin mahdollisimman laajan käsityksen eri tilanteista.

Kotihoidossa ja hoivakodeissa/palvelutaloissa tilanteet eroavat tilojen puolesta, mutta myös asiakkaiden määrässä. Hoivakodeissa ja palvelutaloissa pidetään saunotuspäivät ja silloin saunottaja on usean tunnin pesu- ja saunatiloissa. Tilanteet ovat niin erilaisia, että Tuija Antilalta tuli ajatus, että suunnittelisin kaksi asua; toisen kevyempiin tehtäviin, kuten kotona tehtäviin pesuihin. Toisen asun suunnittelisin raskaimpiin pesutilanteisiin eli tilanteisiin, jolloin pestään ja saunotetaan. Erityisesti saunotuspäiviin tällainen ”raskaampi” asu olisi sopiva, mutta myös kotisaunotuksiin.

Asusta puhuttaessa esille nousi erityisesti se, että asun pitää olla mukava päällä, eikä se saa hiostaa liikaa. Tässä voisi hyödyntää materiaalien kerroksellisuutta niin, että alin vaatekerros siirtäisi kosteutta ulompiin kerroksiin. Asun tulisi kuitenkin olla hengittävä ja vedenpitävä. Tuija Antila korosti suuresti myös vaateen esteettisyyttä. Vaatteet eivät saa hänen sanojen mukaan olla kaapumaisia, jotta vaatteella olisi enemmän käyttöä. Sain käsityksen, että hoitajille on tärkeää joustavuus ja mukavuus vaatteissa. Vaatteiden värien tulisi olla pirteitä. Kuitenkin olisi hyvä, jos pystyisin käyttämään Esperin tunnusvärejä, eli punaista, valkoista sekä harmaata. Esteettisyyden lisäksi vaatteiden tulisi olla mukavia käyttää sekä helppoja kuljettaa, koska hoitajat kuljettavat vaatteensa mukanaan. Vaatteet myös pestään itse ja materiaalin tulisi kestää 60 asteen konepesu. Tuija Antila ehdotti, että vaate voisi koostua paidasta, jota käytettäisiin kevyissä pesuissa ja se voisi toimia myös työpaitana. Lisänä voisi

käyttää myös essua. Isommissa pesuissa ja saunotuksissa käytettäisiin toista asua ja paidan voisi vaihtaa pesujen jälkeen. Tuija Antila huomautti myös siitä, että hoitajina toimii myös miehiä, joten se täytyy ottaa suunnittelussa huomioon.

Sovimme, että esittelen luonnoksiani välillä hoitajille, jotta saisin heidän mieltymyksensä mahdollisimman hyvin hyödynnettyä. Lisäksi sovimme siitä, että valmistamaani saunotus tai pesuvaatteen protoa testattaisiin Esperin eri hoitajilla. Näin saan työstäni laajan palautteen ja pystyn näkemään, kuinka se toimii käytännössä.

3.3 Hoitajan nykyinen pesu- ja saunotusasu



KUVASARJA 1. Hoitajan nykyinen työvaate suihkutus- ja saunotustilanteissa.

Hoitajien nykyinen työasu koostuu Esperin perus työasusta eli Marimekon raidallisesta trikoo paidasta, sekä tummanharmaista housuista. Hoitajat käyttävät töissä myös paljon omia vaatteitaan. Pesu ja saunotustilanteissa näiden vaatteiden päälle tulee vedenpitävä essu sekä jalkoihin kumisaappaat. Lisäksi käsiin laitetaan kertakäyttöhanskat.

Essujen alkuperästä ei ole varmaa tietoa, koska ne ovat otettu kaupungin varastosta, eikä niitä ole varsinaisesti tilattu mistään (Kinanen 13.10.2011). Essut ovat kaikki samaa kokoa ja kangas on melko saman tuntuista kuin vahapintainen sadetakkien kangas. Essu kiinnitetään vyötärölle sidottavalla nauhalla sekä niskan takaa kiertävällä nauhalla. Niskan takaa kiertävää lenkkiä pystyy säätämään pienemmäksi solmimalla nauhaa essun miehustassa olevaan sirikkaan (kuva 1). Essun ulkonäkö on aika yksinkertainen, eikä mitenkään kaunis. Saunotuskäynnillä, josta kerron luvussa 4.2 suojaessut olivat hieman erilaisesta materiaalista valmistettuja. Materiaali tuntui muovipussilta ja oli väriltään hailakan vaaleansininen. Essut ovat mielestäni laitospaisia, eivätkä esteettisesti sovi varsinkaan kotikäynneille, koska tilanteet ovat melko intiimejä. Essun kehittämistyössä tulisi kiinnittää erityisesti huomiota materiaalivalintaan, jotta essu olisi hengittävämpi, mutta myös näyttäisi paremmalta kuin entinen essu.



KUVA 1. Essun niskalenkin kiinnitys

Myös työpaidassa on kehittämisen varaa. Nykyinen työpaita on Marimekon raidallinen t-paita (kuvasarja 1, sivu 16), joka on materiaaliltaan melko paksua puuvillaa. Moni hoitaja käyttääkin pesutilanteissa omaa paitaa, koska nykyinen työpaita ei hengitä tarpeeksi. Työpaita kaipaisi päivitystä eniten materiaaliltaan, mutta myös muotoa tulisi miettiä, jotta sitä olisi miellyttävä käyttää.

Työhousut ovat malliltaan suorat ja materiaali on melko paksua. Huomasin havainnointikäynneilläni, että harva hoitaja käytti työhousuja, varsinkaan pesu- ja saunotustilanteissa. Housut voisivat pesutilanteissa olla ilmavammat ja kevyemmät, jolloin työskentely olisi mukavampaa.

Olen edelle koonnut taulukon nykyisen työasun hyviä ja huonoja puolia pesu- ja saunotustilanteisiin nähden.

TAULUKKO 1. Nykyisen työvaatteen hyvät ja huonot puolet

	ESSU	PAITA	HOUSUT
Materiaali	-hiostava, -ei hengitä	-liian paksu, -hiostava	-hiostavat
Muoto	+palvelee käyttötarkoitusta -kaipaa päivitystä -ei taskua	-istutetut hihat eivät miellytä	-voisivat olla väljemmät
Mitoitus	-vain yksi koko	eri kokoja	eri kokoja
Ulkonäkö	-ei näytä hyvältä	perus raitapaita	työhousun näköiset

4 Tiedonkeruumenetelminä havainnointi ja haastattelut

Alun perin olin ajatellut kerätä tietoa haastatteluilla ja kyselyillä, mutta työsuunnitelmaseminaarissa ohjaavat opettajani ehdottivat, että käyttäisin havainnointia tiedonhankinnassa. Itse en osannut vielä tuolloin edes ajatella, että menisin henkilökohtaisesti seuraamaan pesutilanteita, mutta jälkikäteen nämä käynnit osoittautuivat korvaamattomiksi. En olisi voinut saada yhtä hyvin tietoa pesutilanteista pelkillä kyselyillä ja haastatteluilla. Koska en tiennyt pesutilanteista itse juuri mitään ja se oli minulle aivan uusi aihe, en edes olisi voinut rakentaa teemahaastattelun edellyttämiä teema-alueita etukäteen. En myöskään olisi voinut saada yhtä monipuolista ja yksityiskohtaista tietoa ilman havainnointia (Grönfors 2001, 127).

Havainnointi on myös arkinen keino kerätä tietoa ja etsiä vastauksia ongelmiin, joten mielestäni se on hyvä menetelmä kun tutustuu itselle vieraaseen asiaan. Kun hahmotamme ympäristöämme, reagoimme siihen ja pyrimme ymmärtämään näkemämme ja kokemamme asiat. Ja koska havainnointi on kerrostuvaa ja kumulatiivista, niin useat havainnointikerrat olivat tarpeellisia. Tällöin uusista havainnoista pystyi saamaan tukea edellisille havainnoille, mutta löytyi myös uusia poikkeavia havaintoja, jotka herättivät uusia kysymyksiä (Grönfors 2001, 124). Havainnoidessani pesutilanteita pyrin keräämään tietoa itse tilanteesta, työolosuhteista, asennoista ja nykyisen työasun käytettävyydestä. Halusin saada näistä mahdollisimman hyvän kokonaiskäsityksen, jotta pesu- ja saunotusvaatteen suunnittelu olisi minulle helpompaa.

”Havainnointi ja osallistuva havainnointi kytkee muita tutkimismenetelmiä paremmin saadun tiedon sen kontekstiin. Asiat nähdään niiden oikeissa yhteyksissä” (Grönfors 2001, 127). Havainnointi käynneillä näin asiat niiden oikeissa yhteyksissä ja pystyin näin ollen kiinnittämään huomioni oleellisiin asioihin. Näin myös pesu- ja saunotusvaatteen käyttötilanteen kokonaisvaltaisesti ja pääsin itse kokemaan sen toimivuutta. Ilman havainnointia olisi tutkimusaineisto varmasti suppeampi ja se olisi keskittynyt lähinnä muiden huomioiden pohjalta tehtyihin arvioihin. Haastattelujen kautta en välttämättä olisi saanut niin paljon tietoa työvaatteen käyttötilanteesta, koska havainnoidessa pystyy saamaan myös sellaista tietoa, jota ei välttämättä tule ilmi haastatteluista (Grönfors 2001, 128). Havainnointitilanteissa pystyin tekemään omia oivalluksiani ja havaintoja, mutta näitä täydensi myös se, että hoitaja kertoi samalla itse mitkä asiat kaipaisivat asussa parannusta ja myös sen, mitkä asiat ovat asussa hyvää.

Menetelmänäni oli osallistumaton havainnointi, en varsinaisesti osallistunut itse pesutilanteisiin, mutta seurasin niitä vierestä ja tein passiivisena osallistujana havaintoja (Grönfors 2001, 130). Välillä saatoin esittää joitain kysymyksiä, mutta lähinnä vain seurasin tilannetta vierestä, jotta itse tilanne ei kärsisi läsnäolostani liikaa. Pysin käymään useassa pesutilanteessa, jotta havainnointi olisi mahdollisimman runsasta ja näkisin erilaisia tilanteita ja olosuhteita. Näin pystyin myös kiinnittämään huomioni eri asioihin eri kerroilla.

Haastattelu on myös arkinen keino tukia uutta asiaa, koska jos jokin asia askarruttaa, niin yleensä esitämme kysymyksen selvyyden saamiseksi (Eskola & Vastamäki 2001, 24). Näin ollen haastattelu tuki hyvin havainnointia, koska havainnoissa heräsi kysymyksiä joita halusin esittää hoitajille. Toisaalta taas, haastatteluista sain myös sellaista tietoa, jota en havainnoidessani osannut huomioida, joten pelkällä havainnoinnilla tietoni olisivat olleet suppeammat. Haastatteluissa oli myös tärkeää se, että hoitajat saivat tuoda esille omat mielipiteensä pesu- ja saunotusasusta, koska suunnitteluyölläni on tarkoitus palvella heidän tarpeitaan (Eskola & Vastamäki 2001, 25).

