

Roosa Virranniemi & Teija Viitajylhä

**IKÄÄNTYNEIDEN AIKUISTEN TARPEITA JA TOIVEITA KOTIIN, KODIN PIHA-  
PIIRIIN JA LÄHIALUEISIIN LIITTYEN**

# **IKÄÄNTYNEIDEN AIKUISTEN TARPEITA JA TOIVEITA KOTIIN, KODIN PIHA- PIIRIIN JA LÄHIALUEISIIN LIITTYEN**

Roosa Virranniemi ja Teija Viitajylhä  
Opinnäytetyö  
Syksy 2019  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Roosa Virranniemi & Teija Viitajylhä

Opinnäytetyön nimi: Ikääntyneiden aikuisten tarpeita ja toiveita kotiin, kodin pihapiiriin ja lähialueisiin liittyen

Työn ohjaaja: Eliisa Niilekselä & Maarit Virtanen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 56 + 8

---

Ikääntyneiden aikuisten määrä tulee kasvamaan ikäluokkien jäädessä eläkkeelle sekä syntyvyyden ja kuolleisuuden aletessa. Väestöennusteen mukaan vuoteen 2030 mennessä joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Väestön ikääntyessä on yhteiskunnan mukauduttava ikääntyneen väestön lisääntyneisiin tarpeisiin laaja-alaisesti tarjoamalla erilaisia palveluita. Suomalaisen yhteiskunta- ja vanhuspolitiikan tavoitteena on itsenäisen kotona asumisen mahdollistaminen ikääntymisen myötä, joka on myös ikääntyvien oma toive. Kotona asumisen on todettu parantavan toimintakykyä. Koti on turvallinen paikka, joka mahdollistaa itselle merkityksellisten toimintojen tekemisen. Toimintaterapian avulla voidaan tukea ikääntyneiden aikuisten itsenäistä kotona asumista toimintaa ja toimintaympäristöjä mukauttamalla. Myös teknologisia ratkaisuja hyödyntämällä kodeissa voidaan edistää ikääntyneiden aikuisten itsenäistä asumista ja näin pidentää kotona asumisen aikaa. Ratkaisujen täytyy olla asiakaslähtöisiä, jotta ne vastaavat ikääntyneiden aikuisten aitoihin ja yksilöllisiin tarpeisiin.

Opinnäytetyö on toteutettu projektimuotoisesti yhteistyössä 6Aika: HIPPA - Hyvinvointia ja parempaa palveluasumista digitalisaation avulla- hankkeen kanssa. Meidän tarkoituksenamme oli kerätä asiakaslähtöistä tietoa ikääntyneiden aikuisten asumiseen ja palveluihin liittyen sekä jakaa se hankkeelle hyödynnettäväksi teknologisten ratkaisujen kehittämiseen. Keräsimme tietoa ikääntyneiltä aikuisilta kahdessa fokusryhmässä Oulun lähialueilla. Haimme tietoa kotiin, kodin pihapiiriin, lähialueisiin ja tulevaisuuden toiveisiin liittyen. Käytimme Inhimillisen toiminnan mallia projektin suunnittelussa ja toteutuksessa. Muodostimme kerätyistä tarpeista viisi teemaa teemoittelun avulla.

Tulokset kuvaavat ikääntyneiden aikuisten tarpeita arkeen ja kotielämän toimintoihin, palveluihin, luonnon merkitykseen, sosiaalisiin suhteisiin, turvalliseen asumiseen ja liikkumiseen liittyen. Ihmisen tarpeet eivät muutu ikääntymisen myötä, vaan muuttunut toimintakyky aiheuttaa haasteita ennestään tuttujen arkielämän toimintojen toteuttamiseen. Ikääntyneiden aikuisten osallisuuden toteutuminen tarjoaa heille mahdollisuuden tulla kuulluksi yhteisössä sekä olla mukana kehittämässä heille suunnattuja ratkaisuja. Toimintaterapeutin osaamista hyödyntämällä voidaan kerätä asiakaslähtöistä tietoa kiinnittämällä erityistä huomiota osallisuuden mahdollistamiseen ryhmätilanteissa.

