

Hyrylä Hannele, Siirtola Anne & Tuomaala Merja

IKÄTOVERITUTORTOIMINNAN PILOTOINTI YLIVIESKAAN

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lokakuu 2010

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 IKÄTOVERITUTORTOIMINTA –HANKESUUNNITELMA	2
2.1 Hankkeen tausta ja toimijat	2
2.2 Ikätoveritutorointi -hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet	4
2.3 Aikataulu	6
3 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ	8
3.1 EU-maiden väestön ikärakenne	8
3.2 Ylivieskan vanhusikäryhmien väestön kehitys	10
4 IKÄÄNTYVÄ TIETOYHTEISKUNNASSA	11
5 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY	17
5.1 Fyysinen toimintakyky	18
5.2 Psyykkinen toimintakyky	19
5.3 Sosiaalinen toimintakyky	19
5.4 Toimintakyvystä toimijuuteen	20
6 VAPAAEHTOISTOIMINTA	22
6.1 Ikääntyvien vapaaehtoistyö	23
6.2 Mentorointi/ tutorointi	24
7 IKÄTOVERITUTORTOIMINTA –HANKKEEN TOTEUTUS JA TOIMENPITEET	26
7.1 Suunnittelu	26
7.2 Koulutus	27
8 PILOTOINNIN TULOKSET	32
9 IKÄTOVERITUTORTOIMINTA –HANKKEEN ARVIOINTI	35
9.1 Väliarviointi	35
9.2 Loppuarviointi	36
10 POHDINTA	38

LÄHTEET

LIITTEET

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Lokakuu 2010	Tekijä/tekijät Hannele Hyrylä, Anne Siirtola ja Merja Tuomaala
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Ikätoveritutoritoiminnan pilotointi Ylivieskassa		
Työn ohjaaja Kaija Heikkinen	Sivumäärä 41+2	
Työelämäohjaaja Peruspalvelukuntayhtymä Kallion gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala		
<p>Ikätoveritutoritoiminta -hanke on pilotoitu Ylivieskan alueelle syksyn 2009 ja syksyn 2010 välisenä aikana. Kyseisen hankkeen tavoitteina on ollut saada mukaan vähintään kuusi vapaaehtoistoiminnasta innostunutta ikääntyvää sekä saada yhteistyökumppaniksi kodinkoneliike, jossa tutoreiden koulutukset on järjestetty. Koulutukset on rajattu koskemaan kodintekniikkaa ja viihde-elektroniikkaa. Koulutusten jälkeen tarkoituksena oli aloittaa tutoritoiminta, joka tarkoitti sitä, että tutor opasti kodintekniikkaan liittyvissä ongelmissa toisia ikääntyviä.</p> <p>Ikätoveritutoritoiminnan tavoitteena on ollut tukea ikääntyvien yhteiskunnallista aktiivisuutta, millä on pyritty vähentämään ikääntyvien eristymistä yhteiskunnasta ja palveluista. Lisäksi tavoitteena on ollut madaltaa ikääntyvien kynnystä käyttää teknologiaa ja lisätä ikääntyvien sosiaalisia kontakteja.</p> <p>Ikätoveritutoritoiminnan vaikuttavuutta on seurattu ja arvioitu käyttämällä tutkimusmenetelmänä havainnointia ja avointa haastattelua. Ikätoveritutoritoimintaan on saatu mukaan kuusi tutoria ja yksi kodinkoneliike. Ikätoveritutoritoiminnasta on tiedotettu eri viestintävälineiden kautta. Pilotoinnin aikana tuli kahdeksan yhteydenottoa.</p> <p>Hankkeen taustalla on toiminut Oulun Eteläisen Sonectus –hanke, jonka tarkoituksena on muodostaa pysyvä ikääntyvien palvelujen kehittämisselitys Oulun Eteläisen alueelle. Peruspalvelukuntayhtymä Kallio on osallistunut Sonectus – hankkeeseen. Kallion kehittäjätyöntekijänä toimii gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala sekä yhtenä toimijana on sonectuksen tutkijalehtori Kaija Heikkinen Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta. Kallion kehittämiskohteet ovat edistää ikääntyvien osallisuutta ja osallistumista, aktivoida vapaaehtoistoimijoita, edistää teknologian käyttöä ja elinympäristön esteettömyyttä.</p>		
Asiasana Ikääntyvä, pilotointi, tutorointi, tietoyhteiskunta, vapaaehtoistoiminta		

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date October 2010	Author Hannele Hyrylä, Anne Siirtola, Merja Tuomaala
Degree programme Social services		
Name of thesis Piloting of peer tutor activity in Ylivieska region		
Instructor Kaija Heikkinen		Pages 41 + 2
Supervisor Gerontologic socialworker Aili Nuorala		
<p>The peer tutor activity –project was piloted in the Ylivieska region between autumn 2009 and 2010. The goal of peer tutor activity was to recruit at least six eager senior volunteers and to get one domestic appliance shop to work as a cooperative partner in educating the tutors. The education was restricted to concern home appliances and entertainment technology. After the educations the purpose was to start tutor activity where a senior tutor helps other seniors with problems concernig home appliances.</p> <p>The goal of the peer tutor activity was to support seniors' social activity and decrease seniors' isolation from society and services. In addition, encouraging seniors to use technology and adding social contacts were important goals in this project.</p> <p>The effectiveness of peer tutor activity was estimated using observation and interviews. Six tutors and one domestic appliance store were recruited. The Peer tutor activity was informed about in several media. During the piloting eight contact requests were made for the tutors.</p> <p>This project was a part of Sonectus-project of the Oulu-southern region. The purpose of Sonectus is to create a permanent service development unit for seniors. Peruspalvelukuntayhtymä Kallio has taken part in the Sonectus project. Gerontologic social worker Aili Nuorala was responsible for the developing work on Kallio's part. Research lector Kaija Heikkinen from Central Ostrobothnia University of applied sciences was also working with Sonectus-project. The development objectives of Kallio are to advance seniors' involvement and participation, to activate volunteers, and to advance using technology and the accessibility of the environment.</p>		

Key words Aging, information society, pilot project, senior, tutoring, voluntary work.
--

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on hanke, jossa pilotoimme ikätoveritutoritoiminnan Ylivieskan alueelle. Ikätoveritutoritoiminta – hankkeen taustalla on toiminut Oulun Eteläisen Sonectus -hanke, jossa yhtenä peruspalvelukuntayhtymä Kallion kehittämiskohteena on ikääntyvien osallisuuden ja osallistumisen edistäminen, elinympäristön esteettömyys, vapaaehtoistoimijoiden aktivoiminen ja teknologian käytön edistäminen. Ikätoveritutoritoiminnan tavoitteena on tukea ikääntyvien yhteiskunnallista aktiivisuutta, millä pyritään vähentämään ikääntyvien eristymistä yhteiskunnasta ja palveluista. Toisena tavoitteena on madaltaa kynnystä käyttää uutta teknologiaa, esimerkiksi matkapuhelinta. Ikätoveritutoritoiminnalla ikääntyvät eivät jää yksin teknologian kanssa, vaan heille on tarjolla opastusta teknologian käyttöön. Ikätoveritutoritoiminnalla olemme pyrkineet myös lisäämään ikääntyvien sosiaalisia kontakteja.

Pilotointi käynnistyi syksyllä 2009. Rajasimme ikätoveritutoritoiminnan koskemaan kodintekniikkaa ja viihde-elektroniikkaa. Tavoitteeksi asetimme kuuden tutorin saamisen mukaan toimintaan. Kartoitimme tutoreiksi haluavat ikääntyvät ikätoveritutoritoimintaan mukaan yhteistyössä Ylivieskan eläkeläisjärjestön edustaja kanssa. Etsimme yhteistyökumppaniksi kodinkoneliikettä Ylivieskasta, jonka tiloissa tutorit koulutettiin. Pilotointi jatkui koulutusten jälkeen varsinaisella toiminnalla, jossa kotona asuvat ikääntyvät ottivat yhteyttä Kallion yhteyshenkilönä ja tutorrekisterin pitäjänä toimineeseen Gerontologiseen sosiaalityöntekijään Aili Nuoralaan.

Arvioimme pilotointia jatkuvana itsearviointina sekä järjestämällä väliarvioinnin sekä loppuarvioinnin. Tavoitteenamme on ollut selvittää, millaisia vaikutuksia ikätoveritutoritoiminnalla on ollut tutoreina toimiville ikääntyville sekä se miten ikätoveritutoritoiminnalla voidaan tukea ikääntyvien kotona asumista. Pilotoinnilla halusimme lisäksi selvittää, voidaanko ikätoveritutoritoimintaa levittää muihin peruspalvelukuntayhtymä Kallion kuntiin. Loppuarvioinnin suoritimme lomakekyselyllä tutoreille, pyrkiäksemme saamaan mahdolliset kehittämisideat esille.

2 IKÄTOVERITUTORTOIMINTA -HANKESUUNNITELMA

2.1 Hankkeen tausta ja toimijat

Ikätoveritutorointi – hankkeen aluksi laadimme hankesuunnitelman. Pääluvussa 2 puhumme hankesuunnitelmasta, joka toimii pilotoinnin pohjana. Opinnäytetyömme aiheena on pilotoida ikätoveritutorointi Ylivieskan kaupungin alueelle. Ikätoveritutorointi -hankkeen tavoitteena on tukea ikääntyneiden yhteiskunnallista aktiivisuutta, millä pyritään vähentämään ikääntyvien eristymistä yhteiskunnasta ja palveluista. Ikätoveritutoroinnilla pyrimme lisäämään turvallisuuden tunnetta sekä mahdollistamaan hyvä vanhuus kotiympäristössä. Yhtenä tavoitteenamme on myös madaltaa kynnyksiä käyttää uutta teknologiaa, esimerkiksi matkapuhelinta. Tutoroinnin myötä pyrimme lisäksi lisäämään ikääntyvien sosiaalisia kontakteja.

Opinnäytetyömme on osa Sonectus – hanketta. Sonectus- hanke on Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristö-keskuksen rahoittama kumppanuushanke. Sonectusta hallinnoi Oulun seudun ammattikorkeakoulun Oulaisten yksikkö. Osatoteuttajina ovat Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun Ylivieskan yksikkö, Kalajokilaakson ammatillisen koulutuskuntayhtymän Oulaisten ammattiopisto ja Taukokangas Oulaisista. Oulun Eteläisen 14 kuntaa osallistuvat hankkeeseen. Hankkeen kesto on 1.9.2008–31.5.2011. (Sonectus 2010)

Sonectus-hankkeessa ovat erittäin tärkeässä asemassa kunnissa ja kuntayhtymissä nimettävät kehittämisryhmät ja kehittäjätyöntekijät. Yhteistoiminta-alue valitsee hankkeen tavoitteiden mukaisen kehittämiskohteensa, joita voi olla yksi isompi tai hankkeen kuluessa useampi pienempi peräkkäinen kohde. Alue nimeää oman kehittämisryhmänsä ja kehittäjätyöntekijän. Kehittäjätyöntekijä on kehitettävän kohteen asiantuntija ja kehittämisryhmä toimii työntekijän tukena. Ikätoveritutoroinnin kehittäjätyöntekijänä toimii peruspalvelukuntayhtymä Kallion **gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala** ja yhtenä toimijana on Sonectuksen **tutkijalehtori Kaija Heikkinen** Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta. (Sonectus 2010)

Sonectus -hankkeen yhtenä tarkoituksena on muodostaa Oulun Eteläiselle alueelle pysyvä ikääntyvien palvelujen kehittämysyksikkö. Yhteistyönä alueen

ikäntyvien, työelämän ja koulutuksen toimijoiden kanssa syntyy uudenlaista toimintakulttuuria ja osaamista hyvinvoinnin palvelujärjestelmään. Kehittämisyksikkö kytkee yhteen käytännön ja tutkimuksen, tuottaa ja välittää alan tietoa, verkostoi ja kehittää alaansa. Henkilöstön osaamista ja palvelujärjestelmää kehitetään ja lisätään niin työelämän kuin koulutuksen yhteistyöllä vastaamaan asiakkaan muuttuviin tarpeisiin sekä edistetään hyvinvointiyrittäjyyttä. Hankkeen aikana alueella luodaan menetelmiä palvelujen ja osaamisen seuraamiseksi. Tarkoituksena on myös nostaa esiin ikäntyvien omat voimavarat ja mielipiteet. (Sonectus 2010)

Tavoitteena on vahvistaa ikäntyvien itsenäistä suoriutumista ja huomioida yksilöllinen tarve palveluja kehitettäessä. Tavoite on kehittää erilaisia poikkihallinnollisia toimintamalleja ja palveluja, joiden tarkoitus on tukea ikäntyvien toimintakykyä, edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea kotona asumista. Sonectus -hankkeen aikana pyritään parantamaan myös ikäntyvien sosiaalisia verkostoja. Tavoite on myös kehittää uusia työympäristössä tapahtuvia oppimis- ja koulutusmenetelmiä, jossa on hyödynnetty tutkimustietoa ja jo luotuja hyviä käytäntöjä. (Sonectus 2010)

Kallion kehittämiskohteena on ikäntyvien osallisuuden ja osallistumisen edistäminen, elinympäristön esteettömyys, vapaaehtoistoimijoiden aktivoiminen ja teknologian käytön edistäminen. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että muutama ikäntyvä, aktiivinen, vapaaehtoistyöstä kiinnostunut henkilö koulutetaan ikätoveritutoriksi. Tehtävässä tutor avustaa ja opastaa ikäntyvää käyttämään muun muassa kodinkonelaitteita, viihde-elektronikkaa ja bensiiniautomaattia. Näillä keinoilla ikäntyvät osallistetaan tietoyhteiskunnan palveluihin. Toiminta käynnistetään kehittämällä ja pilotoimalla ikätoveritutoritoiminta Ylivieskan alueelle, ja mikäli toiminta nähdään hyvänä käytäntönä, se otetaan käyttöön koko Kallion alueella. Jatkossa, kun puhumme hankkeesta, tarkoitamme nimenomaan ikätoveri-tutoritoiminta – hanketta.