Haastattelumenetelminä vaihtelin teemahaastattelua sekä avointa haastattelua. Nämä sopivat mielestäni parhaiten tiedonkeruuseeni, koska halusin haastattelujen olevan rentoja ja keskustelunomaisia. Näin vastaukset olivat varmasti laajempia kuin jos olisin tehnyt strukturoituja, tarkasti ennalta määritettyjä kysymyksiä. Teemahaastattelussa aihepiiri ja tema-alueet on etukäteen määritetty, mutta haastattelu käydään ilman tarkkaa muotoa ja järjestystä. Eli toisin sanoen haastattelussa ei ole tarkkoja kysymyksiä, vaan jonkinlainen tukilista läpikäytävistä asioista. (Eskola & Vastamäki 2001, 26 - 27.)

Ennen havainnointi käyntejäni kävin Esperin Kuopion toimipisteessä sovitulla tapaamisella resurssijohtaja Tuija Antilan kanssa. Tällöin oli tarkoitus keskustella siitä, mitä olen tekemässä ja mikä olisi Esperin osuus opinnäytteessäni. Olin myös laatinut joitakin kysymyksiä aiheeseen liittyen. Näin pystyin hieman johdattelemaan keskustelunamme ja saamaan vastauksia miettimiini asioihin, mutta kuitenkin tämä haastattelu pysyi keskustelunomaisena ja rentona. Toisin sanoen etenimme tuolloin teemahaastattelun mukaisesti. Sain tästä keskustelusta todella paljon lisätietoa pesutilanteita ja asuja koskien. Sain tällä ensimmäisellä haastattelulla hyvää pohjaa työlleni, jota sitten havainnointi täydensi hyvin. Käytin teemahaastattelua myös saunotuskäynnillä, jossa tapasin useampia hoitajia. Tuolloin olin määritellyt etukäteen muutamia kysymyksiä keskustelun teemaksi, mutta itse haastattelu oli hyvin keskustelunomainen kaikkien hoitajien kanssa (Liite 2). Saunotuskäyntiä esittelen tarkemmin luvussa 4.2.

Muut haastattelut kulkivat lähinnä avoimen haastattelun mukaisesti. Avoin haastattelu muistuttaa lähinnä tavallista keskustelua, koska tällöin haastattelija ja haastateltava keskustelevat tietystä aiheesta, mutta ilman ennalta määritettyjä teema-alueita (Eskola & Vastamäki 2001, 27). Näitä haastatteluja tein lähinnä Marjo Leskisen kanssa kotikäyntien yhteydessä.

4.1 Pesutilanteiden seuraaminen kotikäynneillä

Kävin kesä- ja elokuun 2011 aikana seuraamassa yhteensä kolmea kotona tehtävää pesua. Olin jokaisella pesulla lähihoitaja Marjo Leskisen mukana. Asiakkaat olivat ennestään tuttuja Marjo Leskiselle, joten hän tiesi mihin kohteisiin minun oli mahdollista lähteä mukaan. Hän myös kertoi potilaille miksi olin mukana seuraamassa pesutilanteita. Tässä kappaleessa kerron näistä kolmesta käynnistä, sekä niillä tekemistäni havainnoista.

4.1.1 Ensimmäinen kotikäynti

Ensimmäisessä suihkutuksessa lähinnä vain tutustuin itse tilanteeseen, eli mitä suihkutuksen aikana tapahtuu. Kiinnitin myös huomiota hoitajan asentoihin ja nykyisen työvaatteen toimivuuteen. Tällöin oltiin asiakkaan omassa kodissa ja suihkuttila oli melko ahdas. Hoitaja puki työvaatteidensa päälle kumiessun ja jalkoihinsa hän puki kumisaappaat. Käsiin hän laittoi kertakäyttöiset hanskat. Tämän jälkeen asiakas talutettiin suihkuttilaan, jossa hän istui suihkutuolilla. Hoitaja seiso i lähellä asiakasta pestessään häntä. Hoitaja piti suihkua kädessään, mutta myös asiakas piteli suihkua silloin kun hoitaja otti esimerkiksi pesuainetta ja levitti sitä. Asennot olivat seisoma-asento, hieman kumara asento selkää pestessä ja kyykkyasento pestessä jalkoja. Asiakasta piti auttaa pesussa melko paljon, eikä hän itse kyennyt tekemään juuri mitään. Tällöin hoitaja huomautti myös siitä, että vesi menee lyhytvartisten hanskojen sisälle, mikä tuntui hänestä epämiellyttävältä. Tähän hän toivoi jotakin ratkaisua. Pesun jälkeen hoitaja kuivasi asiakasta hieman kylpyhuoneessa, jonka jälkeen hän talutti asiakkaan pois kylpyhuoneesta. Hän riisui kumisaappaat ja kumiessun heti pesutilasta poistuessa. Kiinnitin huomiota siihen, että asu pitää saada riisuttua tässä vaiheessa melko nopeasti, jotta asiakas päästään kuivaamaan ja pukemaan pian suihkun jälkeen, koska vanhemmat ihmiset palelevat herkästi ja he tarvitsevat apua kuivaamisessa ja pukemisessa.

4.1.2 Toinen kotikäynti

Toisella pesukäynnillä asiakas pestiin kylpyammeessa, johon oli asennettu eräänlainen istumalauta. Asiakas oli melko virkeä ja osasi myös itse pestä hieman itseään. Hoitaja seiso i ammeen vierellä ja piteli suihkua. Tämän pesutilanteen aikana hoitajan liikeradat jäivät melko pieniksi eikä hoitajalla kastunut tässä juurikaan muut kuin kädet. Pesutilanteen jälkeen Marjo Leskinen kertoi, että talvella essu kerkeää jääty mään siinä välissä kun vaihdetaan asiakkaalta toiselle. Essua täytyy kuljettaa koko ajan mukana ja pesuja saattaa olla useita päivän aikana.

4.1.3 Kolmas kotikäynti

Kolmannella pesulla pesutila oli melko tilava. Asiakas oli huonokuntoinen ja hänet saatettiin pesutilaan, jossa hän istui suihkutuolilla. Hoitaja pesi asiakkaan kokonaan itse ja liikeradat olivat melko laajoja seisoma-asennosta kyykkyasentoon. Kiinnitin tällöin erityisesti huomiota siihen, että miten essu sopii tilanteeseen. Pitkä essu sopii tällaiseen tilanteeseen oikeastaan melko hyvin, koska se suojaa riittävästi ja on helppo pukea ja riisua. Pitkä sen täytyy olla siksi, että se suojaa silloinkin kun hoitaja on syvässä kyykkyasennossa. On myös hyvä, että essu on takaa avoin, koska tällöin asussa on liikkumavaraa, sekä se tuo myös ilmavuutta muuten hiostavaan asuun.

4.2 Saunotuksen seuraaminen Alavan palvelutalolla

Kävin Alavan palvelutalolla seuraamassa saunotusta 7.9.2011. Kyseessä oli naisten sauna, joka kesti klo 8.00 - 10.00. Olin sopinut käynnistä Marjo Leskisen kanssa ja hän oli ilmoittanut palvelutalolle tulostani.

Ensin tapasin hoitajia, joille kerroin miksi siellä olen ja mitä teen opinnäytetyökseni. Hoitajien reaktio aiheesta oli todella innostunut ja heidän puheistaan tuli hyvin ilmi se, että asussa olisi paljon parantamisen varaa. Eräs hoitaja kertoi mielellään minulle omia ideoitaan ja vastasi minun kysymyksiini. Oli hyvä onni, että paikalla oli tällainen henkilö, jolla oli selkeät näkemykset siitä, mitä asussa olisi hyvä olla ja mitä tulisi parantaa nykyiseen saunotusasuum nähdessä. Kyselin muiltakin hoitajilta samoja kysymyksiä, mutta he eivät osanneet vastata niin selkeästi. Olin miettinyt etukäteen kolme helppoa kysymystä, joiden avulla halusin saada tietoa siitä, millaista asua hoitajat haluaisivat käyttää (Liite 3). Nykyisestä saunotusasusta ei hoitajilla juurikaan ollut hyvää sanottavaa. Sain kuitenkin paljon ideoita asun suunnitteluun heidän toiveistaan ja näkemyksistään.

Saunotuksessa heillä oli käytössään essu ja kumisaappaat omien työvaatteiden päällä, aivan kuten kotipesuissakin. Moni hoitaja sanoi, että he pukevat kuitenkin essun alle jotkin omat vaatteet, sellaiset jotka ovat mahdollisimman hengittävät. Oikeita työvaatteita ei juurikaan käytetä. Esimerkiksi heidän työpaitanaan on Marimekon raidallinen puuvillatrikoinen t-paita, jonka he sanoivat olevan saunotustilanteeseen aivan liian paksu ja hengittämätön. Essu oli erilainen kuin kotipesuissa. Se oli ohuempaa materiaalia, mutta siitä tuli lähinnä mieleen muovipussi tai kumihanskojen ”kangas”. Essut ovat kuitenkin pestäviä, ei siis kertakäyttöisiä.

Oikean tuntuman saamiseksi puin itse ylleni kumisaappaat ja heidän essun ennen pesutiloihin menemistä. Essun alla minulla oli puuvilla trikoot ja väljä trikoopaita. Minut ohjattiin pesutilaan johon kuului pukuhuone, pesuhuone ja sauna. Olin havainnoinnin ajan vain puku- ja pesuhuoneissa, saunassa en käynyt ollenkaan. Pesutilassa oli yksi hoitaja, joka toimi pesijänä ja saunottajana koko saunotuksen ajan eli kaksi tuntia. Työ on siis rankkaa ja hikistä. Muut hoitajat toivat asiakkaita pesuille porrastetusti, koska pesutilaan mahtui kerralla kolme henkilöä. Saunottaja auttaa asiakkaita peseytymään ennen saunaan menoa, jonka jälkeen heidät viedään saunaan. Saunan jälkeen asiakkaita pestään ja tämän jälkeen heidät autetaan pukuhuoneeseen. Sen aikana kun olin tilassa, ei hoitaja ollut saunassa, joten siksi en siellä itsekään ollut. Kyseinen hoitaja oli ensimmäistä kertaa saunottamassa ja hänen olemuksestaan tuli

sellainen olo, ettei hän hirveästi pitänyt siitä, että olin paikalla, joten en lopulta ollut edes kovin pitkään pesutilassa. Vietin siellä aikaa suunnilleen 20 minuuttia. Kuitenkin jo tässä ajassa olin aivan hikinen. Vaikka vain seisoin ja seurasin tilannetta, enkä edes käynyt saunan puolella tunsin kuinka hiki valui. Suurin syy tähän oli todennäköisesti essu, joka tuntui muovipussilta päälläni, eikä hengittänyt ollenkaan. Kun lähdin pois pesutiloista takaisin toimistoon ja riisuin essun pois, huomasin, että essun sisäpinnalle oli muodostunut kosteuspisaroita. Essu ei siis päästänyt kosteutta läpi ollenkaan. Kun toimistolla kauhistelin asiaa ja sitä, miten essu oli hirveän hiostava, sanoi eräs hoitaja, että jos muuten ei huomaa hionneen saunotuksen jälkeen, niin essun kohdalta on ainakin ihan märkä ja hikinen. Se kuvasti aika hyvin sitä, kuinka hiostava vaate on kyseessä. Essun tulisi olla ehdottomasti hengittävämpää materiaalia, jotta käyttömukavuus olisi parempi. Tämän testauksen jälkeen olin ehdottomasti sitä mieltä, että saunotusasua kaipaa huomattavasti parannettavaa, enemmän kuin kotipesujen asu. Toki kotipesujen asuakin on hyvä päivittää ja parantaa, mutta enemmän parannuksen tarvetta on mielestäni saunotusvaatteessa, koska saunotustilanteessa asun käyttö kestää kerralla pidempään.