---

Asiasanat: Ympäristö, osallisuus, ikääntyneet, asuminen, teknologia

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Occupational Therapy

---

Authors: Roosa Virranniemi & Teija Viitajylhä

Title of thesis: The needs and wishes of elderly people about home, courtyard and nearby areas

Supervisors: Eliisa Niilekselä & Maarit Virtanen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019 Number of pages: 56 + 8

---

The number of elderly people will increase when the generation retires, and the birth and mortality rate decrease. According to the population prediction, one in four of Finnish people will be over 65 years old in 2030. As the people get older, the society must adapt to the increasing needs of elderly people by offering wider range of services. The goal of the Finnish society and its elderly politics is to enable independent home living for aging residents, and it is also the wish of the elderly people themselves. Independent home living has been proved to promote person's performance capacity. Home is a safe place that allows the doing of meaningful activities. With Occupational Therapy and by modifying occupation and environments can support independent home living. Utilizing technological solutions in homes, can promote elderly people's independent living and therefore prolong the time of living at home. The solutions need to be customer oriented so that they respond to the individual needs of elderly people.

The thesis has been done as a project in co-operation with Wellbeing and better service housing through digitalization project. Our goal was to gather customer-oriented information about the needs of elderly people living and services and share it for the project to be used in creating technological solutions. We gathered the information from two focus groups in the Oulu region. We gathered information concerning the home, courtyard, nearby areas and the wishes for future living. We used the Model of Human Occupation as we planned and executed the project. Using thematic analysis, we came up with five themes.

According to the results, the needs of elderly people are related to the everyday life and homelife occupations, services, meaning of nature, social relationships, safe living and moving around. People's needs do not change through aging, the changes that come with age set challenges to the everyday occupations of their life. By participating the elderly people can be heard in their communities and have a chance to make a difference in the technical solutions made for them. Occupational therapists have knowledge that can be used while gathering client centered information and making sure that participants feel heard in group situations.

---

Keywords: Environment, participation, old people, living conditions, technology

## SISÄLLYS

1	PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET .....	6
1.1	HIPPA – Hyvinvointia ja parempaa palveluasumista digitalisaation avulla -hanke .....	7
1.2	Projektin tavoitteet .....	8
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	11
2.1	Projektioorganisaatio .....	11
2.2	Projektin työvaiheet .....	12
3	IKÄÄNTYNEEN AIKUISEN ASUMINEN JA YMPÄRISTÖT .....	16
3.1	Ikääntynyt aikuinen Inhimillisen toiminnan mallin mukaan.....	16
3.2	Ikääntyneen aikuisen ympäristöt Inhimillisen toiminnan mallin mukaan .....	19
3.3	Asumisen mahdollistava teknologia .....	21
4	TIEDONKERUUN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	24
4.1	Fokusryhmä tiedonkeruun menetelmänä .....	24
4.2	Työpajojen suunnittelun ja toteutuksen laatuksiteerit .....	24
4.3	Fokusryhmien muodostuminen .....	26
4.4	Työpajoissa kerätyn tiedon analysointi .....	28
5	TULOKSET .....	31
5.1	Arkea ja kotielämän toimintoja.....	31
5.2	Palvelutarpeisiin vastaaminen .....	31
5.3	Turvallinen asuminen ja liikkuminen .....	33
5.4	Luonnon merkitys .....	33
5.5	Sosiaalista kanssakäymistä ja toimintaa .....	34
6	TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	36
6.1	Keskeisten tulosten tarkastelu .....	36
6.2	Johtopäätökset .....	43
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	45
7.1	Projektin työvaiheiden arviointi .....	45
7.2	Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi .....	46
7.3	Projektin laatuksiteereiden toteutumisen arviointi .....	47
8	POHDINTA .....	49
	LÄHTEET .....	51
	LIITTEET .....	57