2.2 Ikätoveritutoritoiminta -hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet

Konkreettisenä tavoitteena on saada kehitettyä ja pilotoitua ikätoveritutoritoiminta Kallion alueelle. Rajaamme pilotoinnin Ylivieskan kaupungin alueelle, josta tavoitteenamme on saada mukaan kuusi tutoritoiminnasta innostunutta ikäntyvää. Tavoitteena on saada tutoreiksi sellaisia ikäntyviä, joilla on jo perusosaaminen

teknologian käytöstä. Koska ohjaus tapahtuu ikääntyneiden kotona, korostuu erityisesti tutorin luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan.

Olemme rajanneet koulutukseen Kallion ja ikääntyvien yhdessä pidetyn palaverin (24.9.2009) myötä matkapuhelimien, kodinkoneiden ja tietokoneen opastuksen ja neuvonnan. Kartoitamme myös ennen koulutusta tarvetta polttoaineautomaatin käytön koulutukseen. Tavoitteena on kouluttaa kaikki tutortoiminnasta innostuneet ikääntyvät Ylivieskasta. Koulutuspaikkana tulee olemaan kodinkoneliike, missä kaikki koneet ja laitteet ovat paikalla. Näin saamme koulutettua koko tutorryhmän kerralla. Ennen varsinaista pilotointia, tulee ottaa huomioon jokaisen tutorin yksilölliset vahvuudet erilaisten teknologioiden käytössä. Näin jokainen tutor opastaa niiden laitteiden käyttöä, jotka tuntevat vahvuudekseen.

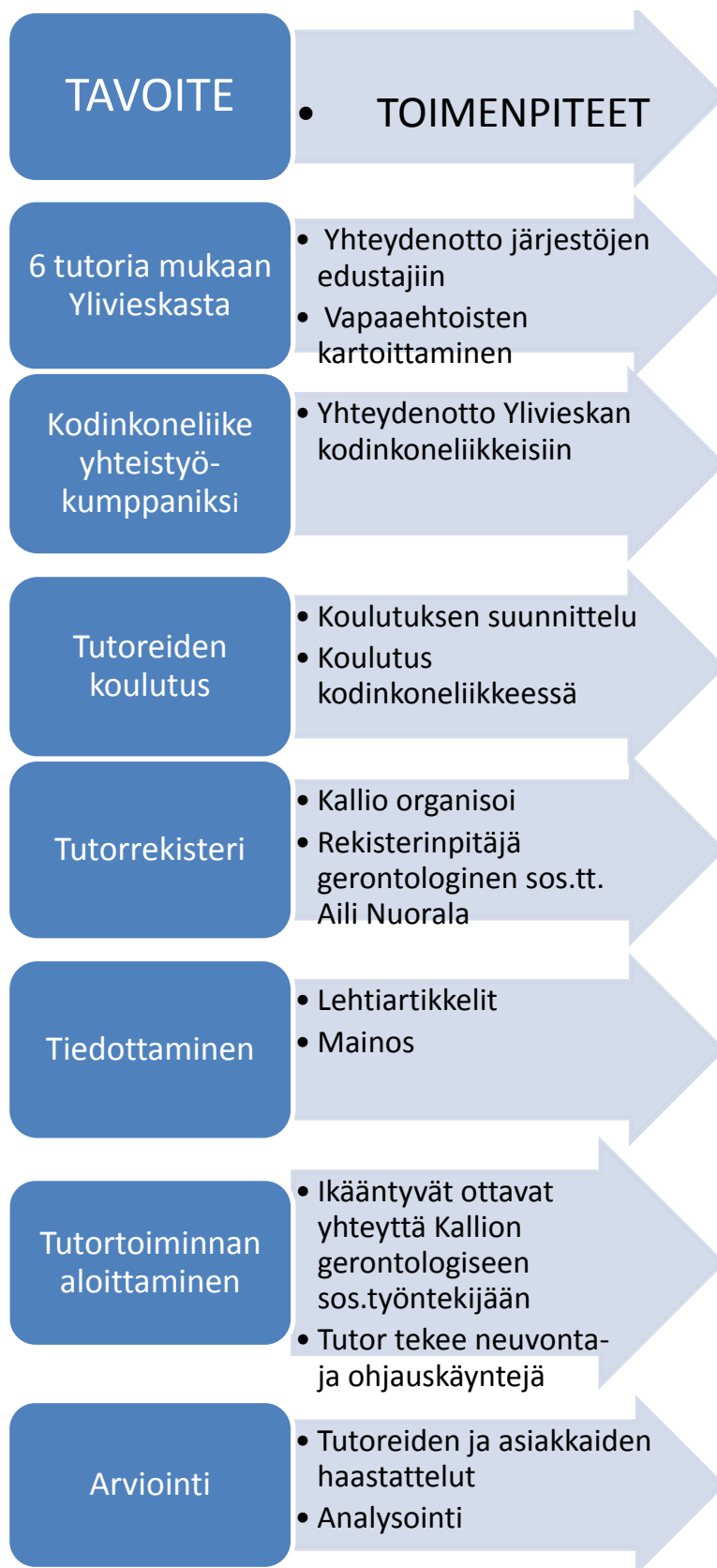
Yhtenä tavoitteena on myös saada hankkeeseemme mukaan kodinkoneliike, josta ikääntyvillä olisi mahdollisuus saada ostamansa kodinkoneen mukaan selkokielliset käyttöohjeet. Tärkeimmät käyttöohjeet tulisi olla yhdellä tai kahdella A4-arkilla, jolloin ne voidaan kiinnittää seinälle kodinkoneen viereen.

Ikätoveritutoritoiminnan kannalta keskeistä on myös saada peruspalvelukuntayhtymä Kallio mukaan toiminnan organisoijaksi. Tutoritoiminta vaatii rekisterin käytössä olevista tutoreista ja myös yhdyshenkilön, johon ohjausta ja neuvontaa vailla olevat ikäihmiset voivat ottaa yhteyttä.

Opinnäytetyömme keskeisenä toimenpiteenä on ikätoveritutoritoiminnan pilotointi Ylivieskan alueella. Pilotoinnilla tarkoitamme uuden toimintamuodon kokeilua rajatulla alueella ja kohderyhmällä. Pilotoinnin yksi osa-alue on ikääntyvien kouluttaminen tutortoimintaan. Koulutuksen jälkeen tutorit ohjaavat ja neuvovat muita ikääntyviä käyttämään kodintekniikkaa ja polttoaineautomaattia.

Seuraamme ja arvioimme tutoritoiminnan vaikuttavuutta pilotoinnin aikana. Tutkimusmenetelmänä käytämme havainnointia ja avointa haastattelua. Keräämme aineistoa havainnoimalla yksittäisiä tutoreiden ohjauskäyntejä ikääntyvien asiakkaiden luona. Haastatteluilla pyrimme saamaan sekä asiakkaiden että tutoreiden kokemukset ja näkökulmat esille saadaksemme mahdollisimman kattavan aineiston tutkimukseemme. (Hirsjärvi ym. 2004, 155.)

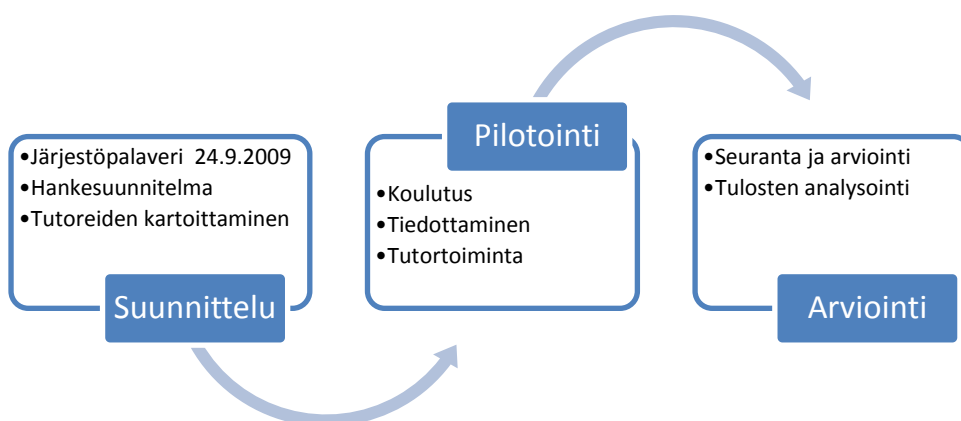
Olemme havainnollistaneet hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet Kuvio 1:n mukaisella kaaviolla.



KUVIO 1. Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet

2.3 Aikataulu

Prosessi alkaa syksyllä 2009 tutortoiminnan suunnittelemisesta, jossa käytämme runkona hankesuunnitelmaa. Hankesuunnitelmassa kartoitamme toiminnan osa-alueet ja yhteistyökumppanit. Tammikuuhun 2010 mennessä suunnittelemme tutorkoulutuksen ja aikataulun. Olemme havainnollistaneet hankkeen kulkua kaaviolla. (Kuvio 2)



KUVIO 2 Hankkeen prosessikaavio

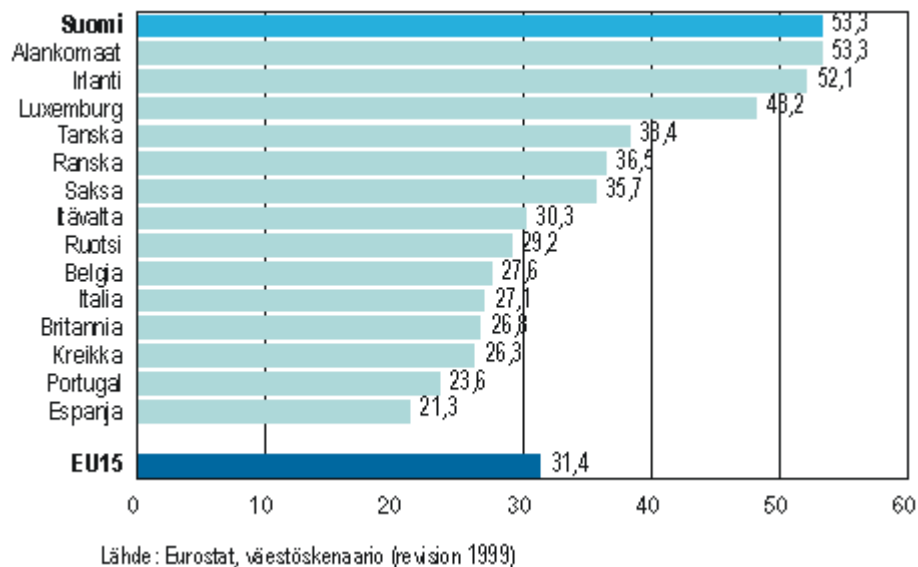
Tutortoiminnasta tiedotetaan sekä internetissä että paikallisissa sanomalehdissä koulutusten jälkeen. Peruspalvelukuntayhtymä Kallion gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala toimii yhdyshenkilönä tutoreiden ja ikääntyvien välillä sekä pitää tutorrekisteriä. Pilotointi on tarkoitus käynnistää helmi- maaliskuun 2010 aikana.

Suoritamme koko pilotoinnin ajan seuranta- ja arviointia. Hankkeen osalta tutortoiminnan vaikutuksia arvioidaan maaliskuusta elokuun loppuun 2010. Syksyllä 2010 analysoimme hankkeen tuloksia ja teemme niistä johtopäätökset.

3 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ

3.1 EU-maiden väestön ikärakenne

Suomen väestö vanhenee nopeaan tahtiin ja maa on historiansa suurimman muutoksen edessä. Suomen ikärakenteessa syntyvyyden kehitys on ollut ratkaisevassa asemassa, sillä suurten ikäluokkien jälkeen syntyvyys on laskenut. Ikäluokat ovat olleet 1970-luvulta lähes samankokoisia ja ihmisten elinikä on noussut. Ikääntyminen on voimakkaimmillaan seuraavat 20 vuotta Suomessa. (Tilastokeskus 2010.)