Keskustelin hoitajien kanssa siitä, mitä asussa olisi hyvä olla ja ilmi tuli seuraavia asioita. Eniten korostui se, että asun tulisi olla hengittävä ja ilmava. Ajatukseni on ollut, että hyödyntäisin vaatteiden eri kerroksia käyttömukavuuden lisäämiseksi ja hoitajat tuntuivat olevan samaa mieltä asiasta. He sanoivat, että essun alle tulevaan vaatteeseen olisi hyvä saada päivitystä. Suojaava asu voisi olla edelleen essu, mutta sen täytyisi olla hengittävämpi. Essun alle puettava vaate voisi olla paita ja housut tai sitten mekkomallinen. Mekkomallinen asu tuntui ajatuksena miellyttävän hoitajia, koska he ajattelivat, että siinä ilma kiertäisi paremmin. Toisaalta mieshoitajille mekko malli ei välttämättä olisi sopiva. Paidasta eräs hoitaja sanoi, että sen tulisi olla hihaton tai sellainen jossa olisi hihaa vähän. Kuitenkin hän sanoi että paidassa voisi olla jokin muu kuin istutettu hiha. Minulla sattui olemaan sellainen paita päällä, jossa on kimonomalliset, lyhyet hihat ja hän sanoi, että sen tyyppinen paita voisi olla mukava. Eräs mieshoitaja sanoi, että shortsit olisivat kivat, mutta koska essu on pitkä, voisi se tuntua epämukavalta paljaita jalkoja vasten. Essusta puhuttaessa eräs hoitaja sanoi, että siinä voisi olla tasku johon saisi avaimet. Mietin, että taskun voisi sijoittaa essun takapuolelle, jolloin sinne ei kertyisi vettä. Tai jos tasku olisi essun etupuolella, tulisi veden sinne pääsy estää jotenkin. Lisäksi hän sanoi, että jokin hikipanta olisi hyvä lisä asuun, koska hiki valuu jatkuvasti otsaa pitkin, eikä sitä voi pyyhkiä saunotuksen ja pesun aikana mitenkään. Näistä hoitajien huomioista ja toiveista oli todella paljon apua ja niistä sain lisää virikettä ja ideoita suunnitteluun.

5 Suunnittelu ja valmistus ergonomia huomioiden

Työni tarkoituksena on kehittää olemassa olevaa saunotus- ja pesuasua paremmaksi käyttötilanteeseen nähden. Näin ollen oli tärkeää ottaa huomioon hoitajien toiveet asuun tehtävistä muutoksista. Suunnittelussa täytyi myös huomioida työympäristö, ergonomia ja materiaalivalinnat. Myös asun esteettisyys oli tärkeässä osassa suunnittelua, koska hoitajat selvästi halusivat työvaatteen miellyttävän myös ulkonäöllisesti.

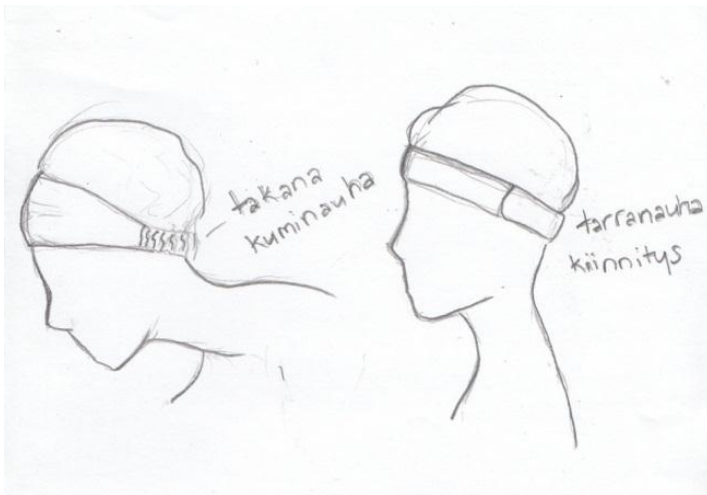
Suunnittelun pohjana oli tutustuminen nykyisin käytettävään asuun. Tämän lisäksi selailin internetissä eri valmistajien työvaate tarjontaa. Keräämäni havainnointi ja haastatteluaineistot, sekä kirjallisuusaineistot antoivat hyvän pohjan suunnittelulle. Niiden avulla pystyin päättämään mitä asioita täytyisi erityisesti ottaa huomioon suunnittelussa. Vaatetusfysiologia on myös tärkeä osa työvaatetta ja tämän eri osat täytyy ottaa huomioon jo suunnittelu vaiheessa. Olen poiminut eri lähteistä sellaista tietoa, joka on minun työni kannalta merkittävää. Esittelen vaatetusfysiologian vaikutuksista suunnitelmiini seuraavissa luvuissa.

5.1 Suunnitelmia vaatteista

Havainnointi käynneilläni sain jatkuvasti ajatuksia ja ideoita asusta ja siitä mitä siihen kuuluisi. Ajatukset myös muuttuivat ja kehittyivät haastattelujen ja havainnointien mukaan. Havainnointia tein lähinnä ergonomisesta näkökulmasta ja tein suunnitelmia niiden pohjalta. Haastatteluista sain sellaisia tietoja, joita en osannut itse ajatella ja nämä tiedot puolestaan muovasivat suunnitelmia. Haastatteluissa tuli ilmi hoitajien toivomuksia siitä mitä työasussa tulisi parantaa. Kaikkia toiveita en kuitenkaan tässä työssä voinut ottaa huomioon, koska työtä täytyi rajata.

Alun perin en tiennyt mistä osista asu muodostuisi, mutta ajan kanssa hahmottui, että asuun kuuluu paita ja essu, joista myös valmistan protoversiot koekäyttöön. Paidan ja essun päätin valmistaa siksi, koska näiden vaatekappaleiden katsoin tarvitsevan eniten päivitystä. Housuja en aikonut valmistaa, vaikka teinkin alussa joitain luonnoksia myös asun ala-osasta. Housujen valmistus sopisi hyvin jatkokehittelyyn. Hoitajat toivoivat myös jonkinlaista hikipantaa, erityisesti saunotustilanteisiin. Tein myös hikipannasta suunnitelmia (kuva 2, sivu 26), mutta päätin jättää sen kuitenkin pois valmistettavista tuotteista. Hikipantaa voisi suunnitella eteenpäin mahdollisessa jatkokehittelyssä.

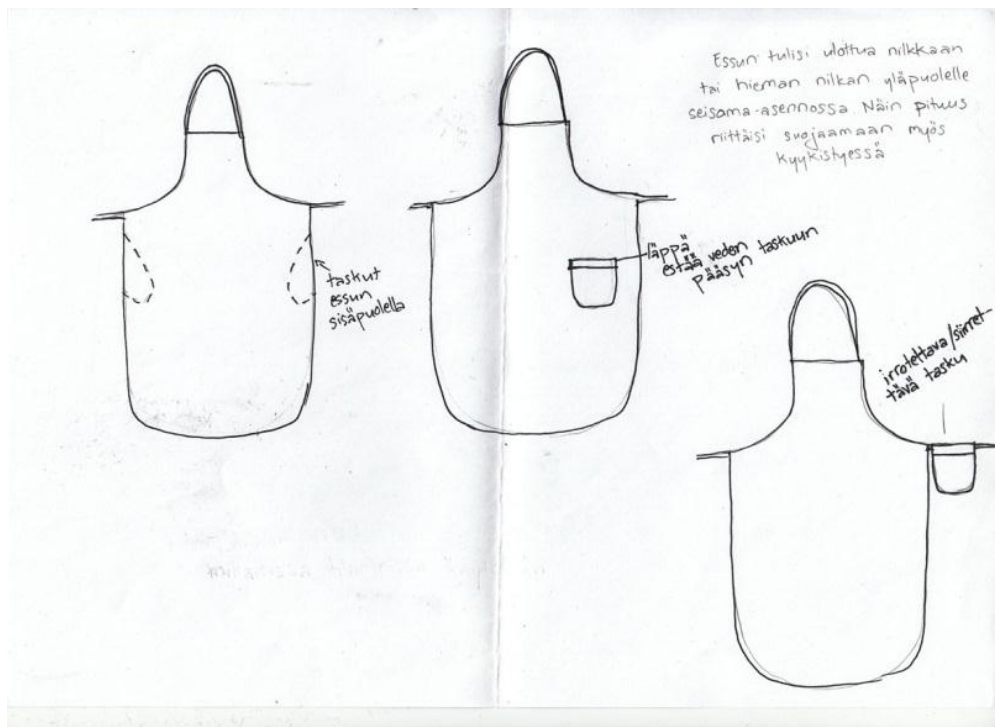
Tein suunnitelmia erilaisista paidoista ja essuista (kuvat 3 ja 4, sivu 27), joissa yritin miettiä esteettisesti ja ergonomisesti hyviä ratkaisuja. Paidan suunnitelmissa pyrin miettimään mitkä rakenteet olisivat toimivia. Mietin myös, olisiko paidassa voinut olla vettähylkivä materiaali, jolloin essu olisi voinut olla malliltaan vyötärölle sidottava eli essu olisi yltänyt vyötäröltä nilkkoihin. Essun mallia en kuitenkaan ajatellut hirveästi muuttaa entiseen verrattuna, koska malliltaan essu toimi hyvin käyttötilanteisiin nähden. Ajatuksena oli lähinnä päivittää mallia ja materiaalia. Valittuihin malleihin ja rakenteisiin vaikutti myös valmistusmenetelmät, koska halusin mallien olevan suhteellisen helppoja valmistaa. Valmistusprosessia pyrin miettimään siltä kannalta, miten rakenteet olisi järkevä toteuttaa, jotta ne olisi järkevää toteuttaa myös teollisesti ja isompina sarjoina.