# 1 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Tällä hetkellä Suomessa yli 65-vuotiaita on reilu miljoona (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, viitattu 25.9.2018.) 65-vuotta täyttäneet määritellään ikääntyneiksi Suomen yleisen eläkeiän luokittelun mukaisesti (Työeläke.fi 2019, viitattu 12.8.2019). Väestön ikääntymisen taustalla vaikuttavat suurten ikäluokkien eläköitymisen lisäksi syntyvyyden vähentyminen ja kuolevuuden aleneminen. Väestön ikärakenteen muutoksen seurauksena yhteiskunnan täytyy pystyä mukautumaan entistä vanhemman väestön tarpeisiin laaja-alaisesti ja edistämään terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen toimia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, viitattu 25.9.2018.)

Ympäristön haasteiden vähentämisestä ja ympäristötekijöiden merkityksestä toiminnan ylläpitäjänä on tullut yhä suuremman kiinnostuksen kohde viime vuosina. On huomattu, että erilaiset ympäristö- ja asumisratkaisut vaikuttavat niin toimintakyvyn säilymiseen kuin elämänlaatuunkin vanhuudessa. Yli 80-vuotiaat viettävät suurimman osan ajastaan kotiympäristössä, jossa lähiympäristön toimivuus ja esteettömyys korostuvat. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 541.) Suomalaisen yhteiskunta- ja vanhuspolitiikan keskeisimpänä tavoitteena on itsenäinen kotona asuminen. Ikääntymisen myötä tulevia toimintakyvyn muutoksia on helppo havaita ja arvioida tutussa kotiympäristössä. Vanheneminen voi tuoda mukanaan omasta kodista luopumisen, joka osaltaan tarkoittaa myös omasta autonomisuudesta luopumista. Itsenäinen asuminen on jokaisen perusoikeus. Asuminen usein katsotaan taustatekijäksi, eikä sen merkitystä tunnisteta. Joillekin ikääntyneistä aikuisista laadukkaista asumis- ja hyvinvointipalveluista sekä hyvinvointiteknologian ratkaisuista syrjäytyminen on yksi suurimmista tulevaisuuden uhkista. (Pikkarainen 2013, 76–77.)

Ikääntyneiden aikuisten itsenäistä kotona asumista voidaan tukea tulevaisuudessa yhä tehokkaammin hyödyntämällä teknologisia ratkaisuja. Sosiaali- ja terveysministeriö määritteli yhdeksi vuoden 2017 laatusuosituksistaan teknologian hyödyntämisen kaikilla toimialoilla. Teknologisten ratkaisujen hyödyntämisen taustalla tulee olla iäkkään aikuisen itsemääräämisoikeuden ja omatoimisuuden tukeminen, kuin myös palvelujen ja henkilöstön työn kehittäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 26–27.) Ratkaisujen tulee olla yksilölähtöisiä, helppokäyttöisiä, näkymättömiä, äännettömiä, säädettäviä ja luotettavia. Teknologian ja tekniikan käytössä on tärkeää huomioida käyttäjän yksityisyys sekä teknologisten ratkaisujen käyttöönottoa tulee ohjata käyttäjän oma kiinnostus

ja tarve. Teknologian ja tekniikan avulla voidaan vaikuttaa yksinäisyyteen, mahdollistaa yhteydenpito läheisiin sekä lähiympäristön, yhteiskunnan ja maailman tapahtumien seuraamisen. (Harra & Lintula 2018, 1–15.)