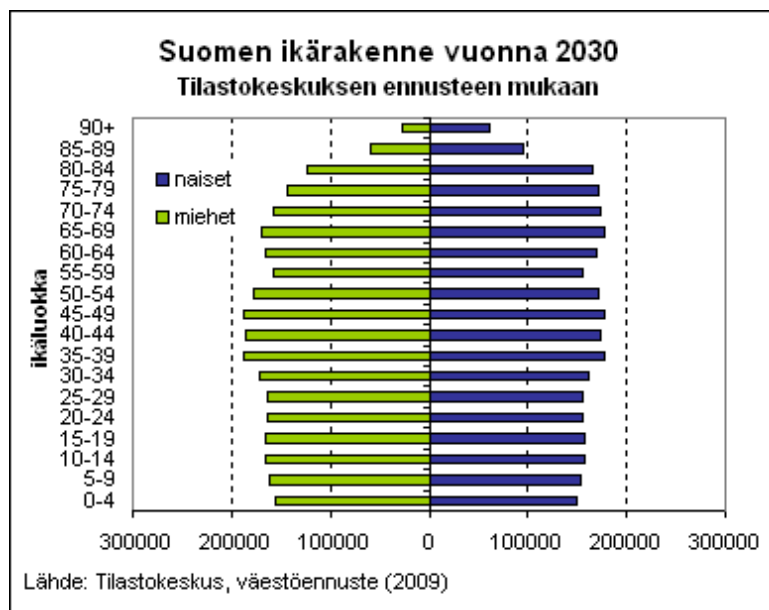


KUVIO 3. Yli 65-vuotiaiden määrän kasvu (%) vuosina 2000-2020

Eu-maista Suomen ja Alankomaiden väestöt ikääntyvät kaikkein nopeimmin vuoteen 2020 mennessä Eurostatin väestöskenaarion mukaan. Näissä maissa yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa yli 50 prosenttia. Vuodesta 2000 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa 78,7 prosenttia Suomessa. (Tilastokeskus 2010.)



Kuvio 4. Väestön ikärakenne Suomessa vuonna 2008



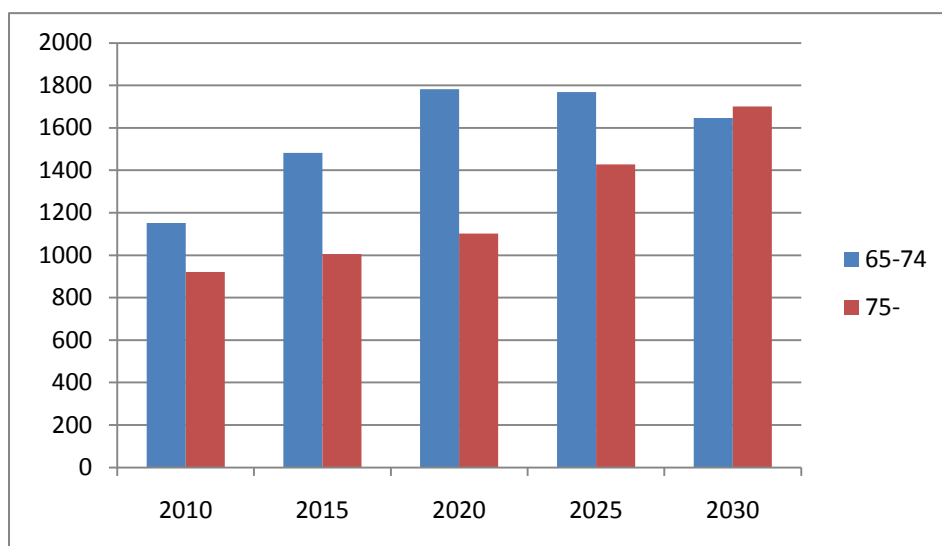
Kuvio 5. Väestön ikärakenne Suomessa vuonna 2030

Suomen ikärakenteen muutoksesta on puhuttu vuosien ajan. Suomen väestöhistoriassa vuonna 2008 lopussa eläkeikäisten määrä ylitti ensimmäistä kertaa alle 15-vuotiaiden määrän. Vuoden 2008 lopussa sataa työkäistä kohden oli 50,3 huollettavaa, ja huoltosuhde on ollut Suomessa 1970-luvulta lähtien tällä tasolla. Suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle tilanne tulee heikkenemään rajusti. Huoltosuhde ylittää ennusteen mukaan vuoteen 2016 mennessä 60 huollettavan rajan. Vuoteen 2026 mennessä huoltosuhde olisi jo yli 70, tasolla,

millä se ei ole koskaan ollut Suomen itsenäisyyden aikana. Kehitys johtuu alhaisesta syntyvyydestä ja pidentyneestä eliniästä. Vastasyntyneiden poikalasten keskimääräinen elinajanodote oli noin 45 vuotta 1900-luvun alussa. Suurten ikäluokkien syntyessä vuosina 1946–1950 elinajanodote oli noussut 58 vuoteen, ja vuonna 2008 syntyneiden poikalasten keskimääräinen elinajanodote oli jo runsaat 76 vuotta. Pidentynyt elinikä tarkoittaa tulevaisuudessa yhä enemmän eläkeikäisiä ja vuoteen 2040 mennessä 65 vuotta täyttäneiden määrän ennustetaan nousevan nykyisestä 900 000:sta noin 1,6 miljoonaan. Samaan aikaan 85 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien määrän ennustetaan lähes nelinkertaistuvan nykyisestä. (Tilastokeskus 2010.)

3.2 Ylivieskan vanhusikäryhmien väestön kehitys

Vuonna 1999 laaditun väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaita on 15,3 % vuonna 2010, 21,1 % vuonna 2020 ja 24,8 % vuonna 2030. Ylivieskan luvut ovat valtakunnallisia keskiarvoja hieman pienemmät; 17,1 % vuonna 2010 ja 22,5 % vuonna 2020. Väestön ikääntyminen merkitsee kaikkein vanhimpien ikäluokkien osuuden kasvua ja koko ikärakenteen vanhenemista. (Ylivieskan kaupungin vanhuspoliittinen strategia vuoteen 2010 ja toimintaohjelma vuoteen 2003. 14.2.2010.) Ylivieskan kaupungin väestöennustetta olemme havainnollistaneet alla olevalla kuviolla.



KUVIO 6. Ylivieskan kaupungin väestöennuste 2010-2030

3 IKÄÄNTYVÄ TIETOYHTEISKUNNASSA

Tämän päivän ikääntyneet ovat kokeneet valtavan teknologisen muutoksen ja heidän aikanaan joka kotiin ovat tulleet radio, televisio, puhelin ja monet kodinkoneet. Teknologian kehitys muuttaa myös merkittävästi yhteiskuntaa, sen toimintatapoja ja prosesseja. (Leikas 2008, 40.) Nopeasti kehittyvä tietoyhteiskunta asettaa sekä haasteita että mahdollisuuksia (Rauhala-Hayes, Topo & Salminen 1998, 36).

1990- luvulla Suomi nousi maailmankartalle ykkösmaana Internet -liittymien ja matkapuhelimien määrässä. Harppasimme vauhdilla kohden tietoyhteiskuntaa ja varsinkin tietoyhteiskuntapuhetta, mutta tietoyhteydet eivät jakautuneet tasapuolisesti kaikille. Olisi syytä korostaa tietoyhteiskuntapuhetta ajatellen, että tietoyhteiskunnan tulisi kuulua kaikille, myös ikääntyvälle väestölle. Ikäihmisten uudeksi kansalaistaidon vaatimukseksi on kohoamassa informaatiolukutaito. Informaatioteknologian kehityksen myötä oppiminen on muuttumassa yhä enemmän ajattomaksi ja paikattomaksi. Väestön ikääntyessä ja vapaa-ajan lisääntyessä informaatioteknologian voittokulku lisää kansalaisten osallistumis- ja oppimismahdollisuuksia. (Mäkinen, Olkinuora, Rinne & Suikkanen 2006, 188, 193 -194.)

Teknologian kehittyessä nopeaan tahtiin ovat ikääntyneet vaarassa syrjäytyä tietoyhteiskunnasta. Tietoyhteiskunta on myös vaikeuttanut monien ikääntyvien elämää, koska useat palvelut ovat siirtyneet Internetiin. (Rauhala-Hayes ym. 1998. 41; Sankari. 2004. 19.) Kaupankäynti ja erilaiset yksityisen sektorin palvelut perustuvat yhä lisääntyvässä määrin tieto- ja viestintäteknologian käytölle. Arjenhallinta on entistä enemmän riippuvainen kyvystä ja mahdollisuuksista hallita tietotekniikan käyttöä. (Leikas 2008, 40.)

Ikääntyviä on usein pidetty riskiryhmänä, koska nopea kehitys sisältää myös uhkia kansalaisten epätasa-arvoon ja teknologian vaikutuksia myös pelätään. Uhkina pidetään uuden oppimisen paineita sekä sitä tosiasiaa, ettei laitteita kehitettäessä oteta tarpeeksi huomioon ikääntyvän väestön tarpeita. Usein ikääntyneillä on myös nähtävissä puutteita motivaatiossa ja teknologisessa osaamisessa. Teknologian avulla on kuitenkin myös mahdollista monin tavoin kompensoida

ikäntyneen vähentyntä toimintakykyä. Tämä puolestaan voi lisätä turvallisuuden tunnetta, lisää mahdollisuuksia itsenäisempään elämään omassa kodissa ja sen ulkopuolella sekä mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen. Teknologialla voidaan edistää myös yhteiskunnallista osallistumista, työntekoa sekä laajentaa elinpiiriä. (Rauhala-Hayes, Topo & Salminen 1998, 41.)

Tunne pystyvyydestä tekniikan suhteen liittyy kokemukseen arkielämästä, koska kokemukseen vaikuttavat muun muassa ikääntyvän henkilön työkokemus, tulot, koulutus, asuinpaikkakunta, sukupuoli, terveys ja mahdolliset toiminnanvajavuudet. Kokemukseen vaikuttavat myös teknologian monimuotoisuus ja henkilön sosiaalisen verkoston vaikutus. Ikääntyvien halukkuus teknologian hankintaan riippuu elämänarvoista, jotka ovat monesti ristiriidassa nuorten kuluttajien arvojen kanssa. Ikääntyvät arvostavat nuoria enemmän tuotteen edullisia kustannuksia ja helppokäyttöisyyttä. Ikääntyvät ovat yleisesti ottaen kiinnostuneita teknologiasta, kunhan siitä on riittävää hyötyä omalle elämälle. (Leikas 2008, 41.)

Lapin yliopistossa tehdyn Kaupunkielvi –hankkeen (2007) tutkimustulosten mukaan kahdeksan kymmenestä ikääntyvästä suhtautuu joko myönteisesti tai erittäin myönteisesti tietokoneisiin. Kuitenkaan kuusi kymmenestä ei ollut koskaan käyttänyt tietokonetta. Myönteistä suhtautumista tietotekniikkaan edesauttaa vähäinkin käyttökokemus. Matkapuhelimen käyttö oli selkeästi yleisempää, vain joka kymmenes ei käyttänyt matkapuhelinta lainkaan. Kuitenkin ongelmat matkapuhelimen käytössä olivat yleisiä, joka kolmannella oli joitakin ongelmia matkakäytössä. Eniten ongelmia aiheutti toimintojen liiallinen määrä, kuten tekstiviestien lähetys ja vastaanotto. Tämän lisäksi pienet näppäimet, liian pieni teksti ja akun lataaminen koettiin ongelmina. (Alakärppä 2008, 9-11.)

Toimiminen tietoyhteiskunnassa vaatii yksilöltä aiempaa enemmän kognitiivista tietotaitoa, koska kielten ja tietotekniikan osaaminen korostuvat. Tietoyhteiskunnan välineiden ja palveluiden käyttö vaatii koko elämänkaaren jatkuvaa uusien taitojen ja valmiuksien hankkimista. Tietoyhteiskunnan muotoutuminen edellyttää ihmisiltä aloitteellisuutta, kykyä sopeutua muutokseen ja omaksua uusia ja muuttuvia toimintatapoja. (Rauhala-Hayes ym. 1998, 34.)

Tietokoneiden ja muiden teknisten laitteiden käytön tulisikin olla mahdollisimman yksinkertaista. Erityisesti ikäihmisten kotitalouksiin soveltuvien laitteiden ja ohjelmien kehittelyyn tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Useiden laitteiden, kuten matkapuhelimien, ominaisuuksien kehittäminen tapahtuu yleensä nuorten tarpeiden pohjalta. Ikääntyvät tarvitsevat matkapuhelinta nimenomaan soittamiseen, jolloin muut toiminnot ovat usein tarpeettomia. Viime aikoina markkinoille on tullut ikäihmisille suunnattuja matkapuhelimia, joissa isot ja selkeät näppäimet, kuuluvat soittoäänät sekä selkeä näyttö. Joissakin malleissa on myös erillinen hätähälytyspainike. (Lamponen 2008, 23.)

Geronteknologia tulee sanoista ”gerontologia” eli tieteellinen vanhuuden tutkimus ja ”teknologia” eli tekniikan tutkimus ja kehitys. Geronteknologian tavoitteena on kehittää ja parantaa ikääntyvien elin- ja työympäristöjä tai heille sopeutettavia hoivaa ja hoitoa. Geronteknologialle on määritelty viisi roolia: 1) ongelmia ennaltaehkäisevä rooli, 2) vahvuuksia korostava ja hyödyntävä rooli, 3) heikkeneviä kykyjä kompensoiva rooli, 4) hoivatyötä tukeva rooli ja 5) tutkimusta edistävä rooli. Geronteknologia asettaa suuria haasteita ja toiveita uusille teknologioille ja tekniikan on mahdollista tulla entistä lähemmäksi ikääntyvän arkea. Kaikkiällä läsnä oleva tekniikka voi mahdollistaa entistä paremman tuotteiden ja palveluiden hyödyntämisen oikein suunniteltuna ikääntyville. (Leikas 2008, 39 -40.)