KUVA 2. Suunnitelmia hikipannasta

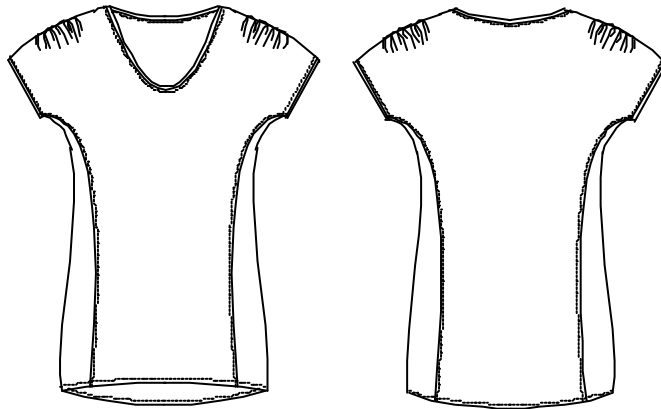
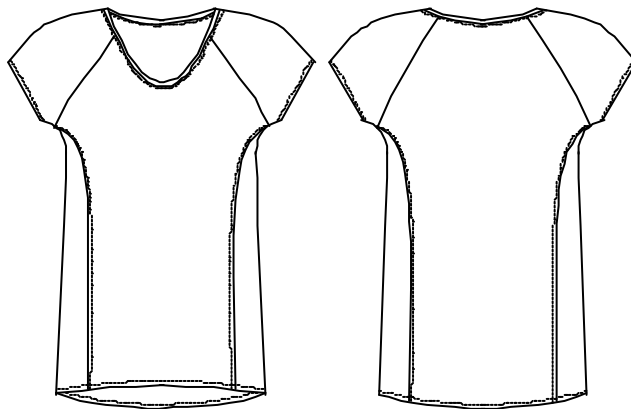
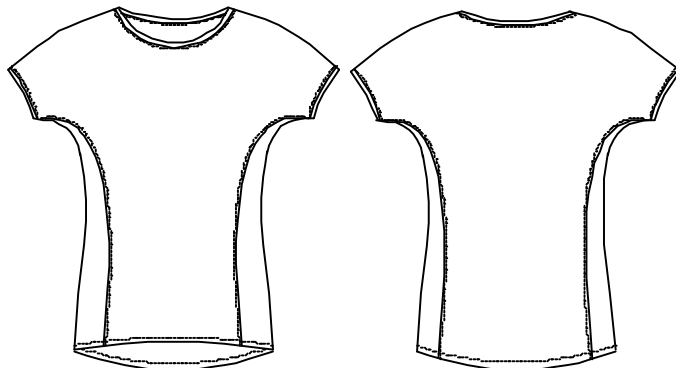
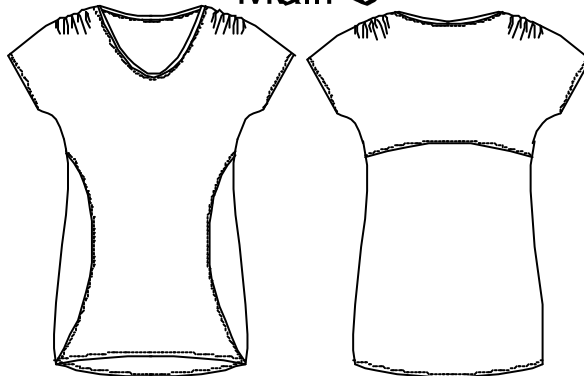


KUVA 3. Luonnoksia paidasta



KUVA 4. Luonnoksia essun taskujen sijoittelusta

Kun olin miettinyt paidan mallia, piirsin tasokuvat malleista, jotka olivat mielestäni parhaat (kuva 5) ja näistä valitsin yhden valmistettavaksi. Päätin valmistaa malli A naisten paidan (kuva 5), koska paita on malliltaan yksinkertainen ja tyylikäs. Paitaan suunnittelin lyhyet kimonohihat, koska hoitajien haastatteluissa tuli ilmi, että se olisi mukavampi ratkaisu kuin istutettu hiha. Ajattelin kimonohihan antavan myös hieman väljyyttä paitaan, jolloin ilma pääsisi kiertämään paidassa paremmin. Lyhyet hihat saunotuspaidassa ovat järkevät, jottei paita tunnu liian kuumalta. Myös haastatteluis- sa tuli ilmi, että paidassa tulisi olla lyhyet hihat. Olalle suunnittelin poimutusta, jotta paita näyttäisi hieman tyylikkäämmältä, mutta poimutus toisi myös tilaa rinnalle. Li- säksi suunnittelin tähän paitaan sivuille, eteen ja taakse pystysuuntaiset leikkaus- saumat, jolloin sivusaumat jäisivät kokonaan pois. Tällä ratkaisulla halusin tuoda pai- taan lisää ilmettä ja ajattelin leikkausten tuovan myös hieman muotoa paitaan.

Malli A**Malli A miesten****Malli B****Malli C**

KUVA 5. Suunnitelmia paidasta

5.2 Asun valmistus

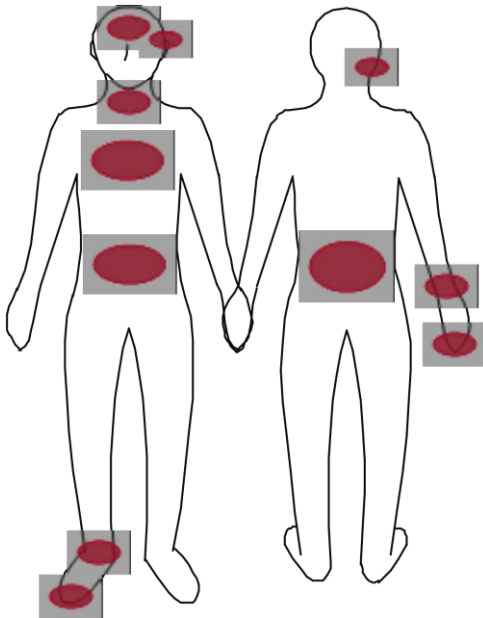
Kun olin päättänyt mitkä osat saunotusasusta valmistan testikäyttöön, aloin valmistaa asua. Valmistukseen sisältyy materiaalien valinta ja hankinta, vaikka mietin materiaaleja myös suunnitteluvaiheessa. Tein pieniä materiaalikokeiluja ja testauksia sekä kaavoitin paidan ja essun. Ennen varsinaista protojen ompelua tein koeversioita, jotta sain vaatteista halutun mallisia.

5.2.1 Materiaalien valinta

Materiaalien valinta oli minulle aluksi hankalaa. Mietin eri vaihtoehtoja ja selasin internetistä eri materiaalien toimittajia, jotta löytäisin sopivat materiaalit. Etsin materiaaleja myös Kuopion Eurokankaasta ja lisätarvikkeita Napista ja Nauhasta. Vaikeinta oli mieltä, mitkä olisivat sopivat materiaalit ergonomian kannalta. Erityisesti työtilan lämpöolosuhteet täytyi ottaa huomioon materiaaleja valitessa.

Koska lämpöviihtyvyyteen vaikuttavat erityisesti työn raskaus, lämpöolot, vaatetus, vaatetuksen hengittävyys ja kuinka paljon se peittää ihoa, on materiaalivalinnoilla iso merkitys (Mäkinen, Antikainen, Ilmarinen, Tammela & Hurme 1996, 30). Olosuhteet pesu- ja erityisesti saunotustilanteissa ovat kosteat ja lämpimät tai kuumat. Lämpötilat vaihtelevat 30 asteesta noin 90 asteeseen, riippuen siitä missä tilassa ollaan. Saunotustilanteissa pesu- ja saunatiloissa ollaan kerralla pidempi aika, kun taas kotipesuissa pesutilassa ollaan vähemmän aikaa. Näissä tilanteissa verenkierto vilkastuu ja samalla lämmönluovutus tehostuu ihon lämpötilojen noustessa. Tällöin hikeä höyrystyy elimistöstä, joka estää elimistön ylikuumentumista. Hiki joka ei pääse höyrystymään, tiivistyy nesteeksi iholle ja vaatteille (Mäkinen ym. 1996, 34). Kosteissa tiloissa hikeä pääsee höyrystymään vähemmän kuin kuivassa tilassa pääsisi, joten pesu- ja saunotustilanteissa hikeä tiivistyy paljon myös nesteeksi, joka taas ilmenee hien valumisena iholla ja vaatteiden kostumisena. Nämä asiat voivat heikentää työskentelymukavuutta varsinkin silloin kun työvaatteet eivät ole sopivat tilanteeseen, eivätkä edesauta lämmönluovutusta (Mäkinen ym. 1996, 33 – 34).

Tietyt ihoalueet ovat herkempiä lämpötilan muutoksille. Näitä alueita ovat kasvot, ohimo, otsa, korvien alapuoli ja kaula. Myös rinta, alavatsa, ristiselkä, ranteet ja sormet sekä nilkat ja varpaat reagoivat herkästi lämpötilan muutoksiin (kuva 6). Tämä asia tulisi huomioida vaateen suunnittelussa siten, että nämä herkät ihoalueet pääsisivät tuulettumaan mahdollisimman hyvin. Tähän pystyy vaikuttamaan esimerkiksi vaateen mallilla ja mitoituksella sekä materiaalivalinnoilla (Mäkinen ym. 1996, 34 - 35). Erityisen tärkeää työssäni oli löytää oikeanlaiset materiaalit. Kuten kuvasta 6 huomaa, rinnan-, vatsan- ja selänalueet ovat herkkiä lämpötilan muutoksille, joten ne myös hikoavat helposti. Nämä alueet ovat kuitenkin pesu- ja saunotustilanteissa vaatteiden peitossa, joten oli tärkeää löytää sellaiset materiaalit, jotka hengittäisivät mahdollisimman hyvin ja tekisivät työskentelystä miellyttävämpää.



KUVA 6. Lämpötilan muutoksille herkät ihoalueet.

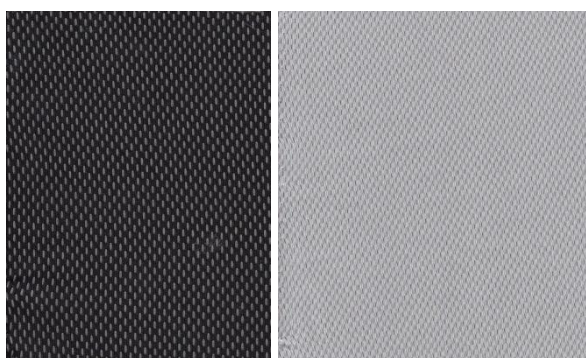
Opettajan kehotuksesta kävin tutkimassa urheiluliikkeissä urheiluasu- ja aluskerrastojen materiaaleja ja rakenteita. Samantapaiset materiaalit sopivat myös saunotusasun paidan materiaaliksi, koska hikoilu on voimakasta aivan kuten vaativassa urheiluosuorituksessa. Näin ollen sain urheiluvaatteita tutkimalla hieman suuntaa siitä, millaisia materiaaleja kannattaisi käyttää erityisesti paidassa.

Nykyisen työpaidan materiaalina on puuvilla, joka on työvaatteessa miellyttävän tuntuinen silloin, kun työ on suhteellisen kevyttä, eikä hikoilua ole runsaasti. Puuvilla on

myös luja ja kestävä kuitu, joten myös sen puolesta se sopii työvaatteessa käytettäväksi. Saunotusvaatteessa puuvilla on kuitenkin huono materiaali, koska kuitu imee nopeasti nestettä, varastoi kosteutta sekä kuivuu hitaasti. (Eberle, Hermeling, Hornberger, Kilgus, Menzer & Ring 2002, 12). Puuvilla tuntuu kosteana kylmältä ja peltimäiseltä, jonka vuoksi sitä on epämiellyttävä käyttää työtilanteissa joissa hikoillaan paljon (Mäkinen ym. 1996, 155). Tämä epämukavuus korostuu erityisesti pesu- ja saunotustilanteiden jälkeen, jolloin ympäröivä lämpötila laskee.