Geronteknologinen tutkimus on lähellä apuvälinetutkimusta, ja se on lisännyt ikääntyvien ihmisten jokapäiväisten elinympäristöjen tutkimusta ja se on tuottanut innovaatioita tuotekehitykseen. Tänä päivänä markkinoilla on edelleen varsin vähän tuotteita, joissa on otettu huomioon ikääntymisen mukanaan tuomat toimintakyvyn muutokset. (Heikkinen & Rantanen 2008, 516- 517.)

Geronteknologia pyrkii ratkaisullaan hidastamaan ikääntymisen mukanaan tuomaa toimintakyvyn heikkenemistä ja ennaltaehkäisemään tapaturmia, kuten kaatumisia. Se myös kehittää menetelmiä ja laitteita, joiden avulla voidaan ottaa käyttöön ja vahvistaa ikääntyvien omia vahvuuksia ja voimavaroja. Geronteknologia pyrkii lisäksi kompensoimaan heikkeneviä kykyjä ja vastaamaan ikääntymisen haasteisiin. Geronteknologia tukee epäsuorasti ikääntyneitä

tarjoamalla hoitohenkilöstölle apuvälineteknologiaa. (Kaakinen & Törmä 1999, 7-8.)

Design for all, kaikille sopivassa suunnittelussa, on lähtökohtana ympäristö, joka vastaa mahdollisimman monenlaisen käyttäjäryhmän tarpeisiin. Kaikille sopivan suunnittelun käsitteen tarkoitus on yksinkertaistaa kaikkien ihmisten elämää valmistamalla tuotteita, viestintävälineitä sekä rakennettuja ympäristöjä, joita mahdollisimman monet ihmiset voivat käyttää huolimatta toimintakyvyn eroista. Näin myös tuotteiden ja palveluiden käyttökynnys madaltuu. Design for all-periaatteen tulisi ohjata kaikkien itsenäisen elämän ja yhteiskunnallisen osallistumisen kannalta olennaisten välineiden ja palveluiden suunnittelua ja tuotantoa. (Rauhala - Hayes ym. 1998, 72.)

Helppokäyttöisiksi ja yksinkertaisiksi suunnitelluista tuotteista ei ole kenellekään haittaa, vaan ne palvelevat kaikkia iästä ja toimintakyvystä riippumatta. Design for all –ajattelun taustalla on se, että erityisryhmille ei suunnitella omia tuotteita, vaan he kykenevät käyttämään samoja tuotteita kuin muutkin. Tuotteiden suunnitteluun pitäisi ottaa mukaan eri käyttäjäryhmiä, jotta he voisivat vaikuttaa markkinoille tulevien tuotteiden käytettävyyteen.

Tietoyhteiskunnan yhdeksi avainkäsitteeksi on muotoutunut oppiminen. Jatkuvasti kasvava ikääntyvien kansalaisten määrä joutuu nyt ja tulevaisuudessa kohtaamaan tieto- ja oppimisyhteiskunnan haasteet ja mahdollisuudet. Me elämme murrosaikaa, jossa kulttuurisesti ja historiallisesti lapsuuteen ja nuoruuteen rajattu koulutus ja oppiminen on määritelty uudelleen koskemaan kaikenikäisiä. (Mäkinen ym. 2006, 176-177.) Oppimisen ulottamista koko elinikään kutsutaan elinikäiseksi oppimiseksi, johon kuuluu kaikki se oppiminen jota tapahtuu lapsena, nuorena, aikuisena ja ikääntyneenä. Kaikki oppiminen ei ole päämäärän pyrkivää, tiedostettua eikä systemaattista. Nykyään korostetaan entistä enemmän ikääntyneen oikeutta oppia. (Rauhala-Hayes ym. 1998, 35.)

Tärkein ikääntyneiden oppimiseen vaikuttava tekijä on toimintojen hidastuminen. Ikääntyneet oppivat kuitenkin yhtä hyvin kuin nuoremmat, mikäli he saavat käyttää tiedon ja taidon omaksumiseen riittävästi aikaa. Opiskelumotiivien taustalla ikääntyvillä on tarve hallita omaa tilannetta fyysisen turvallisuuden ja sosiaalisen sopeutumisen kannalta. Tarpeina ovat myös ilmaisun tarve, tarve toimia tärkeänä

koetun asian puolesta, yhteiskunnallisen vaikuttamisen tarve sekä henkisen kehittymisen tarve. Teknologian ja yhteiskunnan muutoksiin sopeutumiseen tarvittavaa tietoa saadaan ammatillisissa yhteyksissä, joten eläkkeelle siirtyneisiin on kiinnitettävä erityistä huomiota. Sosiaalisen kompetenssin säilyttämisen kannalta ikääntyneiden kohdalla on tärkeää osallistua opintotoimintaan. Sosiaalisella kompetenssilla tarkoitetaan yksilön kykyä luoda ja ylläpitää mielekkäitä sosiaalisia suhteita sekä valvoa etujaan yhteiskunnassa. Uuden teknologian oppimisen mahdollistaa usein toistuvat tilanteet päästä käyttämään teknologiaa. Uusien taitojen karttuessa avautuu mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan toimintaan. (Rauhala-Hayes ym. 1998, 37.)

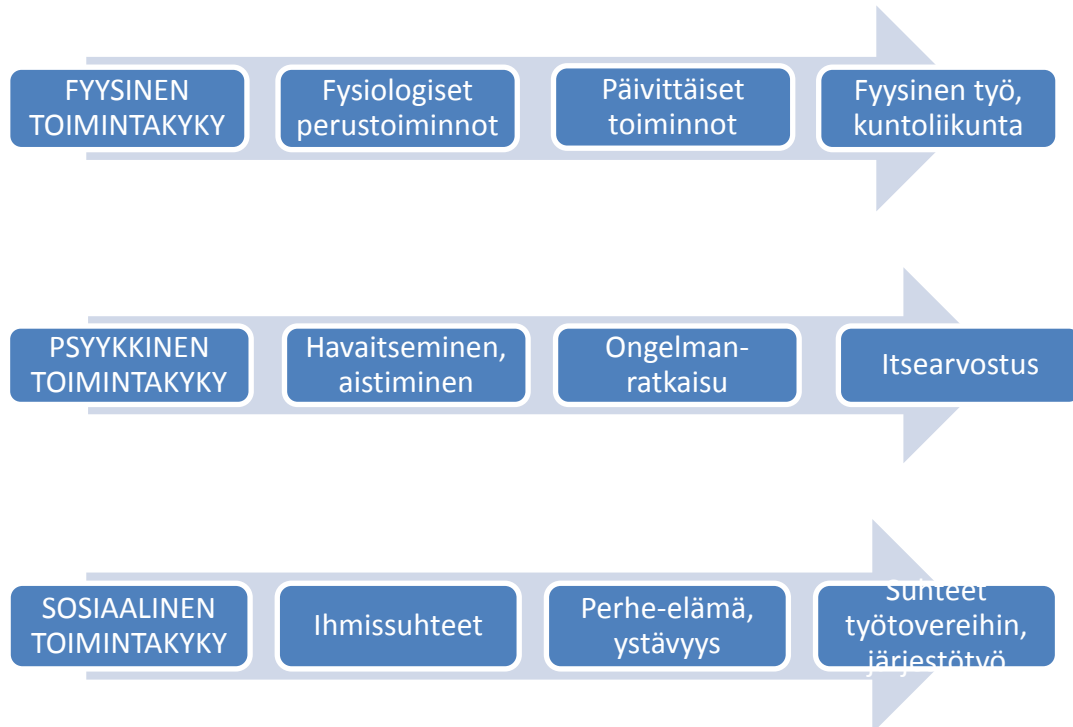
Oppiminen ikääntyneenä edellyttää, että aivojen tiedonkäsittelyn toiminnot eli kognitiiviset toiminnot ovat kohtuullisessa kunnossa. Tarkkaavaisuus ja havaitseminen, eri muistijärjestelmät sekä tavoitteellisen toiminnan ohjaus ja toteuttaminen ovat oppimisen kannalta tärkeitä. Oppiminen edellyttää tarkkaavaisuuden kohdistamista. Tällöin ihminen tulee tietoiseksi tapahtumasta ja hän havaitsee sen. Monimutkaisemmissa oppimistehtävissä, joissa on useita eri vaiheita, nousevat keskeiseen asemaan eksekutiiviset toiminnot. Niitä ovat muun muassa tavoitteiden asettelu, toiminnan suunnittelu ja organisointi sekä pois sulkea tehtävän suorittamista häiritsevät ärsykkeet. Niiden avulla oppija kykenee käyttämään hyväkseen tarkkaavaisuutta, havaitsemista sekä jo opittuja tietoja ja taitoja. (Työterveyslaitos 2010.)

Yksin kognitiiviset toiminnot eivät kuitenkaan vielä takaa hyvää oppimistulosta. Vähintään yhtä tärkeä tekijä on motivaatio. Olemme yleensä motivoituneet oppimaan asioita, jotka auttavat meitä sopeutumaan muuttuviin oloihin, jotka ovat yhtäläiset ja arvojemme asenteidemme kanssa ja jotka koemme mielekkäinä. Keskeinen merkitys tässä yhteydessä on aiemmilla oppimiskokemuksilla; ne saattavat joko rohkaista tai ehkäistä uusien asioiden oppimista. Oppimisympäristössä olennaisia asioita ovat keskittymisrauha ja riittävä aika oppimiseen. (Työterveyslaitos 2010.)

”Minähän olen olemassa, minulla on tehtävä, olen tärkeä ihminen. Elämäkokemukseni ovatkin kiinnostavia, vielä äsken niitä halveksin. Monien menetysten jälkeen opiskelu ikääntyvien yliopistossa, varsinkin sen pienryhmissä, antoi minulle uuden elämänhalun. Toisten samanikäisten tapaaminen ja heidän kanssaan työskentely aukaisi silmäni näkemään, että tässä nopeasti muuttuvassa yhteiskunnassa tärkein on sittenkin ihminen, myös ikääntynyt tai ikääntyvä.”
(Jyväskylän Ikääntyvien yliopiston opiskelijoiden kokemuksia ja muistoja 10 vuoden ajalta. Heikkinen ym. 2002, 161.)

5 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

Yksilön toimintakykyä voidaan tarkastella kuvaamalla jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa sekä todettuja toiminnanvajauksia. Kun puhutaan toimintakyvystä, on kyse laajasti hyvinvointiin liittyvästä käsitteestä, josta sairaudet ovat vain osa. (Heikkinen ym. 2008, 276.) Toimintakyky jaetaan kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Lisäksi on tarkennettu neljänneksi osa-alueeksi kognitiivinen eli älyllinen toimintakyky sekä viidenneksi osa-alueeksi elinympäristö eli ne olosuhteet, joissa henkilö elää. Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön käytännönmahdollisuuksia ja edellytyksiä suoriutua ja selviytyä päivittäisistä perustoiminnoista. (Leikas 2008, 17.) Toimintakykyyn ja terveyteen vaikuttavat muun muassa elintavat, työ, perimä ja sosio-ekonominen asema. Sairaudet usein lisääntyvät iän myötä ja erityisesti fyysinen toimintakyky heikkenee. Terveys ja toimintakyky voivat kuitenkin säilyä hyvänä pitkälle vanhuuteen. Toimintakyvyn kolmea osa-aluetta voidaan kuvata seuraavilla kuvioilla:



KUVIO 7. Toimintakyvyn eri osa-alueet. (mukaillen Työterveyslaitos 2010.)

5.1 Fyysinen toimintakyky

Fysiologisissa toiminnoissa tapahtuu iän mukana muutoksia ja alkamisajat vaihtelevat toimintojen ja yksilöiden välillä. Miltei kaikissa aisteissa tapahtuu ikääntymisen seurauksena muutoksia. Silmän mykiön mukautumiskyky heikkenee, josta seuraa ikänäkö. Tämän lisäksi hämärässä näkemiseen tarvittava aika ja häikäistymisen kokemus lisääntyvät sekä värien ja kontrastien erottaminen vaikeutuvat. (Eloranta & Punkanen 2008, 10 - 12.)

Kuulon huononeminen etenee hitaasti ja usein huomaamatta. Huonokuuloisuuden syynä on sisäkorvan kuuloelimen ja aivoihin vievien hermoratojen rappeutuminen. Näiden vuoksi vaikeutuvat korkeiden äänien kuuleminen ja äänen tulosuunnan hahmottaminen. Lisäksi taustamelu vaikeuttaa puheen kuulemistä huomattavasti. Usea ikääntynyt tarvitsee kuulolaitetta puheen kuulemiseksi, koska muun muassa konsonanttien (erityisesti s ja t) erottaminen vaikeutuu. (Eloranta ym. 2008, 11.)

Teknologian käytön kannalta oleellista on myös ikääntymisen myötä tapahtuva lihasvoiman ja kestävyiden heikkeneminen, joka alkaa jo 50 ikävuoden jälkeen. Suorituskyky lihaksissa heikkenee nopeammin ala- kuin yläraajoissa. Myös koordinaatiokyky ja tasapaino heikentyvät sekä liikkuminen hidastuu. (Eloranta ym. 2008. 12.) Teknologian käytettävyysongelmat liittyvät usein ikääntymisen aiheuttamiin fysiologisiin muutoksiin, joita ovat muun muassa sorminäppäryyden ja ranteen liikkuvuuden heikkeneminen. Lisäksi kyky tehdä nopeita ja tarkkoja liikkeitä huononee. Edellä mainitut muutokset saattavat aiheuttaa vaikeuksia esimerkiksi pienten näppäimien ja hiiren käytössä. (Eloranta ym. 2008, 187.)

Elimistön rakenteiden ja toimintojen kunnossa pysymisen edellytyksenä on tietty määrä fyysistä aktiivisuutta. Vähimmäismäärä fyysistä aktiivisuutta ehkäisee liikkumattomuuden haitat ja tuottaa kohtalaisen terveyden. Kohtuullinen liikunta rakentaa terveyttä ja edistää toimintakykyä. Säännöllisen liikunnan avulla voidaan olennaisesti lievittää vanhenemisen ja pitkäaikaissairauden haittoja sekä se on hyvä keino hidastaa elimistön vanhenemista. (Työterveyslaitos 2010.)

5.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu psyykkiset voimavarat, persoonallisuustekijät ja psyykkinen terveys. Yksilön psyykkisten tekijöiden kokonaisuudeksi voidaan määritellä yksilön persoonallisuus. Persoonallisuuteen vaikuttavat monet tekijät, joista keskeisiä ovat kognitiiviset toiminnot, esimerkiksi havaitseminen, ajattelu, kieli, muisti ja oppiminen. Ikääntyminen ei kuitenkaan muuta persoonallisuutta samassa määrin kuin se muuttaa fyysisiä ominaisuuksia. (Eloranta ym. 2008, 13.)

Ensimmäiset ikääntymisen myötä tapahtuvat muutokset ilmenevät yleensä älykkyydessä eli uuden oppimista ja suoriutumisenopeutta vaativissa tehtävissä. Ikääntymisen myötä muisti heikkenee jonkin verran, mutta se ei kuitenkaan yleensä merkittävästi heikennä päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Muistin ja tiedonkäsittelyn ongelmat liittyvät tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn heikkenemiseen, joka johtuu keskushermoston toiminnan hidastumisesta. Tästä syystä ikääntyvät tarvitsevat aikaa reagointiin, suoritukseen ja oppimiseen. (Eloranta ym. 2008, 14 -16.) Hidastuminen voi olla seurausta myös ikääntyville ominaisesta varovaisuudesta, mikä ilmenee esimerkiksi pyrkimyksenä virheettömiin suorituksiin. Ajattelutoiminnot hidastuvat lievästi ikääntymisen myötä, jolla on suora yhteys ongelmaratkaisutaitoon. Uudet ongelmatilanteet voivat olla vaikeita, koska vanhat ratkaisutavat eivät tuota tyydyttävää lopputulosta. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 116 -118.)

5.3 Sosiaalinen toimintakyky

Psyykkistä toimintakykyä edistävät sosiaalinen vuorovaikutus, kuten kanssakäyminen ystävien ja sukulaisten kanssa sekä osallistuminen vapaaehtoistyöhön. Sosiaalinen vuorovaikutus vähentää vanhenemiseen liittyvien roolimenetysten haitallisia vaikutuksia ja lisäävät samalla ikääntyneen ihmisen oman elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden kokemista sekä aktiivisuutta. (Lyyra ym. 2007, 123.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät sosiaaliset kontaktit, harrastukset, osallistuminen ja ajankäyttö sekä elämän mielekkyys. Ihmissuhteet ja yhteisössä toimiminen edellyttävät sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja. Sosiaaliset suhteet tuovat mukanaan elämänlaatua antaen elämälle merkityksen ja arvon. Sosiaalisen tuen merkitys on otettava huomioon sosiaalisissa suhteissa.

Sosiaalinen tuki ennaltaehkäisee stressiä ja edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta myös vahvaan elämänhallintaan. (Eloranta ym. 2008, 16 -18.)

Sosiaalinen vanheneminen ilmenee ympäristön asettamina rooli-odotuksina ja ikääntymiseen liittyvien tapahtumien aiheuttamina roolien muutoksina. Roolit liittyvät eri ikävuosiin ja jatkuvasti ihmiset menettävät toisia ja saavat uusia rooleja. Esimerkkejä ikääntymisen mukanaan tuomista tapahtumista ovat eläkkeelle jääminen, isovanhemmuus ja puolison kuolema. Nämä tapahtumat asettavat ihmisiä uusiin rooleihin tuoden mukanaan uusia rooli-odotuksia. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvillä on keskimäärin hyvä ja heidän sosiaalinen kanssakäymisensä on tiheää. Toisaalta toimintakyvyn ja terveyden huonontuessa ja iän myötä ihmisten sosiaaliset kontaktit voivat vähentyä. Erityisesti muistihäiriöiden myötä ihmishuhdeverkosto kapenee ja usein jäljelle jäävät vain läheiset eli oma perhe. Luonnollisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa positiivisesti laaja sosiaalinen verkko. (Eloranta ym. 2008, 17 -18.)

5.4 Toimintakyvystä toimijuuteen

Yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä on tutkittu monessa eri tutkimuksessa ja on kehitelty mittareita, jotka mittaavat eri tavoin toimintakykyä. Mittareilla voidaan esimerkiksi mitata ikääntyvän perustoimintoja eli kuinka ikääntyvä selviytyy arjen perustoiminnoista. Mittaamisessa tarkastellaan mahdollista toimintakykyä. Toimijuutta korostavassa näkökulmassa taas olennaisempaa on toimintakyvyn käyttö eli miten toimintakykyä käytetään.

Nykyään korostetaan sosiaalisen toimintakyvyn sijasta enemmän toimijuutta. Toimijuudella tarkoitetaan yksilön kokonaisvaltaista käytössä olevaa toimintakykyä. Toimintakykyä kuvaavat mittarit eivät kerro kokonaiskuvaa yksilön käytössä olevasta toimintakyvystä, vaan ne antavat kapean näkemyksen toimintakyvystä. Toimijuudessa siirrytään yksilöstä toimintaan, toimintatilanteisiin ja toimintakäytäntöihin. Toimijuuteen vaikuttavat osatekijät ovat haluaminen, osaaminen, kykeneminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen. Haluamiseen liittyy yksilön motivaatio, päämäärät ja tavoitteet, osaamiseen tiedot ja taidot, kykenemiseen fyysiset ja psyykkiset kyvyt, täytymiseen esteet, pakot ja rajoitukset, voimiseen mahdollisuudet ja tuntemiseen arvot ja tunteet. Käytännössä tämä voi

tarkoittaa sitä, että ikääntyvä haluaa ja kykenee, mutta ei osaa käyttää esimerkiksi teknologiaa.

Aktiivisuuden säilyttäminen, myönteinen mieliala ja yksilön tyytyväisyys johtaa hyvään vanhuuteen. Jyrki Jyrkämän sanoin vanhenemisen ajatellaan olevan hyvää ja myönteistä kun osaaminen, kykeneminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen ovat keskenään sopusoinnussa ikääntyvän arkielämässä. Näitä elämisen peruskriteereitä voidaan myös harjoitella omien valintojen, tahtojen ja tekemisien kautta. Voidaan opetella uusia taitoja esimerkiksi teknologiataitoja, haluta uusia asioita, mutta myös elämässä voi tulla eteen täytymisiä ja voimisia eli täytyy opetella käyttämään teknologiaa. Osaaminen kattaa toimintaa liittyviä asioita kuten tietoja ja taitoja. Kykeneminen viittaa enemmän fyysiseen ja psyykkiseen eli ruumiilliseen toimintakykyyn. (Heikkinen & Rantanen 2008, 274-277.)

Teknologian opettamisessa ja opastamisessa on kyse aktiivisen ikääntyvän omalla osaamisella ja kykenemisellä opettaa ja opastaa henkilöä teknologian käytössä. Apua ja opastusta saava opettelee käyttämään teknologiaa, kun hänellä on halua oppia uutta ja näin ollen tulee tyydyttyksi elämisen peruskriteerit. Teknologiayhteiskunnassa on tarjolla laaja valikoima eri laitteita, jatkuvasti kehitetään uutta ja versioidaan vanhoja. Nykyään teknologiassa mukana pysyminen on ikääntyville haastavaa.

Olemme saaneet toimijoiksi aktiivisia tutoreita vapaaehtoistyöhön, jotka ovat jo irtaantuneet työelämästä, mutta jatkavat omaa toimijuuttaan erillä tavoin. Tutoreillamme on osaamista ja teknologiaosaamista on vielä kehitetty koulutuksilla. Tutorit kykenevät auttamaan ikääntyviä parhaalla mahdollisella tavalla ja heillä on halua siirtää toimijuutta myös toisille ikääntyville. Sosiaalinen toimijuus korostuu tutortoiminnassa molemmin puolin, niin tutorilla kuin opastettavalla. Sosiaalinen toimijuus edistää hyvinvointia ja sitä kautta toimijuuden lisäämistä.

6 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Käsitteenä vapaaehtoistyö painottaa yksilön toimintaa, jossa yksilö tekee oman vapaan tahdon ratkaisunsa toiminnastaan. Toiminta tapahtuu kuitenkin organisoituna, jolloin se liittyy laajempaan organisoituun toimintaan. Vapaaehtoistyö on sosiaalisyhteiskunnallista toimintaa ja sen vastakohtana on julkisten viranomaisten toiminta. (Eskola & Kurki 2001, 16.)

Suomessa perinteinen tiivis yhteisöllisyys on muutoksessa, siitä on tullut väljempi ja moniulotteisempi. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan kadonnut mihinkään, mutta se on 2000-luvulla erilaista kuin 1950-luvulla. Nykysuomessa on siirrytty yksilölliseen yhteisöllisyyteen, joka jättää tilaa ihmisten yksilöllisyydelle, mahdollistaa moniarvoisuuden ja monikulttuurisuuden ja hyväksyy erilaiset yhteisöllisyyden muodot. Vapaaehtoistoiminta on syntynyt perinteisen yhteisöllisyyden sisällä. Agraariyhteiskunnassa naapurit auttoivat toisiaan maataloustöissä ja siihen liittyi myös huolenpito toisista ihmisistä. Vapaaehtoistoiminnan perinteestä syntyivät ne käytänteet, jotka kantavat edelleenkin. Elintason noustessa ja ihmisten yksilöllistyessä on ihmisillä aikaisempaa vähemmän halukkuutta tehdä ilmaista työtä. Kuitenkin ihmiset ovat valmiita tekemään jatkossakin vapaaehtoistyötä omaan harrastukseen tai muuten itselle tärkeään asiaan yhteydessä. (Nylund & Yeung. 2005, 72 -75.)

Vapaaehtoistoiminta on prosessi, jossa ihmiset yhdessä ryhtyvät parantamaan elämänlaatuaan. Vapaaehtoistyötä tehdään sosiaali- ja terveystyön piirissä kuin myös useissa muissa toimintaympäristöissä kuten esimerkiksi liikuntajärjestöissä, nuorisotyössä, sivistystyössä ja vammaistyössä. Työstä ei makseta palkkaa ja sitä tehdään tavallisten ihmisten ehdoilla, taidoilla ja tiedoilla. Elämäkokemus ja sydämen sivistys ovat tärkeimpiä vapaaehtoistyön voimavaroja, eivät pelkät tekniset tiedot tai taidot. Koska vapaaehtoistyön tehtävät ovat erilaisia, tarvitaan joissakin vapaaehtoistyön muodoissa hyvinkin yksityiskohtaista asiantuntemusta. (Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö 2010.)

Ihmisen arvomaailmaan kytkeytyvät auttaminen ja vapaaehtoistyö, liittyen siihen mihin hän uskoo ja mitä hän pitää oikeana. Spontaania auttamista esiintyy paljon, mutta yleensä vapaaehtoistyö perustuu siihen, että toisen ihmisen auttaminen on sekä etuoikeus että velvollisuus. Vapaaehtoinen auttaminen on ihmiselle

luontaista toimintaa ja se edistää hänen hyvinvointiaan. Psykologi Robert Emmonsin (1999) mukaan vapaaehtoistyö voi olla uskonnollinen tai eettinen pyrkimys tehdä jotakin hyvää, koska ihminen uskoo näihin periaatteisiin. (Eskola ym. 2001, 105.)

Vapaaehtoistyö menestyy parhaiten silloin, kun vapaaehtoisen tehtävä vastaa hänen kiinnostustaan, tarvettaan sekä oppimishaastettaan. Vapaaehtoistoiminta ei saa olla liian helppo, mutta ei liian vaikeakaan. Ammatillaisen osaamista vapaaehtoisuus ei kuitenkaan voi korvata. Vapaaehtoistyökään ei ole täysin ilmaista. Vapaaehtoistyössä kustannuksia syntyy koulutuksen, tuen ja ohjauksen tarpeesta. Vapaaehtoistoiminta menestyy parhaiten silloin, kun sitä tuetaan, eikä liiaksi määrällä tai ohjata. (Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö 2010.)

Nykypäivänä on havahduttu siihen, että tulevaisuudessa kunnalliset sosiaali- ja hoivapalveluja eivät yksinkertaisesti riitä, joten vapaaehtoistoimintaa tullaan tarvitsemaan enemmän. (Nylund ym. 2005, 13–14.)