Polyesteri sopii työvaatemateriaaliksi erityisen hyvin silloin, kun hikoilu on runsasta. Polyesteri kankaassa kosteus liikkuu hyvin materiaalin läpi ja sitä imeytyy kankaaseen vähän. Tämän lisäksi polyesteri on luja ja elastinen kuitu, eikä se rypisty, joten se on helppo huoltaa. Kyseinen kuitu kestää lisäksi homesieniä ja bakteereita, eikä mätäne (Eberle ym. 2002, 38). Näiden ominaisuuksien vuoksi ajattelin polyesterin sopivan saunotusvaatteen työpaitaan erityisen hyvin.

Tilasin lopulta materiaalinäytteitä shelby.comista, koska heillä vaikutti olevan laadukkaita teknisiä kankaita. Näytteissä oli coolmax- kangasta, jonka pinta on verkkomainen ja se siirtää tehokkaasti hikeä iholta. Urheiluvaatteissa oli käytetty samanlaista kangasta, joten ajattelin sen sopivan hyvin paidan materiaaliksi. Löysin myös Eurokankaasta coolmaxin tapaista kangasta (kuva 7), joka oli sopivan väristä ja tuntui miellyttävältä iholla. Materiaali on 100% polyesteriä ja pesuohjeissa suositellaan 40 asteen hellävaraista pesua. Työvaatteet pestään yleensä 60 asteessa, mutta päätin kuitenkin ostaa kangasta ja kokeilla sen toimivuutta. Materiaalin valmistajasta en saanut tietoa, vaikka sitä kyselinkin Eurokankaasta.



KUVA 7. Paitakankaan oikea- ja nurjapuoli

Leikkasin kankaasta kaksi 10 cm x 10 cm kokoista palaa ja pesin ne muun pyykin seassa. Toisen pesin 40 asteessa ja toisen 60 asteessa. Tarkoituksen oli katsoa, kutistuuko kangas ja miten se reagoi 60 asteen pesussa. Kumpikaan koetilkkku ei kutistunut, eikä niihin tullut muitakaan muutoksia. Voisi siis kuvitella, että kangasta voi pestä myös 60 asteessa, suosituksesta huolimatta. Toisaalta, kankaan todellisen käyttäytymisen näkee vasta useiden pesujen jälkeen. Kangas myös kuivui todella nopeasti pesun jälkeen. Tämä lisää käyttömukavuutta, koska hikoiltuaan paita kasuu, mutta myös kuivuu nopeasti. Lisäksi materiaali ei rypisty lainkaan, joten sitä on helppo huoltaa. Kyseinen kangas on myös ulkonäöltään miellyttävä, joten ajattelin sen sopivan työvaatteeseen. En halunnut, että paita näyttää materiaalinsa puolesta liikaa urheiluvaatteelta, vaan sen tulisi näyttää työvaatteelta.

Saunotusessuun etsin materiaalia Kuopion Eurokankaasta, mutta lopulta päätin tilata materiaalin shelby.comista. Heiltä tilaamissani vedenpitävissä materiaalinäytteissä oli muutama hyvä materiaali. Toinen oli huomattavasti kalliimpi kuin toinen, mutta molemmat vaikuttivat ominaisuuksiltaan sopivalta projektiini. Lisäksi molempia kankaita oli mahdollista saada punaisena, sillä halusin valmistaa essun punaisena, koska se on Esperin tunnusväri. Tiedustelin Shelbyn asiakaspalvelusta materiaalien sopivuudesta projektiini sekä olisiko minun mahdollista saada materiaalista alennusta. Heiltä tuli vastaus, että molemmat materiaalit sopivat projektiini ja lisäksi saisin -15% alennuksen tilaamastani materiaalista. Tilasinkin lopulta 2-layer dry comfort XT WPB nimikkeellä olevaa kangasta, koska se oli edullisempaa ja sen ominaisuudet vaikuttivat hieman paremmalta kuin toisessa vaihtoehdossa olisi ollut.

Kankaan tiedot oli merkitty hyvin Shelbyn verkkosivuille, joten niiden ja pienen kangasnäytteen avulla pystyi vähän päättelemään kankaan soveltuvuutta projektiini. Listaan seuraavaksi kankaan ominaisuudet, tiedot olen poiminut shelby.comin sivuilta.

Leveys: 148 cm

Materiaali: 56% PA (polyamidi), 44% PU (polyuretaani)

Neliöpaino: 165g/m²

Murtolujuus: 700/600 N/5cm (loimi/kude SS-EN ISO 13934-1:1999)

Repäisylujuus: 20/30 N (loimi/kude SS-EN ISO 13937-2)

Hankaus kestävyys: >25000r (EN ISO 12947-1:1998)

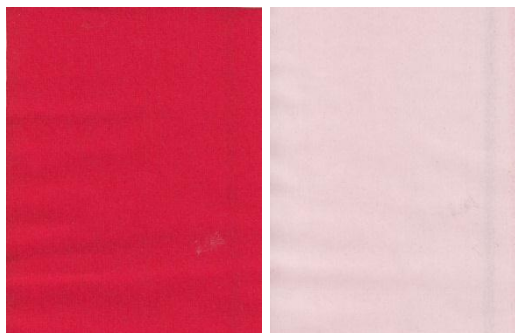
Vesipilari: >8000 mm (SS-EN 20811 viiden pesun jälkeen)

Hengittävyys: >5000 g/m²/24h (CGSB 77 method 49)

Kankaan valmistaja on F.O.V. Fabrics Ab. (Shelby 2012) F.O.V. Fabrics Ab on ruotsalainen kangasvalmistaja, joka valmistaa teknisiä kankaita vaatteisiin sekä teolliseen käyttöön. (F.O.V 2012)

Erityisen tärkeää essun materiaalissa oli tarkastella sen vesipilaria ja hengittävyttä, koska nämä ominaisuudet olivat tärkeimmät. Vedenpitävyys on tärkeä ominaisuus, koska essua käytetään kosteissa tiloissa ja pestäessä asiakkaita. Essun on tarkoitus suojata vedeltä, joten sen täytyy olla vedenpitävä. Essukankaan vedenpitävyys on testattu EN 20811 standardin mukaisesti eli ns. vesipatsastestillä. Testissä mitataan vedenpaineen kesto kankaan pintaa vasten. Paineen kesto voidaan ilmoittaa vesipatsaan korkeutena (mm) ja kyseisessä kankaassa vedenpaineen kesto on suurempi kuin 8000 mm (Risikko & Marttila–Vesalainen 2006, 63). Essukankaan hengittävyys on tärkeää siksi, että halusin parantaa essun käyttömukavuutta. Tilaamassani kankaan hengittävyys ilmoitetaan siten, kuinka paljon vesihöyrynläpäisevyys on pinta-alayksikköä kohden vuorokaudessa. Tällaiset testit tehdään niin sanotulla kuppitestillä, jossa haihdutetaan näytteen läpi. Kankaan hengittävyys on suurempi kuin 5000g/m²/24h, joten kankaan hengittävyys on hyvä (Risikko & Marttila-Vesalainen 2006, 55).

Kankaan todellisen tuntuman sai selville vasta sitten kun kangas tuli postissa. Kangas tuntui miellyttävältä ja sopivalta essun materiaaliksi. Kangas oli tosin melko kovaääninen kun sitä liikutti tai rutisteli. Kovaäänisellä tässä tarkoitan rapinaa, mikä kuuluu kangasta taitellessa, rutistellessa tms. Tätä ominaisuutta en havainnut pienestä näytetilokusta. En tiennyt olisiko tällä ominaisuudella käytön kannalta suurta merkitystä, joten se jäi selvitetäväksi testikäytöissä. Essun kangasta en testailut kotioloissa, koska shelbyn verkkosivuilla oli jo melko hyvät perustiedot kankaasta. Lisäksi ajattelin saavani parhaimmat tulokset kankaan toimivuudesta oikeassa käyttötilanteessa eli toisin sanoen silloin kun essu on testattavana pesu- ja saunotustilanteissa.



KUVA 8. Essukankaan oikea- ja nurjapuoli

Materiaalien lisäksi asuun, lähinnä essuun, täytyi valita lisäosia. Lisäosilla tarkoitan tässä essuun tulevia nauhoja sekä kiinnittimiä. Halusin kiinnittää essussa huomiota kiinnityksiin. Nykyisessä essussa niskalenkki solmittiin essun edessä oleviin sirkkoihin (kuva 1) ja sillä pystyi säätämään niskalengin pituutta. Vyötärölle essu kiinnitettiin solmimalla narut taakse tai kietomalla ne essun etupuolelle (kuvasarja 1) Nämä ratkaisut ovat varmasti toimineet työtilanteissa, eivätkä hoitajat näistä ratkaisuista huomauttaneet. Halusin kuitenkin päivittää kiinnitysmahdollisuuksia, jotta asu näyttäisi enemmän ammattimaiselta.

Lisäosia kävin etsimässä Kuopion Nappi & Nauha – liikkeestä. Vyötärön kiinnitykseen halusin pistolukon (kuvasarja 2, sivu 36), koska ajattelin sen olevan helppokäyttöinen ja sen avulla vyötärön nauhan kireyttä pystyy myös helposti säätämään. Tähän tarkoitukseen ostin mustan, muovisen pistolukon, jonka leveys on 20mm. Niskalengkiin mietin useampia kiinnitys vaihtoehtoja, mutta päädyin lopulta D-lenkkiin, koska sitä on helppo käyttää. Ostin kaksi metallista D-lenkkiä, joiden leveys oli myös 20mm. Halusin kiinnittimet saman levyisinä, jotta voisin käyttää samaa nauhaa sekä niskassa, että vyötäröllä. Valitsin essuun punaista 20mm levyistä puuvillanauhaa, koska se oli Napin & Nauhan valikoimista miellyttävin. Nauhaa valitessa täytyi ottaa huomioon se, miltä se tuntuisi ihoa vasten. Nauha ei saisi painaa tai hiertää, jotta se ei heikentäisi työskentelymukavuutta. Puuvillainen nauha oli melko ohutta ja mietin sitä, tuntuisiko se epämiellyttävältä kastuessaan. Katselin myös tekokuituisia nauhoja, mutta ne olivat huomattavasti paksumpia ja kovempia, joten ajattelin niiden tuntuvan käytössä epämiellyttävältä. Puuvillanauha tuntui näistä parhaalta vaihtoehdolta ja ajattelin vielä vahvistaa nauhaa ompelemalla sitä kaksinkerroin.

Kiinnitystarvikkeiden lisäksi ostin punaista vinonauhaa, jonka avulla viimeistelin essun reunat. Olin miettinyt reunojen viimeistelyvaihtoehtoja ja vinonauha tuntui sopivimmalta, koska essussa on kaarevia reunoja. Vinonauhan valinnassa oli tosin se ongelma, ettei sitä löytynyt oikein sopivassa materiaalissa. Jokin teknisestä kankaasta valmistettu vinonauha olisi ollut paras ratkaisu essuun, mutta koska sellaista en löytänyt, hankin puuvillavinonauhaa. Protoversiossa ei kuitenkaan ole oleellisin asia se, kuinka reunat on huoliteltu, vaan ennemminkin se kuinka essun kangas ja malli toimii, joten vinonauhan materiaalilla ei tässä työssäni ollut niin suurta merkitystä. Vinonauhan avulla oli tarkoitus saada essuun viimeistelty ja siisti ulkonäkö.

Työpaitaan ei tarvinnut hankkia varsinaisia lisäosia. Suunnittelin, että paitaan tulisi olalle poimutusta ja ajattelin toteuttaa tämän kuminauhan avulla. Tein joitakin koe-kappaleita ja ompelin niihin Framilon - joustonauhaa. Framilonista minulla on ennestään hyviä käyttökokemuksia, joten ajattelin siksi käyttää sitä tavallisen kuminauhan sijaan. Framilon on 100% polyuretaania ja sopii myös kumiallergisen käyttöön. Se on kestävämpää kuin tavallinen kuminauha sekä kestää toistuvia 60 – 90 asteen pesuja, joten se sopii mielestäni erittäin hyvin työvaatteeseen (Myllymuksut oy 2012).

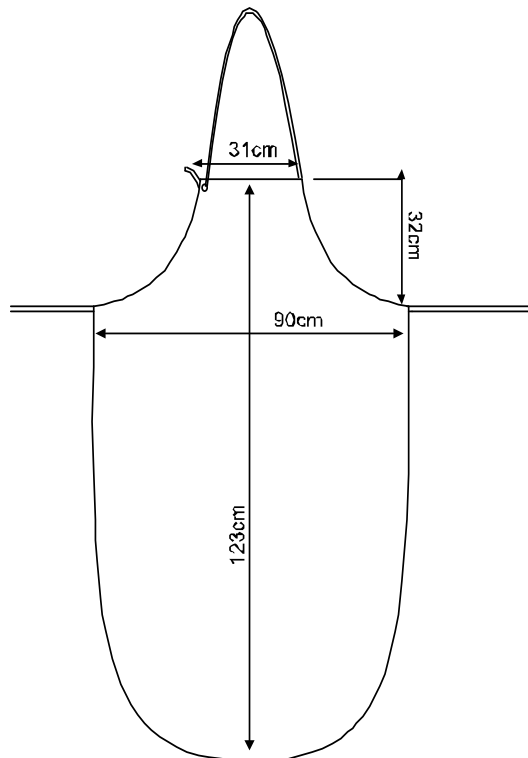


KUVASARJA 2. Essun kiinnitysmekanismit ja viimeistelyt

5.2.2 Kaavoitus ja mitoitus

Työvaatteen mallia mietittäessä täytyy huomioida työliikkeet, jotta vaate mahdollistaisi mukavan työskentelyn. Erityisesti kaavoitusvaiheessa täytyy miettiä, mikä olisi sovellova mitoitus vaatteelle huomioiden työliikkeet. Työvaatteen kaavoitukseen vaikuttavat staattiset sekä dynaamiset mitat.

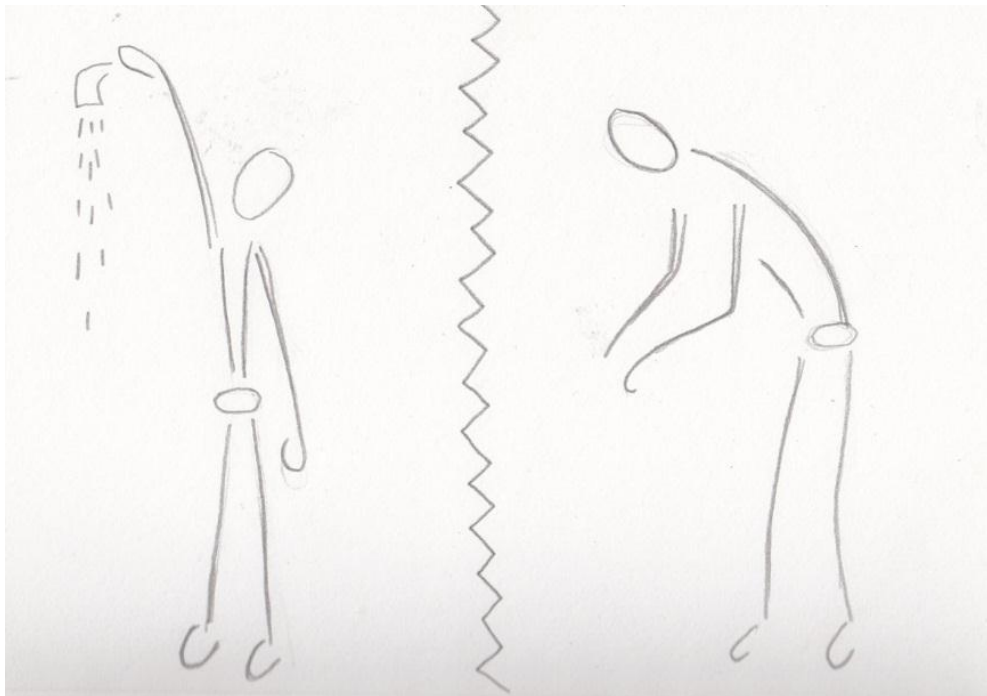
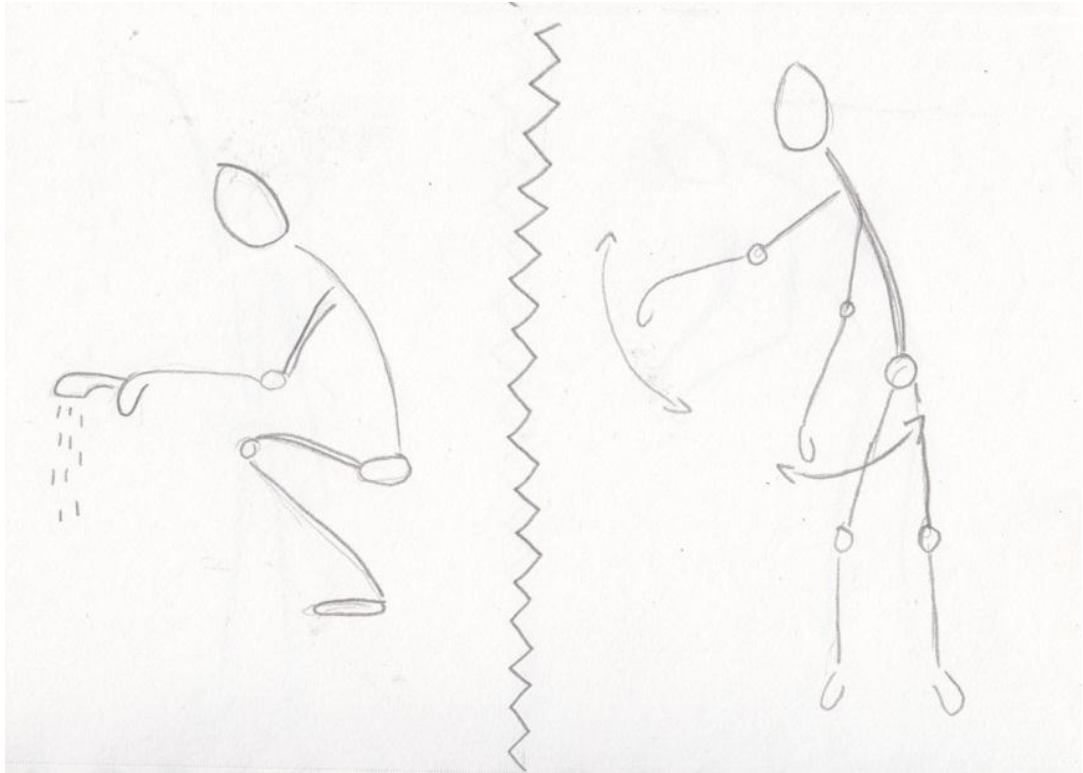
Staattiset mitat ovat vartalon muotoa kuvaavia, eli pituus- ja ympärysmittoja, jotka mitataan paikallaan seisovalta ihmiseltä eri kohdista. Mittataulukot perustuvat staattisiin mittoihin (Mäkinen ym. 1996, 118). Staattiset mitat huomioin kaavoja piirtäessäni. Piirsin paidan kaavan mittataulukon mittojen mukaan koossa C40 ja rinnanympärysmittaan lisäksi 4 cm lisäväljyyttä. Piirsin trikoopaidan peruskaavan, johon kaavoitin kuositellen lyhyet kimonohihat. Tämän jälkeen kuositelin kaavaa halutun malliseksi huomioiden dynaamiset mitat. Suoja essun kaavan pohjaksi tulostin Grafis - ohjelmalla C40-kokoisen puvun peruskaavan, jonka rinnanympärysmittassa on 8 cm väljyyttä. Kaavan päälle hahmottelin essun kaavan. Essun kaavoituksen pohjana käytin nykyisen työessun mittoja (kuva 9), koska essun muoto palvelee nykyiselläänkin käyttötarkoitusta. Essu tarvitsi päivitystä lähinnä materiaalin ja ulkonäön suhteen.



KUVA 9. Nykyisen essun mitat

Dynaamiset mitat huomioivat ihmisen liikkeet. Tällöin perusasennon lisäksi mitataan työliikkeen vaatima laajempi, vaateen kannalta kriittinen asento. Mittausten erotus on tarvittava väljyysvara, joka lisätään kaavoihin (Mäkinen ym. 1996, 118). Saunotusvaateen kaavoituksessa täytyy huomioida suuret liikeradat, joita ovat esimerkiksi kumartuminen, syvä kyykkyasento ja käsien nosto (kuvasarja 3). Asun tulee olla mitoitukseltaan sellainen, että edellä mainitut liikeradat ovat mahdollisia ja käyttömukavuus säilyy eri asennoissa.

Työpaidan kaavoituksessa tulee mitoituksen kannalta huomioida erityisesti helman pituus. Helman täytyy olla riittävän pitkä, koska helma saattaa nousta jonkin verran käsien nostoissa ja kumartuessa. Joustava materiaali antaa tilaa liikkeille, mutta myös riittävä väljyys lisää käyttömukavuutta. Hoitajan pestessä asiakkaan jalkoja joutuu hän olemaan syvässä kyykkyasennossa. Tämä täytyy huomioida erityisesti suojaessun pituudessa. Essun täytyy olla riittävän pitkä, jotta se suojaa jalkoja kyykkyasennossa. Toisaalta essun avoin selkä antaa tilaa kyykistymiselle ja suojaa etuosaa.



KUVASARJA 3. Hoitajien työasentoja

5.3 Asun testaus

Asun vein testattavaksi Alavan palvelutalolle 2.2.2012. Siellä se otettiin heti testikäyttöön, koska sinä aamuna oli saunotuspäivä. Vein paikanpäälle myös kyselylomakkeen, jonka avulla halusin selvittää asun hyviä ja huonoja puolia, sekä mitä asussa tulisi kehittää tai muuttaa (Liite 4). Sovimme, että asu on heillä testauksessa ainakin viikon ajan.

Asua viedessäni otin myös kuvan asusta sen hoitajan päällä, joka asua tuolloin testasi (kuvasarja 4). Samalla hän kertoi myös ensin mieleen tulleet mielipiteet ja katselin itsekin mihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota. Kyseinen hoitaja oli liian pienikokoinen asuni kokoon nähden, mutta esimerkiksi paidassa väljyys ei haitannut. Sen sijaan essussa väljyys haittasi, eikä essua saanut tarpeeksi kireälle. Näin ollen vyötärön kiinnityksenä olisi ollut parempi joko solmittavat nauhat tai pistolukollisen kiinnityksen nauhat olisi tullut sijoittaa niin, että säätövaraa on enemmän. Tämän vuoksi edes irrotettava tasku ei mahtunut vyötärön nauhalle, joten tässä mallissa tasku ideani ei toimi.