6.1 Ikääntyvien vapaaehtoistyö

Ikääntyville vapaaehtoistyö voi antaa uusia voimavaroja käsitellä ja ratkaista ongelmia, jotka liittyvät ikääntymiseen. Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden käyttää aiemmin hankittua asiantuntemusta, jolloin yksilön pätevyyden tunne säilyy. Huomiota ei ole riittävästi kiinnitetty siihen, että yksilön asiantuntemus ei suinkaan katoa työelämästä eläkkeelle siirryttäessä. Mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön on runsaasti. Ikääntyvät voivat toimia esimerkiksi harrastus-, luku- ja ystäväryhmissä organisoijina ja toteuttajina. Vapaaehtoistyöllä voidaan vähentää riippuvuutta, passiivisuutta sekä opittua avuttomuutta. Vapaaehtoistyöhön osallistuvat tarvitsevat kuitenkin koulutusta ja ammatti-ihmisten tukea. Perinteisesti eläkejärjestöillä on ollut tärkeä asema vapaaehtoistyön sisällön suunnittelussa, kehittämisessä ja toteutuksessa. Vapaaehtoistyöhön sitoutumisen kannalta on merkittävää mitoittaa työn määrä oikein, sopivaksi osoittautunut noin 2 – 4 tuntia viikossa. (Lyyra ym. 2007, 123-124.)

6.2 Mentorointi / tutorointi

Kansainvälisesti ajateltuna mentorointi on jo vakiintunut käytäntö, mutta Suomessa se on vielä uudehkoa toimintaa. Mentorointia on käytetty muun muassa opettajien työhön perehdyttämisessä ja tutorointia kouluissa uusien oppilaiden kanssa. Englannin kielessä mentorointi määritellään kahden ihmisen, mentorin ja aktorin eli mentoroitavan, ainutkertaiseksi kehitykselliseksi suhteeksi. Mentorin ajatellaan yleensä olevan vanhempi ja ammatillisesti kokeneempi kuin mentoroitava. Elämänkaaren tutkijan Daniel J. Levinsonin mukaan mentorointi on sukupolvien välistä vuorovaikutusta. Mentori olisi siis esikuva, joka ohjaa nuorta työmaailmaan ja hyvään ammatillisuuteen. (Onnismaa 2007, 84–85.)

Suurten ikäluokkien siirtyminen eläkkeelle on herättänyt kysymyksen, kuinka paljon arvokasta osaamista ja ns. hiljaista tietoa yrityksestä poistuu näiden ihmisten mukana. Ei riitä, että ihmiset lisäävät omaa osaamistaan, vaan jokaisen osaaminen on saatava muidenkin käyttöön. Koska tämä ns. hiljainen tieto on yksilöiden päässä, se siirtyy parhaiten ihmiseltä toiselle henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa, ja mentorointi on siihen mainio keino. Ensimmäiset mentorit muistuttivat kummeja tai sponsoreita, jotka ottivat aloittelijan suojatikseen ja varmistivat tälle nousujohtaisen uraputken. (Juusela, Lillia & Rinne 2000, 10–11.)

Mentoroinnin voidaan sanoa olevan yksi vanhimmista keinoista kehittää yhteisöä. Jo esihistoriassa taitavat parantajat, shamaanit ja luolataiteilijat siirsivät oppimansa taidot itseään nuoremmille, lahjakkaille yksilöille. Näin he osaltaan varmistivat sivilisaation säilymisen ja sen jatkuvan kehittymisen. Mentor-sana yleistyi myöhemmin merkitsemään luotettavaa neuvonantajaa, uskottua, opettajaa, kasvattajaa tai hyvää ystävää. Mentorin tehtävä on ollut auttaa nuorta ihmistä löytämään piilevät kyvyt ja kasvamaan täyteen mittaansa. (Juusela ym. 2000, 14–19.)

Mentorointi on ennen kaikkea kehittävä vuorovaikutussuhde. Se voi merkitä myös toimintaa, jolla on tietty tavoite. Mentorin ja mentoroitavan välille syntyy kehittävä, huolehtiva, osallistuva ja auttava vuorovaikutussuhde, jossa toinen ihminen investoi aikaansa ja tietämystään lisätäkseen toisen ihmisen kasvua, tietämystä ja taitoja. Mentoroinnille on ominaista kahdenkeskisyys, sitoutuneisuus, aitous (mentorointi on kahden ihmisen välinen tasavertainen suhde) ja joustavuus (Mentorointi on oppimisprosessi, jota ei voi ennalta löydä lukkoon, vaan sen pitää

antaa tapahtua ja kehittyä). On tärkeää muistaa, että mentoroitava on ensisijaisesti itse vastuussa omasta oppimisestaan. Mentori ei voi juurruttaa ajatuksiaan ja siirtää suoraan taitojaan mentoroitavaan. Mentorit voivat sen sijaan ehdottaa ja ohjata. Voidaan ajatella, että mentoroitavan tärkeä tehtävä on luoda hyvä suhde, jonka avulla mentoroitava oppii, eli luottamuksellinen oppimisympäristö on tärkeä asia. Mentoroinnin tarkoitus on luoda mahdollisuus oivalluksille, ei jakaa tietoa. (Juusela ym. 2000, 14–19.)

7 IKÄTOVERITUTORTOIMINTA – HANKKEEN TOTEUTUS JA TOIMENPITEET

7.1 Suunnittelu

Aiheen opinnäytetyöhömmä saimme syyskuussa 2009 peruspalvelukuntayhtymä Kallion Sonectus-hankkeen kehittämiskohteista. Peruspalvelukuntayhtymä Kallion gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala käynnisti hankkeemme heti syyskuussa 2009 kutsumalla palaveriin eri eläkeläisjärjestöjen toiminnassa mukana olevia ikääntyviä. **Suunnittelun ensimmäinen vaihe** oli palaveri, joka pidettiin 24.9.2009 Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoululla. Palaveriin osallistui 20 eläkeläisjärjestöjen edustajaa Alavieskasta, Sievistä, Nivalasta ja Ylivieskasta. Lisäksi läsnä olivat gerontologinen sosiaalityöntekijä ja sonectus-hankkeen kehittäjätyöntekijä Aili Nuorala, lehtori ja Sonectus-hankkeen tutkijalehtori Kaija Heikkinen sekä me tutkimuksen tekijät.

Syksyn 2009 aikana saimme hyväksynnän sosiaalialan tiimiltä hankkeellemme ja aloimme työstää hankesuunnitelmaa, johon rajasimme pilotoinnin kohteen ja suunnittelimme alustavan aikataulun. Marraskuussa 2009 aloimme kartoittaa tutortoimintaan mukaan haluavia ikääntyviä. Ylivieskan eläkeläisjärjestön sihteeri tiedotti ja kartoitti ikätoveritutoroiminnasta erilaisissa eläkeläisten tilaisuuksissa, jota kautta saimme seitsemän vapaaehtoista.

Aloimme kartoittaa yhteistyökumppaniksi tarvittavaa kodinkoneliikettä Ylivieskasta lokakuussa 2009. Olimme yhteydessä sähköpostitse kolmeen kodinkoneliikkeeseen. Ainoa kiinnostunut liike oli Gigantti, jonka kanssa sovimme yhteistyöstä tammikuussa 2010.

11.1.2010 pidimme seuraavan palaverin, jossa läsnä olivat meidän lisäksi Aili Nuorala ja Kaija Heikkinen. Tuolloin allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen ja keskustelimme seuraavasta palaverista, jossa suunnittelisimme koulutuksen yhdessä tutoreiden kanssa.

Anoimme tutkimuslupaa 11.1.2010 peruspalvelukuntayhtymä Kallion hyvinvointipalvelujohtaja Jarmo Kivimäeltä. Tutkimuslupa myönnettiin meille 18.1.2010.

Suunnittelun toinen vaihe oli suunnittelupalaveri 21.1.2010, johon kutsuimme kaikki seitsemän tutoria puhelimitse. Palaveriin osallistui viisi tutoria, Aili Nuorala, Kaija Heikkinen ja tutkimuksen tekijät. Palaverissa päätimme, että Aili Nuorala huolehtii tutorrekisterin pitämisen ja pitää listaa myös käyttäjistä, jotka ovat tarvinneet tutorin apua ja ohjausta, jolloin me opiskelijat voimme ottaa käyttäjiin yhteyttä puhelimitse arviointia varten. Aili Nuorala on huolehtinut myös toiminnasta tiedottamisesta Kallion Internet sivuille ja seniorinettiin. Keskustelimme palaverissa tutortoiminnan tiedottamisesta Ylivieskan alueelle ja päädyimme kutsumaan alueen lehdistön edustajia yhteen koulutuskertaan kodinkoneliike Gigantissa.

Alustavat koulutuspäivät sovittiin suunnittelupalaverissa, joita pidettäisiin alustavasti kaksi ja kolmatta koulutusta mietitään sitten toisen koulutuksen jälkeen, onko tarvetta. Koulutukset järjestetään 4.2 klo 10, jossa käydään läpi viihde-elektroniikkapuoli ja toinen koulutus 11.2 klo 10, jossa käydään kodinkonekoulutus. Polttoaineautomaatin koulutus järjestetään toisen koulutuksen jälkeen Autotalo Antti-Roikolla. Aikaa ei ole vielä päätetty.

7.2 Koulutus

Koulutuksia järjestettiin kaiken kaikkiaan kolme. **Ensimmäisen koulutuksen** järjestimme torstaina 4.2.2010 kodinkoneliike Gigantissa Ylivieskassa. Kouluttajana toimi kauppias Juha Salo. Koulutuksessa oli läsnä kahdeksan tutoria, gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala ja opiskelijat. Saimme projektiimme yhden tutorin lisää, hän tuli mukaan nyt vasta koulutusvaiheessa. Eli nyt pilotoinnissa oli mukana kaikkiaan yhdeksän tutoria.

Koulutus alkoi Kodinkoneliike Gigantissa kello 10.00. Koulutuksen alussa Kauppias Juha Salo aloitti esittelyillä ja vapaalla keskustelulla. Ensimmäisellä koulutuskerralla Kauppias Juha Salo kävi läpi viihde-elektroniikkaosastoa yhtenä ryhmänä. Tarkemmin perehdyttiin televisioiden, digiboksien ja matkapuhelimien toimintaan. Koulutus eteni tutoreiden omien tarpeiden mukaisesti ja he esittivätkin paljon kysymyksiä, joihin kouluttaja antoi ammattitaidollaan hyviä vastauksia.

Havainnoimme koulutuksen ajan taustalla sekä kouluttajan että tutoreiden toimintaa. Koulutus sujui mukavissa ja rennoissa merkeissä huumorin sävyttämänä. Jo ensimmäinen koulutus antoi tutoreille sosiaalista pääomaa ja

itseluottamusta tutorointiin. Kouluttaja rohkaisi tutoreita kokeilemaan eri laitteita, vaikka kokisivat osaamattomuutta ja pelkoa.



KUVA 1. KOULUTUS 4.2.2010

Toisen koulutuksen järjestimme torstaina 11.2.2010 kodinkoneliike Gigantissa. Kouluttajana toimi edelleen kauppias Juha Salo. Koulutuksessa oli läsnä viisi tutoria, gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala ja opiskelijat. Koulutuksen alussa oli mukana myös opinnäytetyön ohjaaja Kaija Heikkinen. Aili Nuorala oli ollut 9.2.2010 yhteydessä sähköpostitse Vieskalaisen, Kalajokilaakson, Alavieska-lehden, Sieviläisen ja Nivala-lehden toimitukseen ja lehdistöä oli kutsuttu tulemaan paikalle 11.2.2010 järjestettävään koulutukseen Kodinkoneliike Giganttiin. Gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala toimitti kutsun yhteydessä Sonectus – hankkeen projektisuunnitelman, joten lehdistön edustajat saivat etukäteen tutustua käynnissä olevaan toimintaan. Lehdistöä saapui paikan päälle Vieskalaisen, Kalajokilaakson ja Alavieska-lehden toimituksesta. Nuorala otti päävastuun Sonectus – hankkeen alaisen kehittämiskohteen, ikätoveritutoritoiminnan tiedottamisesta lehdistölle. Lehtien toimittajat tekivät tarkentavia kysymyksiä Nuoralalle ja opiskelijoille sekä haastattelivat muutamaa tutoria ja ottivat lisäksi kuvia koulutustapahtumasta.

Toisella koulutuskerralla teemana olivat tietokoneet sekä kodinkoneet kuten jääkaapit, pakastimet ja pyykinpesukoneet. Tutorit tekivät tälläkin kerralla paljon kysymyksiä, joihin kouluttaja vastasi asiantuntevasti. Hän kertoi myös yleisesti kodinkoneliikkeiden ostamiseen vaikuttavista asioista ja kodinkoneliikkeen työntekijöiden ammatillisesta vastuusta kuunnella asiakkaan tarpeita ja toiveita ostopäätöstä tehdessään. Kouluttajan mielestä ostettavan laitteen ominaisuudet tulisivat vastata asiakkaan käyttötarpeita, joten työntekijöiden tulee pyrkiä asiakaslähtöisyyteen.

Toisella koulutuskerralla otettiin esille vakuutukset koskien tutoreiden vastuuta kodintekniikan ohjauksessa. Nuorala lupasi selvittää, että onko olemassa tai tarvitaanko vakuutusta esimerkiksi kodinkoneen rikkoutuessa ohjauksen yhteydessä. Koulutuksen lopussa keskusteltiin kolmannen koulutuskerran tarpeellisuudesta, ja päädyimme pitämään kolmannen koulutuskerran kahden viikon päästä eli 25.2.2010 Kodinkoneliike Gigantissa. Kolmannen kerran teemana olisi vapaa keskustelu liittyen kodintekniikkaan ja tutoreiden kysymyksiin vastaaminen. Opiskelijat lupaavat vielä ottaa yhteyttä puhelimitse kaikkiin tutoreihin kutsuakseen heidät paikalle viimeiseen koulutuskertaan.

Kolmannen koulutuskerran jälkeen olisi mahdollisuus vielä järjestää koulutus myös polttoaineautomaatin käyttöön. Opiskelijat ottavat selvää uudentyyppisestä polttoaineautomaattisysteemistä ja pohtivat, että millä huoltoasemalla kyseinen koulutus järjestettäisiin ja olisiko tarvetta juuri tämän uudentyyppisen polttoaineautomaattijärjestelmän kouluttamiseen. Kuitenkaan polttoaineautomaatin koulutukseen ei ilmennyt tässä vaiheessa tarvetta, joten se jätettiin pois koulutuksesta kokonaan.



KUVA 2. KOULUTUS 11.2.2010

Kolmas koulutus järjestettiin 3.3.2010 edelleen Gigantissa ja siellä olivat läsnä kaksi tutoria, gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala, Kaija Heikkinen ja opinnäytetyöntekijöistä Anne ja Merja. Koulutus oli hyvin vapaamuotoinen ja se meni osallistujien kysymysten ehdoilla. Osallistujat halusivat erityisesti lisää tietoa uusista liesistä ja niiden käytöstä. Kysymyksiä nousi myös tietotekniikasta ja käsipuhelimista. Jatkoa ajatellen tutoreiden keskuudessa tuli esille myös yhteistyö kodinkoneliikkeen kanssa jatkossa, että voivatko he kysyä apua ohjaukseen Gigantista. Kouluttajan mielestä tutorit voivat ottaa aina tarvittaessa yhteyttä Gigantin henkilökuntaan. Tuki kodinkoneliikkeeltä on erittäin tärkeä, jotta tutorit saavat tukea tekemäänsä vapaaehtoistyöhön sekä taustatuki lisää tutoreiden itsevarmuutta. Kiitimme Kodinkoneliike Giganttia sekä Kauppias Juha Saloa hyvästä yhteistyöstä ja koulutuksen mahdollistamisesta kukalla ja kiitoskortilla.



KUVA 3. KOULUTUS 3.3.2010

8 PILOTOINNIN TULOKSET

Tavoitteena meillä oli saada mukaan kuusi tutoria. Koulutuksen jälkeen tutorrekisteriin kirjattiin kuusi henkilöä tutoriksi. Ylivieskan eläkeläisjärjestön sihteerin kautta saimme mukaan toimintaan seitsemän tutoria syksyllä 2009. Ennen koulutuksia mukana oli jo 11 tutoriksi haluavaa ikääntyvää. Ensimmäisen ja toisen koulutuksen aikaan toiminnassa oli mukana vielä yhdeksän tutoria.

Otimme syksyllä 2009 yhteyttä kolmeen Ylivieskassa sijaitsevaan kodinkoneliikkeeseen, joista ainoastaan Kodinkoneliike Gigantti oli kiinnostunut ja ryhtyi yhteistyökumppaniksemme. Tutoreiden kolme koulutuskertaa järjestettiin Kodinkoneliike Gigantissa ja kouluttajana toimi kauppias Juha Salo.

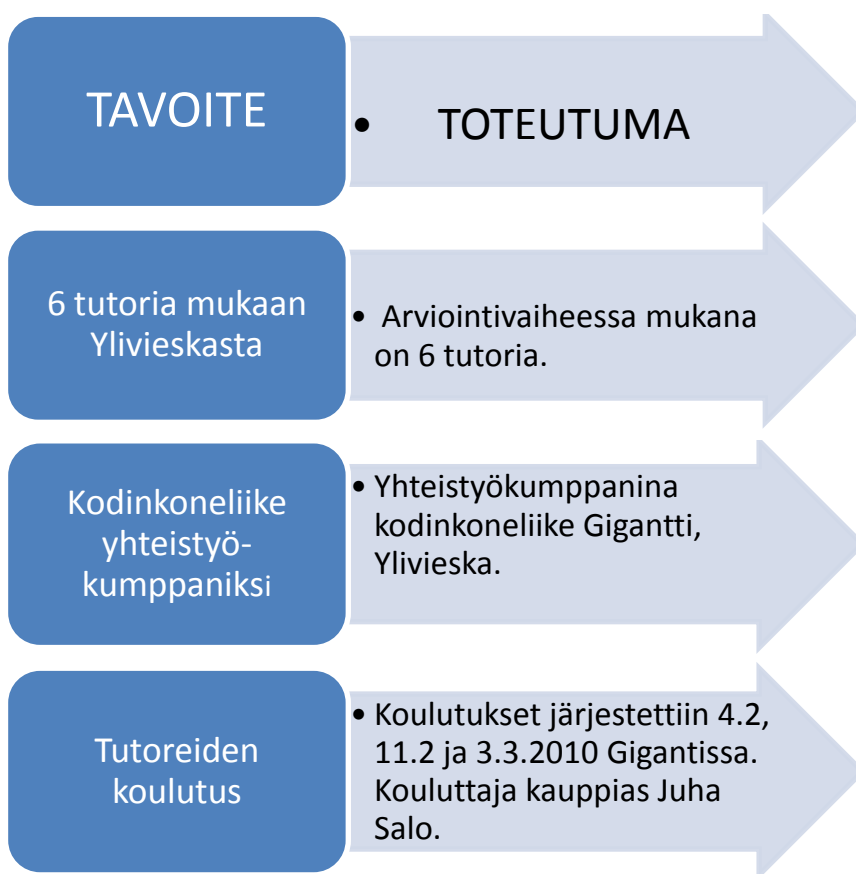
Peruspalvelukuntayhtymä Kallion gerontologinen sosiaalityöntekijä Aili Nuorala toimii tutorrekisterin pitäjänä ja yhteyshenkilönä asiakkaiden ja tutoreiden välillä. Ikätoveritutoritoiminnasta tiedotettiin kaupunkilehti Vieskalaisessa peruspalvelukuntayhtymä Kallion ikääntyvien palvelukokonaisuus-mainoksessa, joka ei ollut riittävää tiedottamista uuden toiminnan alkaessa. Tutoritoiminta sai kuitenkin julkisuutta kolmen eri lehtiartikkelin kautta. Toisella koulutuskerralla mukana oli kaupunkilehti Vieskalaisen, Kalajokilaakson ja Alavieska-lehden toimittajat.

Pilotoinnin aikana tuli kaiken kaikkiaan kahdeksan opastuspyyntöä gerontologisen sosiaalityöntekijän Aili Nuoralan kautta. Opastusta tarvittiin puhelimien, tietokoneen, digiboxin ja mikroaaltouunin käytössä. Lisäksi tutoreille oli tullut 13 suoraa opastus/avustuspyyntöä, esimerkiksi naapureilta. Nämä pyynnöt olivat koskeneet muun muassa tietokonepöydän kasaamista, ruohonleikkurin käynnistystä ja puutarhan laittoa. Nämä avustamispyynnöt eivät kuuluneet Ikätoveritutoritoiminta -hankkeen ideaan, joten niitä ei ole laskettu lopullisiin tuloksiin. Voimme kuitenkin päätellä näistä pyynnöistä, että ikääntyvillä on tarvetta saada apua arkeensa.

Ikätoveritutoreiden kokemukset ikätoveritutoritoiminnan pilotoinnista olivat pääsääntöisesti positiiviset ja he kiittivät palautteessaan, kun saivat olla mukana kehittämässä uutta toimintaa ikääntyvien palveluihin. Pilotointi toi

erityisesti sosiaalista hyvinvointia tutoreille. Tutorit kokivat, että ikätoveritutoritoiminta on poistanut omaa avuttomuuden tunnetta sekä tuonut yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Hankesuunnitelmavaiheessa toiveena olleet selkokieliset ohjeet kodinkoneille eivät onnistuneet niiden laatimisen vaatiman resurssin ja kustannusten vuoksi. Alkuperäisen suunnitelman mukainen polttoaineautomaatin koulutus ei myöskään toteutunut. Osaltaan siksi, etteivät tutorit nähneet sille tarvetta. Toisena poisjäännin syynä oli se, ettei sellainen ohjaus, jossa ikääntynyt käyttää henkilökohtaista pankkikorttia tunnuslukuineen, ollut mielekäästä. Edellä mainitut tulokset olemme havainnollistaneet seuraavalla kuviolla.



Tutorrekisteri

- Kallio organiso
- Rekisterinpitäjänä Kallion gerontologinen sos.tt. Aili Nuorala

Tiedottaminen

- Lehtiartikkelit Kalajokilaaksossa 12.2.10, Vieskalaisessa ja Alavieska-lehdessä 18.2.10
- Mainos Vieskalaisessa 25.2.10

Tutortoiminnan aloittaminen

- Ikääntyvät ottavat yhteyttä Kallion rekisterinpitäjään
- Pilotoinnin aikana 8 opastuspyyntöä

Pilotoinnin lopettaminen

- Tutoreiden haastattelut
- Kiitoskahvit

9 IKÄTOVERITUTORTOIMINTA –HANKKEEN ARVIOINTI

Pilotoinnin vaikutuksia tutkittaessa käytämme kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun halutaan saada selville ihmisten sisäisiä kokemuksia. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa löytöjä. Tämän tutkimusmenetelmän haasteena on saada järkevä ja looginen esitys suuresta tietomäärästä, tuottaa tietoa ja tunnistaa erityisiä malleja sekä rakentaa kehys olennaiselle tiedolle. Jokainen laadullinen tutkimus on ainutlaatuinen ja tekijänsä näköinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesta, joten se soveltuu hyvin meidän tutkimukseemme. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista, että tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja tutkimus toteutetaan joustavasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004,155.)

9.1 Väliarviointi

Järjestimme ikätoveritutoritoiminnan väliarvioinnin 24.5.2010 Keski-pohjanmaan ammattikorkeakoululla. Läsnä olivat Aili Nuorala, Kaija Heikkinen, opiskelijat ja neljä tutoria. Väliarviointiin mennessä tutoreille oli tullut kolme opastuspyyntöä, yksi mikroaaltouunin käytöstä ja kaksi tietokoneen käytön opastusta. Kävimme keskustelua toiminnan vähäisyydestä. Keskustelussa nousi esiin tiedottamisen merkitys. Toiminnan tiedottaminen on ollut puutteellista, koska ikätoveritutoritoiminta -hankkeeseen ei ole budjetoitu varoja lainkaan. Tiedottaminen on tapahtunut koulutusten saaman julkisuuden perusteella sekä yhdellä lehti-ilmoituksella Kallion ikääntyvien palvelukokonaisuudesta. Näkemyksemme mukaan ikätoveritutoritoiminta ei ole saanut uutena toimintana sen vaatimaa markkinointia, mistä johtuen toiminta on ollut suhteellisen hiljaista. Jo ennen väliarviointia työstimme mainoslehtisen toiminnasta, jotka jätimme levitettäväksi Ylivieskan kotihoidon työntekijöille. Kotihoidon kautta mainoksia jaettiin noin 120 ikääntyvien talouksiin. Väliarvioinnissa sovimme tiedottamisen lisäämisestä järjestöjen kautta. Aili Nuorala lupautui jakamaan samoja mainoslehtisiä 1.6 järjestettävässä vanhusneuvoston tilaisuudessa. Lisäksi tutorit ovat kertoneet ikätoveritutoritoiminnasta omilla tahoillaan.

Puutteellisen tiedottamisen lisäksi pohdimme myös muita syitä toiminnan vähäisyydelle. Yhtenä osatekijänä on ikääntyvien suuri kynnys pyytää apua ulkopuoliselta henkilöltä, varsinkin jos tutor ei ole ennestään tuttu asiakkaalle. Tulimme myös siihen tulokseen, että ikääntyvillä on vielä omat vahvat sukulais- ja tuttavaverkostot, joilta he voivat pyytää apua teknologian käytön opastuksiin.

9.2 Loppuarviointi

Järjestimme loppuarvioinnin 14.9.2010 Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoululla. Läsnä olivat Aili Nuorala, opiskelijat ja kolme tutoria. Laadimme loppuarviointia varten ikätoveritutoritoiminnan palautelomakkeen (LIITE 2). Aloitimme palaverin lomakkeiden jakamisella tutoreille. Lähetimme postissa palautelomakkeet kolmelle tutorille, jotka eivät päässeet tulemaan paikalle.

Pilotoinnin alkaessa kartoitettiin tutoreiden teknologiaosaaminen ja minkälaista koulutusta he tarvitsevat liittyen ikätoveritutoritoimintaan. Hankkeen alussa tutorit epäilivät omaa osaamistaan ja pelkäsivät, että heille tulee sellaisia opastuspyyntöjä, joissa he eivät osaa auttaa. Tutoritoimintaan osallistuminen edellytti teknisten ja tietoteknisten laitteiden perushallinnan. Koulutus järjestettiin tutorlähtöisesti eli tutorit saivat koulutuksessa kysyä juuri niitä asioita, joihin tarvitsivat tietoa. Koulutukset olivat tutoreiden mielestä hyviä ja niistä on ollut hyötyä. Koulutus on tuonut uusia näkökulmia ja tietoutta kodinkoneista. Toisaalta lisäopastusta olisi tarvittu moneen asiaan. Kodintekniikan viidakossa on mahdotonta opettaa ja hallita kaikkia laitteita, joten koulutus oli vain pintaraapaisu laitteiden toiminnoista. Koulutusten yksi merkittävä anti oli niiden sosiaalinen vaikutus ikätoveritutoreille.