Asun ja siitä saadun palautteen kävin hakemassa Alavan palvelutalolta 16.2.2012 eli asu oli testattavana kahden viikon ajan. Harmikseni huomasin, että hoitajat olivat melko vähän jaksaneet tai kerinneet kirjoittaa palautetta asusta. Onnekseni toimistolla, josta asun hain, oli tuolla hetkellä kaksi hoitajaa, jotka olivat testanneet asua. Heiltä pyysin palautetta suoraan kyselyn eri kohtiin ja kirjasin ne siihen itse ylös. Tämän avulla sain vielä hyvin lisää palautetta.

Samana päivänä luovutin asun ja kyselylomakkeen vielä Marjo Leskiselälle, jotta hän saisi kokeilla asun toimivuutta asiakkaan kotona tehtävän pesun aikana. Näin sain asun toimivuudesta palautetta sekä raskaammissa saunotustilanteissa, että kevyemmissä kotipesuissa. Oli hyvä saada palautetta molemmissa tilanteissa, koska tämän avulla pystyi miettimään sitä, toimisiko sama työasu molemmissa työtilanteissa vai täytyisikö näihin tilanteisiin olla erilaiset työasut. Erillisistä työasuista oli puhe kun haastattelin Tuija Antilaa (katso luku 3.2).



KUVASARJA 4. Valmis protoversio ensimmäisen koekäyttäjän päällä.

Yhteenveto:

Essun pituudesta oltiin montaa mieltä, jonkun mielestä se oli liian pitkä, toisen mielestä juuri sopivan pituinen. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että hoitajia on hyvin eripituisia ja -kokoisia. Itse ajattelin, että jos essut olisivat joskus tuotannossa, niitä voisi valmistaa erikokoisia. Tämä idea ei kuitenkaan toimi käytännössä, koska hoitajilla harvoin on omaa essua. Ainoastaan kotikäyntejä tekevillä hoitajilla kulkee omat essut mukana ja heillä tämä ajatus voisi toimia. Palvelutaloissa ja muissa isommissa yksiköissä, joissa on useita hoitajia, tulisi essun kuitenkin olla yhdenkoon essu. Palautteen perusteella mietin, voisiko essuun kehittää jonkin ratkaisin, jolla essun pituutta pystyisi säätämään. Hoitajat itse ehdottivat, että voisiko essun sivuissa olla esimerkiksi nepparit, joiden avulla essun pituutta pystyisi säätämään lyhyemmäksi ja pidemmäksi.

Essun kiinnityksistä hoitajilla oli myös erilaisia mielipiteitä. Jonkun mielestä sidottavat nauhat olisivat olleet paremmat, toisten mielestä taas pistolukko oli parempi ratkaisu, koska se oli helppo käyttää, eikä tarvinnut miettiä menevätkö nauhat solmittaessa umpisolmuun. Kun hain asua testauksesta, eräs hoitaja sanoi, että pistolukko oli myös sen puolesta parempi vaihtoehto, että silloin kiinnitys jää selänpuolelle. Kun essussa on solmittavat nauhat, hoitajat solmivat ne yleensä essun etupuolelle kiinni. Toisinaan jotkut vanhukset saattavat aukoa näitä solmuja kesken pesutilanteiden, joten pistolukko oli tämän hoitajan mielestä siksi hyvä ratkaisu, etteivät asiakkaat pääse sitä aukomaan selänpuolelta. Itse ajattelin näiden palautteiden perusteella, että pistolukon käyttö essussa olisi toimiva, jos essuun saisi jotenkin lisättyä säätövaraa. Tekemässäni protossa säätövaraa oli liian vähän, eikä pienempikokoinen saanut kiristettyä essua vyötäröltä tarpeeksi tiukalle. Ratkaisuna voisi olla, että vyötärön nauhat kiinnittyisivät enemmän essun etupuolelle. Nyt ompelin kiinnitysnauhat essun reunoihin, mutta jos ne olisi ommeltu essun sivuille tai eteen kiinni, olisi säätövaraa enemmän. Toisena vaihtoehtona voisi olla se, että essun leveyttä voisi säätää jollain tavalla.

Essun materiaali oli selvästi toimivampi kuin nykyisin käytettävässä essussa. Essun kangas vaikutti hoitajien mielestä hengittävämmältä, eikä saunotuksessa tullut niin kuuma ja hiki kuin nykyistä asua käytettäessä. Materiaalivalinta oli siis onnistunut. Toisaalta, materiaalin käyttäytymistä ei tiedä pidemmällä ajalla, koska nyt testausaika oli melko lyhyt. Useat pesut ja toistuvat käytöt voivat muuttaa materiaalin käyttäytymistä. Kuitenkin näillä testauksilla materiaali toimi halutulla tavalla.

Niskalenkistä eräs hoitaja sanoi, että se oli hyvä, eikä hangannut tai hiertänyt niskaa. Voisi siis kuvitella, että käyttämäni 2 cm leveä puuvillanauha toimisi saunotusasussa. Itse tosin kiinnitin huomioni siihen, että nauha oli pehmentynyt ja menettänyt ryhtiään käytössä, vaikka olinkin ommellut sen kasinkerroin. Varsinkin kiinnitysten kohdalla, nauha rullautui kierteelle, mikä puolestaan hankaloittaa säätöjen kiristämistä ja löysäämistä.

Essun taskuratkaisua tulisi vielä miettiä ja kehittää. Hoitajat selvästi toivoivat taskua essuun tai vaihtoehtoisesti paitaan. Suunnittelemani taskuratkaisu ei kuitenkaan toiminut valmistamassani essussa, koska se ei mahtunut vyötärön hihnaan, varsinkaan pienemmillä hoitajilla. Jos hihnan säätöä saisi jollain tavalla lisättyä, niin silloin myös suunnittelemani tasku mahtuisi hihnaan kiinnitettäväksi.

Paidan materiaalista ja ulkonäöstä tykättiin. Materiaali toimi saunotustilanteessa ja tuntui siirtävän hikeä tehokkaasti, koska palautteesta kävi ilmi, ettei saunassa tullut niin kuuma kuin aiemmin. Hihan muoto ja poimutus olkapäällä miellyttivät myös hoitajia. Eräs hoitaja sanoi, että saita voisi olla mitoitukseltaan hieman väljempi ja pidempi. Kyseinen hoitaja oli kooltaan suunnilleen kokoa 40, joten hän pystyi arvioimaan paidan mitoitusta melko realistisesti. Sama hoitaja ehdotti myös, että paidassa voisi mahdollisesti olla lisäksi rintatasku, johon saisi laitettua kynän, avaimen tai jotain muuta pientä.

Yleisesti asun ulkonäköä kuvailtiin tyylikkääksi. Värit sopivat Esperin väreihin, tosin jotkut hoitajat huomauttivat, että värit saattoivat olla hieman rajut. Yhdessä paita ja essu toimivat hyvin saunotustilanteissa, varsinkin materiaaleiltaan. Asu oli miellyttävämpi eikä hiostanut niin paljon kuin nykyisin käytössä olevat työvaatteet.

6 Prosessin ja työn arviointi

Prosessin aikana sain kerättyä kattavasti tietoa pesu- ja saunotustilanteista. Havainnointi ja haastattelut sopivat tiedonkeruumenetelmäksi paremmin mitä aluksi osasin kuvitella, koska ilman havainnointia en olisi saanut yhtä kokonaisvaltaista näkemystä työtilanteista. Havainnoinnissa pystyin itse kiinnittämään huomiota ergonomisiin näkökulmiin ja siihen miten vaateen tulisi toimia käyttötilanteessa. Haastatteluilla sain puolestaan tukea ja tarkennusta havainnoinnille, kysymällä mieleeni nousseita kysymyksiä. Keskustelun omaiset haastattelutilanteet antoivat puolestaan tilaa myös hoitajan omille näkemyksille ja toiveille.

Olisin ehkä voinut käyttää lähdekirjallisuutta laajemmin, tosin sain mielestäni poimitua kirjallisuudesta työni kannalta tärkeimmät asiat. Prosessin aikana, varsinkin suunnittelu ja valmistusvaiheissa pystyin hyödyntämään jo aikaisemmin oppimiani asioita. Itse valmistus osuuteen olisin voinut käyttää hieman enemmän aikaa, jolloin asulle olisi saanut useampia testauksia ja sitä olisi voinut parantaa sen mukaan. Minulla kuitenkin meni paljon aikaa suunnitteluvaiheeseen ja siihen, että keksin mitkä mallit valmistan ja mistä materiaaleista. Tällainen työskentely on minulle ominaista. Olen jo aiemmissa opinnoissa huomannut, että suunnitteluvaihe vie suurimman osan ajasta ja kypsyttelen ideoita pitkään mielessäni ennen varsinaista valmistusprosessia. Tässä työssä olisin voinut tehdä essusta ja varsinkin sen kiinnitysmekanismeista enemmän kokeiluja, jolloin olisi saanut laajemman käsityksen siitä, mikä toimii ja mikä ei. Paidan malliin ja materiaalin käyttöön olen itse tyytyväinen ja onnistuin mielestäni päivittämään hyvin nykyistä työpaitaa.

Yhteistyö Esperin kanssa oli onnistunut, koska sain heidän avullaan suoritettua tutkimustyötä oikeassa ympäristössä. Esperin hoitajat ja muut yhteistyöhenkilöt suhtautuivat työhöni innokkaasti, joten tiedon kerääminen oli mielekästä ja sain kerättyä tietoa hyvin. Oli mukava huomata, että he kerkesivät vastaamaan minulle, vaikka tulinkin heidän työtilanteidensa keskelle. Erityisen tärkeää oli myös, että he olivat halukkaita ottamaan valmistamani asun testikäyttöön. Näin pystyin saamaan tietoa siitä, kuinka vaate toimii oikeissa käyttötilanteissa ja ympäristöissä. Testikäytöissä asua testattiin mielellään, mutta palautteen kirjaaminen jäi harmittavan pieneksi. En tiedä varmaksi kuinka moni hoitaja on asua testannut, koska palautetta ei todennäköisesti kiireen vuoksi, ole keritty kirjoittaa. Asua hakiessa sain onneksi vielä suullista palautetta hoitajilta, jotka asua olivat kokeilleet. Näin sain selville, että palvelutalolla asua oli kokeillut ainakin kolme hoitajaa, mutta mahdollisesti useampikin. Palautetta olisin saanut varmaan kattavammin, jos olisin kerännyt palautteen alusta asti suulli-

sesti. Kyselylomakkeen täyttäminen tuntui ehkä hoitajista työläältä kaiken kiireen keskellä ja suullisen palautteen antaminen olisi voinut sujua helpommin. Tämä olisi vaatinut itseltäni enemmän aikaa, koska minun olisi tuolloin täytynyt olla jokaisen saunotuksen jälkeen keräämässä palaute ja kirjata se ylös. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että sain palautetta edes jonkin verran. Saamastani palautteesta pystyy kuitenkin tekemään jo johtopäätöksiä asun toimivuudesta sekä siitä, mitä asussa tulisi vielä kehittää.

Kokonaisuudessaan prosessi oli mielestäni onnistunut ja pääsin tavoitteisiini. Oma ammattitaitoni kehittyi prosessin aikana ja uskon, että tästä kokemuksesta tulee olemaan hyötyä tulevaisuudessa. Oli mielenkiintoista toimia yhteistyökumppanin kanssa, koska en ole aiemmissa projekteissa toiminut itsenäisesti yhteistyökumppanin kanssa. Kattavamman kokonaisuuden olisi varmasti saanut, jos mukana olisi ollut myös toinen yhteistyökumppani, esimerkiksi jokin työvaate valmistaja. Tällöin olisi voinut olla mahdollista laajempiin materiaali hankintoihin ja kokeiluihin ja työ olisi ollut entistä enemmän työelämä läheinen. Jatkokehityksen kannalta se olisi ollut myös kauaskantoisempaa. Toivon, että tätä työtä voisi jatkokehittää, koska työvaatteen kehittämiseksi ja päivittämiseksi olisi tarvetta. Tällöin olisi tärkeää saada mukaan jokin valmistaja, jolla olisi resursseja tuotantoon ja kehitystyöhön. Tulen varasti itse vielä jatkossa työskentelemään tämän projektin parissa, koska aihe kiinnostaa minua. Jotta uusia saunotusvaatteita voisi saada myös tuotantoon, tulisi kuitenkin minun löytää työvaatevalmistaja, joka olisi kiinnostunut kyseisestä projektista.

KUVALUETTELO

Kuva 1: Essun niskalenkin kiinnitys, Jenni Koskivuori

Kuva 2: Suunnitelmia hikipannasta, Jenni Koskivuori

Kuva 3: Luonnoksia paidasta, Jenni Koskivuori

Kuva 4: Luonnoksia essun taskujen sijoittelusta, Jenni Koskivuori

Kuva 5: Suunnitelmia paidasta, Jenni Koskivuori

Kuva 6: Lämpötilan muutoksille herkät ihoalueet, Jenni Koskivuori

Kuva 7: Paitakankaan oikea- ja nurjapuoli, Jenni Koskivuori

Kuva 8: Essukankaan oikea- ja nurjapuoli, Jenni Koskivuori

Kuva 9: Nykyisen essun mitat, Jenni Koskivuori

Kuvasarja 1: Hoitajan nykyinen työvaate suihkutus- ja saunotustilanteissa, Jenni Koskivuori

Kuvasarja 2: Essun kiinnitysmekanismit ja viimeistelyt, Jenni Koskivuori

Kuvasarja 3: Hoitajien työasentoja, Jenni Koskivuori

Kuvasarja 4: . Valmis protoversio ensimmäisen koekäyttäjän päällä, Jenni Koskivuori

Kuvio 1: Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Helsinki: Akatiimi

Kuvio 2: Työni eteneminen hankesuunnitelmasta tuloskuvaan, Jenni Koskivuori

Kuvio 3: Työni eteneminen ohjelmateoriasta toteutukseen, Jenni Koskivuori

Kuvio 4: Testaukset ja yhteenveto, Jenni Koskivuori

Taulukko 1: Nykyisen työvaatteen hyvät ja huonot puolet, Jenni Koskivuori

LÄHTEET

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi

Eberle, H. & Hermeling, H. & Hornberger, M. & Kilgus, R. & Menzer & Ring, W. 2002. Ammattina vaate. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

F.O.V. 2012. About F.O.V. [verkkosivu]. F.O.V. [viitattu 17.2.2012]. Saatavissa: <http://www.fov.se/>

Grönfors, M. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Esperi 2012a. Esperi Care – parempaa hoitoa [verkkosivu]. Esperi [viitattu 2.2.2012]. Saatavissa: http://www.esperi.fi/index.php?node_id=16393

Esperi 2012b. Tukea kotona asumiseen [verkkosivu]. Esperi [viitattu 2.2.2012]. Saatavissa: http://www.esperi.fi/index.php?node_id=16383

Kinanen, H. 13.10.2011. Palveluvastaava Heidi Kinasen kanssa käyty keskustelu 13.10.2011. Kuopio

Koskivuori, J. 2010. Haastattelu työvaatteesta. Julkaisematon raportti. Vaatetusfysiologian kurssi. Kuopion Muotoiluakatemia. Kurssitehtävä.

Myllymuksut oy 2012. Joustonauha Framilon [verkkosivu]. Myllymuksut oy [viitattu 16.2.2012]. Saatavissa: <http://www.myllymuksut.com/joustonauha-framilon-p-132.html>

Mäkinen, H. & Antikainen, T. & Ilmarinen, R. & Tammela, E. & Hurme, M. 1996. Toimiva työ- ja suojavaatetus. Helsinki: Työterveyslaitos

Risikko, T. & Marttila-Vesalainen, R. 2006. Vaatteet ja haasteet. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Shelby 2012. Vedenpitävät kuoret [verkkosivu]. Shelby [viitattu 2.2.2012]. Saatavissa: http://www.shelby.fi/catalog/product_info.php?cPath=22_28&products_id=1888

Saunotus Paita

Mallikappaleen koko C40



Yksityiskohdat:

- Olkasaumaan ommeltu framilon nauhaa pomutuksen aikaansaamiseksi
- Pääntie ja kädentiet huoliteltu erillisellä kaitaleella, käytetty samaa kangasta kuin miehustassa, mutta kankaan nurja puoli on näkyvillä.
- Ei sivusaumoja, sivujen kaitaleen leveys helmassa 14cm, kädentiellä 8,5cm
- Tikkaukset tasosaumurilla, samansävyiset miehustan kanssa

Materiaali:

Urheiluneulos 100% polyesteri



Värit:

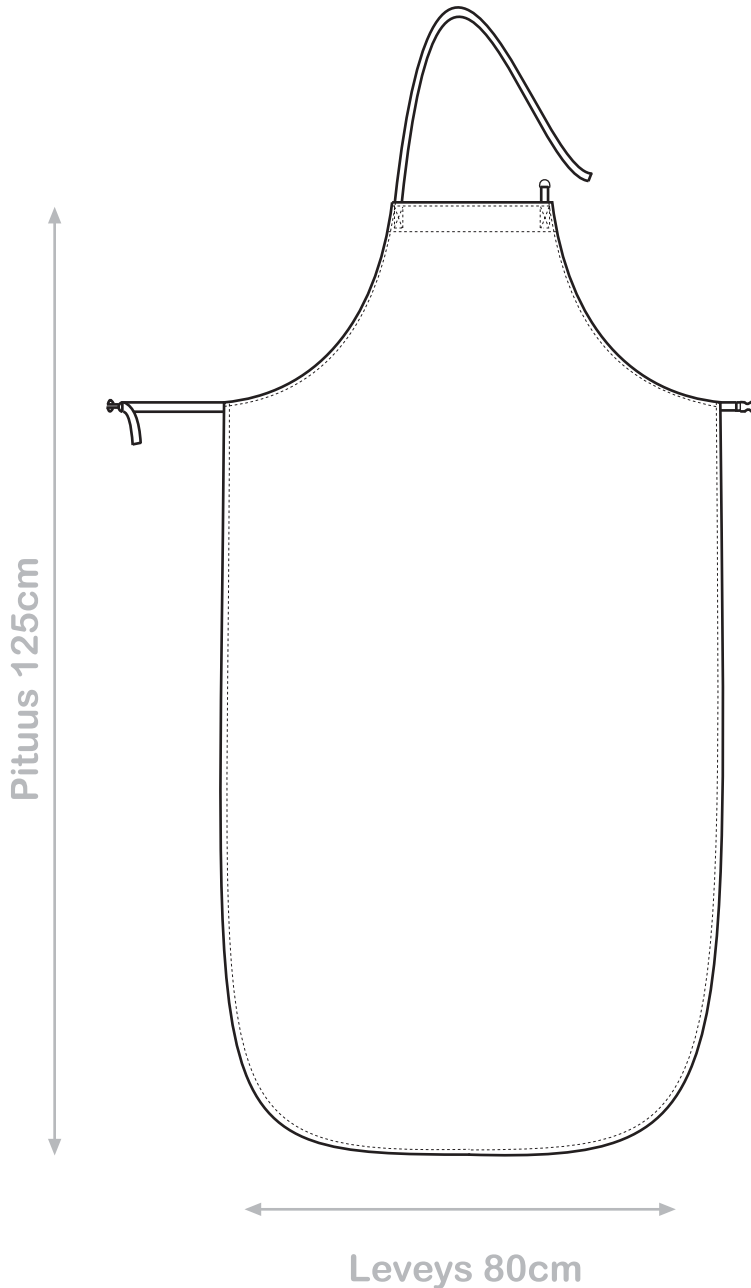
- Miehusta
Musta
- Pääntien & Kädentien kaitaleet
Valkoinen

Hoito-ohjeet:



Saunotus Essu

Mallikappaleen koko C40



Materiaali:

Vettä hylkivä tekninen kangas, vaahtopinnoitteella

56% PA, 44% PU

Lisätarvikkeet:


Niskalenkki & vyötärön kiinnitys:
punainen puuvillanauha lev.20mm.

Vyötärön kiinnitys:
Musta muovinen pistolukko lev.20mm

Niskalenkin kiinnitys:
Metallinen D-lenkki lev. 20mm

Reunojen huolittelu:
Punainen vinonauha lev.20mm

Väri:

 **Miehusta & nauhat**
Punainen

Hoito-ohjeet:



Yksityiskohdat:

Tikkaukset samansävyiset miehustan kanssa

Reunat huolittelu vinonauhalla, joka on ommeltu vinonauhapäärmeenä essun nurjalle puolelle.

Essun yläreunassa ei vinonauha huolittelua, reuna käännetty leveänä päärmeenä ja tikattu.

Haastattelu Esperillä

- Saanko seurata pesu ja saunotustilanteita? Jos saan niin kuinka ne toteutetaan?
- Miten pesuissa toimitaan?
- Miten työvaatteet pestään? Missä lämpötiloissa?
- Mitkä asiat olisi tärkeä huomioida suunnittelussa?
- Mitä asioita tulisi muuttaa nykyiseen asuun nähden?

Kysymykset hoitajille

- Mitä hyvää on nykyisessä saunotusasussa?
- Mitä huonoa siinä on?
- Minkä asian/asioiden toivoisit muuttuvan?

Kyselylomake saunotusasun testikäytöstä

- Mitä hyvää/huonoa paidassa on? (Esimerkiksi mallissa ja materiaalissa)
- Mitä hyvää/ huonoa essussa on? (Esimerkiksi mallissa, materiaalissa ja kiinnitysmekanismeissa)
- Mitä muuttaisit paidassa ja/tai essussa? Pitäisikö jotain lisätä tai poistaa?
- Onko asu parempi entiseen asuun verrattuna? Jos on, niin millä tavalla?
- Onko asu joltain osin huonompi kuin entinen? Jos on, miten?
- Mitä mieltä olet asun ulkonäöstä?