Hankkeen aikana opastuskäyntejä tuli kahdeksan. Yhteydenotot jäivät vähäisiksi, koska tiedottaminen ja mainonta olivat puutteellisia. Mainontaa ei voitu suorittaa uuden toiminnan vaatimassa mittakaavassa, kun hankkeeseen ei ollut budjetoitu varoja lainkaan. Väliarvioinnissa sovitut lisätiedottamiset eivät tuottaneet lisää opastuspyyntöjä. Loppuarvioinnissa tuli myös esille, että olisimme voineet tiedottaa myös seurakunnan diakoniatyön kautta, koska he tekevät työtä ikääntyvien kanssa.

Keskustelimme tutoreiden kanssa muista toiminnan vähäisyyden syistä. Tulimme siihen tulokseen, että ikääntyvillä voi olla arkuutta ottaa yhteyttä tuntemattomiin ihmisiin pyytääkseen apua. Ikääntyvät haluavat pärjätä omillaan ja kyetä joko itse ratkaisemaan asia tai he pyytävät apua lähiverkostoltaan. Pohdimme myös, että ikääntyvillä on toimintaan liittyvää epätietoisuutta muun muassa mihin ongelmiin voi pyytää opastusta. Osa opastuspyynnöistä oli mennyt suoraan ikätoveritutoreille, jolloin kyseessä oli tuttu opastusta tarvitseva henkilö, muun muassa naapuri.

Tutorit kokivat opastuskäynnit pääasiassa positiivisiksi. He korostivat, että opastustilanteet olivat yhdessä opettelua ja kun toinen ikääntyvä opettaa toista ikääntyvää, niin tahti on samanlaista. Toisaalta tutoreiden mielestä nykyajan puhelimet ovat vaikeakäyttöisiä, muun muassa näppäimistöt ovat liian pienet. Tutorit korostivat myyjän vastuuta, että ikääntyville myytäisiin ainoastaan sellaisia matkapuhelimia, joissa on pelkät perustoiminnot. Tutorit kokivat toiminnan mielenkiintoiseksi ja heillä oli halua auttaa toista, vaikka esille tuli ajan puute ja osa koki arkuutta opastamiseen.

Toiminnalla on ollut sosiaalinen vaikutus tutoreille. Tutorit kokivat, että ikätoveritutoritoiminta on tuonut yhteenkuuluvuuden tunteen ja poistanut avuttomuuden tunnetta. Ikätoveritutoritoimintaan osallistuneet tutorit ovat saaneet rohkeutta koulutuksen ja varsinaisen tutoroinnin kautta. Ikätoveritutoritoiminta on tuonut myös uusia näkökulmia muuhun vapaaehtoistoimintaan. Toimintaan osallistuneet ovat muutoinkin aktiivisia toimijoita, jotka vievät ikääntyvien asioita eteenpäin ja näin ollen vaikuttavat ikääntyvien hyvinvoinnin edistämiseen.

10 POHDINTA

Ikätoveritutoritoiminnan pilotointi opinnäytetyönä oli mielenkiintoista, koska se oli aidosti työelämälähtöinen. Hankkeessamme saimme tehdä yhteistyötä peruspalvelukuntayhtymä Kallion sekä ikääntyvien että yrityksen kanssa. Ylivieskassa toimii aktiivisia ikääntyviä ja he ovat innokkaasti mukana myös ammattikorkeakoulumme ikääntyviä koskevissa projekteissa. Hankkeessa toimi lopulta kuusi tutoria ja se oli mielestämme riittävä määrä. Tämänkin perusteella voidaan ajatella, että ikääntyvillä on kynnys lähteä mukaan teknologian opastamiseen, jos kokee oman osaamisen epävarmuutta.

Yhteistyö kodinkoneliike Gigantin kanssa mahdollisti koulutusten järjestämisen järkevästi ryhmäkoulutuksena. Pilotoinnin jälkeen yhdessä tutoreiden palautteista oli toive laajemmasta koulutuksesta. Kyse on kuitenkin vapaaehtoistoiminnasta, joten koulutuksen järjestäminen ilman varoja on hyvin vaikeaa saada järjestymään laajemmin. Ikääntyvä vapaaehtoistoimijana voi kehittää itseään osallistumalla muun muassa kansalaisopiston järjestämiin koulutuksiin, tällöin opittua asiaa voi jakaa myös kanssatoimijoille ja kynnys madaltuisi opastamisen suhteen.

Ikätoveritutoritoiminnan jatkuminen Ylivieskassa tai levittäminen koko Kallion alueelle vaatisi lisää mainontaa toiminnasta. Hankkeen alussa meillä oli toiveena myös, että jonkun tutorin opastuskäynnistä olisi tullut lehtiartikkeli, jotta ikääntyvien kynnys pyytää ikätoveritutoria opastuskäynnille olisi madaltunut. Lehtiartikkelin laatiminen jäi toteutumatta opastuspyyntöjen vähyyden vuoksi. Toiminnan vähäisen kysynnän taustalla on varmaan myös ikääntyvien omat sosiaaliset verkostot. Näin maaseudulla toimii vielä naapuriapu, jossa ikääntyvien kynnys on huomattavasti matalampi pyytää apua tutulta henkilöltä.

Tämän hankkeen tuloksista ilmeni ikääntyvien tarpeet eli mihin asioihin ikääntyvät tarvitsevat toisen apua. Teknologian käytön opastamiseen ei niinkään kysytä apua kuin arkipäivän muihin askareisiin, joita ikääntyvä ei pysty itse tekemään. Lähes jokaisella on lapsenlapsia ja nykyään taitavia tekniikan osajia, jotka opastavat isovanhempia niissä, kun taas ulkotyöt mieluummin ostetaan vaikka palveluntuottajilta.

Opinnäytetyönä tämä aihe oli erittäin opettavainen ja mielenkiintoinen, koska yhteistyötä teimme monen eri tahon kanssa. Suunnittelimme tapaamisia työelämäohjaajan, opettajan, tutoreiden ja kouluttajan kanssa. Meillä oli mahdollisuus peilata asioita niin monesta eri näkökulmista, kun pystyimme tuomaan empiiristä tietoa työhömmä ja vertaamaan sitä teoretiedon kanssa. Työ oli hyvin suunnitelmallista ajankäytön suhteen. Jouduimme tarkasti miettimään työn loogista etenemisjärjestystä ja työn etenemisessä myös meidän organisointitaidot kehittyivät.

Tutkimusmenetelmänä käytetty havainnointi ja avoin haastattelu toimivat mielestämme hyvin tutortoiminnan vaikuttavuutta arvioitaessa. Mikäli tutkimuksessa olisi käytetty kvantitatiivista menetelmää, olisi kokemusperäinen tieto jäänyt hyvin suppeaksi. Alkuun oli tarkoitus havainnoida tutoreiden tekemiä opastuskäyntejä asiakkaan kotona, mutta tulimme siihen tulokseen, että tuloksiimme riittää tutoreiden omat kokemukset. Asiakkaalle on riittävää, että kotiin tulee yksi henkilö opastamaan ja opastus jää henkilökohtaiseksi. Toisaalta olisi ollut mielenkiintoista seurata ja havainnoida ryhmäopastustilannetta ja sitä, miten sosiaalinen toimijuus näyttäytyy vuorovaikutustilanteessa.

Toivomme, että tällaisia hankkeita tulisi vastaisuudessaakin, koska olemme tämän hankkeen tiimoilta lisänneet tutoreiden osallistumista ainakin meidän yhteisillä keskustelutilaisuuksilla ja mahdollistaneet heidän toimia vapaaehtoistyössä. Tutorit olivat hyvin yhteistyökykyisiä ja innokkaita osallistujia koko pilotoinnin ajan. Meille oli kaikesta huolimatta tärkeää se, että saimme pidettyä tutoreita toiminnassa koko vuoden ajan ja heille on jäänyt toiminnasta positiivisia asioita mieleen.

Haluamme lämmöllä kiittää opinnäytetyöhömmä osallistujia.

LÄHTEET

- Alakärppä, I. 2008. Teknologian hyväksyttävyys ikäihmisillä. Suhtautuminen tietokoneisiin sekä matkapuhelimiin. Vanhustyö 3. 9-11.
- Gerontologia. 2008. Toim. Heikkinen, E. & Rantanen, T. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Elinkautisesta työstä elinikäiseen oppimiseen. 2006. Toim. Mäkinen, J., Olkinuora & E. Rinne, R. & Suikkanen, A. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Eloranta, T. & Punkanen T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Fyysinen aktiivisuus. 2006. Työterveyslaitos. Saatavissa: <http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Ika+ja+tyo/Yksilo/Toimintakyky/fyysinen+aktiivisuus.htm>. Luettu 11.2.2010
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- <http://www.vsy.fi/opinto/kansalaisopinnot/index.php?k=1146>. Luettu 12.2.2010.
- Juusela, T., Lillia T. & Rinne J. 2000. Mentoroinnin monet kasvot. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Kaakinen, J. & Törmä, S. 1999. Esiselvitys geronteknologiasta – ikääntyvä väestö ja teknologian mahdollisuudet. Eduskunta. Saatavissa: [http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/thw.cgi/trip?\\${APPL}=erekj&\\${BASE}=erekj&\\${THWIDS}=0.7/1265619247_104577&\\${TRIPPIFE}=PDF.pdf](http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/thw.cgi/trip?${APPL}=erekj&${BASE}=erekj&${THWIDS}=0.7/1265619247_104577&${TRIPPIFE}=PDF.pdf). Luettu 8.2.2010.
- Lamponen, M. 2008. Arjen teknisiä apuvälineitä. Vanhustyö 3, 23-24.
- Leikas, J. 2008. Ikääntyvät, teknologia ja etiikka. Näkökulmia ihmisen ja teknologian vuorovaikutustutkimukseen ja –suunnitteluun. Saatavissa: <http://www.vtt.fi/inf/pdf/workingpapers/2008/W110.pdf>. Luettu 8.2.2010.
- Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Onnismaa J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Rauhala- Hayes, M. Topo, P. & Salminen, A-L. 1998. Kohti esteetöntä tietoyhteiskuntaa. Helsinki: Sitra 172.
- Sallinen, M. & Akila, R. 2001. Ikääntyvä ihminen oppijana. Työterveyslaitos. Saatavissa: <http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Tiedonvalitys/Verkkolehdet/Tyoterveiset/2001-01/06.htm>. Luettu: 12.2.2010.
- Sankari, A. 2004. Ikääntyviä tietoyhteiskunnassa. Kulttuuriset ajattelutavat ja sosiaalinen tila. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Sonectus -hanke. Saatavissa: www.sonectus.fi. Luettu 7.2.2010.

Suomella edessä haastavat ajat. 2009. Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-12-18_002.html Luettu 8.2.2010

Taulukot tilastossa: väestöennuste. 2009. Tilastokeskus. Saatavissa: http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaenn/vaenn_fi.asp. Luettu 8.2.2010

Toimintakyvyn eri osa-alueet. 2006. Työterveyslaitos. Saatavissa: <http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/lka+ja+tyo/Yksilo/Toimintakyky/toimintakyky+ja+terveys.htm> Luettu 11.2.2010

Vanheneminen ja terveys. 2007. Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Toim. Tampere: Tammer-Paino Oy

Vanhuuden voimavarat. 2002. Toim. Heikkinen, E. & Marin, M. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. 2001. Toim. Eskola, A. & Kurki, L. Tampere: Gummerus Kirjapaino Oy.

[Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö](#). Kansalaisopinnot. Kouluttajan tukiaineisto: Mitä vapaaehtoistoiminta on? Saatavissa:

Väestön ikääntyminen on suhteellista. 2003. Tilastokeskus. Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_05_03_nieminen.html Luettu 5.2.2010

Ylivieskan kaupunki. Sosiaalikeskuksen julkaisuja 1/1999. Ylivieskan kaupungin vanhuspoliittinen strategia vuoteen 2010 ja toimintaohjelma vuoteen 2003. Luettu 5.2.2010

minen	Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.	
Tiedoksi anto	Kenelle:	Pvm: 18.1.2010
	<input type="checkbox"/> Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan	<input type="checkbox"/> Luovutettu:
	<input type="checkbox"/> Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä
	<input type="checkbox"/> Muulla tavoin	Vastaanottajan allekirjoitus
Täytäntöönpanoa varten tiedoksi	Pvm: 18.1.2010	Sähköpostiosoite:
	Nimi:	

IKÄTOVERITUTORTOIMINNAN PALAUTELOMAKE

1. Montako opastuspyyntöä Teille on tullut koulutusten jälkeen ja mitä kautta?
2. Montako opastuskäyntiä Teillä on ollut ja mitä ne ovat koskeneet?
3. Miten arvioitte koulutusten antia? Oliko niistä hyötyä? Kehittämisideoita koulutukseen liittyen?
4. Miten koitte kokonaisuudessaan ikätoveritutortoiminnan? Ruusut ja risut.

Suuri kiitos vastauksistanne ja hyvästä yhteistyöstä!