### **1.1 HIPPA – Hyvinvointia ja parempaa palveluasumista digitalisaation avulla -hanke**

HIPPA – Hyvinvointia ja parempaa palveluasumista digitalisaation avulla -hanke kuuluu 6Aika-hankkeisiin, jotka toteuttavat Suomen kuuden suurimman kaupungin eli Helsingin, Vantaan, Espoon, Tampereen, Turun ja Oulun yhteistä kestävästä kaupunkikehityksen strategiaa. Käynnissä noin 30 6Aika-pilottihanketta, joiden aihepiirit vaihtelevat älykkästä liikkumisesta oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin, kiertotalouteen sekä älykkäisiin kaupungin ratkaisuihin. (6Aika 2018, viitattu 20.1.2019.) Jatkossa käytämme HIPPA – Hyvinvointia ja parempaa palveluasumista digitalisaation avulla –hankkeesta lyhennettä HIPPA.

HIPPA-hankkeen tarkoituksena on tukea ihmisten asumista kehittämällä älykkäitä palveluratkaisuja. Kehittelyprosessissa yhdistyvät hyvinvointi-, rakennus-, tietoverkko- ja liiketoiminta-alojen osaaminen. Hankkeeseen osallistuvat Helsingin ja Oulun kaupungit, Metropolia ammattikorkeakoulu sekä Oulun ja Tampereen ammattikorkeakoulut, jotka auttavat yrityksiä tuottamaan älykkäitä tuotteita ja palveluita. Hanke tarjoaa yrityksille yhteiskehittelyprosesseja, tuotteiden ja palveluiden testaus- ja referenssipalveluja sekä sparrausta ja tukea. Kaupungit, yritykset ja ammattikorkeakoulujen edustajat etsivät älykkään asumisen kehittämistarpeita yhteistyössä palveluiden käyttäjien kanssa tuottaakseen asiakaslähtöisiä ratkaisuja. Asukkaiden tarpeita katsotaan laajasti osallisuuden, turvallisuuden ja itsemääräämisoikeuden näkökulmista. Hankkeessa on mukana myös yhdistyksiä, järjestöjä ja tutkimuslaitoksia. Testausympäristöjä ovat mm. Oulun Palvelusäätö, Oulun ja Helsingin kaupunkien asumispalvelut ja kodit, Pirkanmaan Senioripalvelut sekä Oamk:lla Mahdollistava Koti –simulaatioympäristö ja vakioitu testausympäristö. HIPPA-hanke käynnistyi 1.8.2018 ja päättyi 31.12.2020. (6Aika 2018, viitattu 20.1.2019.)

Neljä Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian opiskelijaa osallistuivat HIPPA-hankkeeseen keräämällä tietoa ikääntyneiden aikuisten asumisen ja palveluiden tarpeista ja toiveista, joista muodostui kaksi erillistä opinnäytetyötä. Ihmisten ajatukset olivat tärkeitä selvittää jo kehittelyprosessin alussa, jotta yritykset voivat hankkeen edetessä hyödyntää saatua tietoa omista palvelu- tai tuote-

ratkaisuisaan. Tietoa kerättiin haastatteleamalla ikäihmisiä heidän todellisissa toimintaympäristöissään, kodeissa ja vapaa-ajan tapahtumissa. Tiedonkeruu toteutettiin kahdessa ryhmässä yksilö- ja ryhmähaastatteluina. Tämä osa on kirjoitettu yhteistyössä Anne Lukkarin ja Hanna Niskasaaren kanssa ja on yhtenevä molemmissa opinnäytetöissä.

Toimintaterapeutti on ihmisen toiminnan asiantuntija, jonka asiakaslähtöisen työn tavoitteena on tuottaa hyvinvointia ja mahdollistaa asiakkaan osallisuus omissa toimintaympäristöissään ja jokapäiväisessä elämässä. Toimintoja tai ympäristöjä muokkaamalla voidaan tukea asiakkaiden toimintakykyä ja sosiaalista osallistumista. Toimintaterapian tavoitteena on auttaa asiakasta saavuttamaan sellainen toimintakyky, jotta he voivat suoriutua täysipainoisesti niistä toiminnoista, joita he haluavat tehdä, joita heidän täytyy tehdä ja joita heidän oletetaan tekevän jokapäiväisessä arjessaan. (WFOT 2012, viitattu 25.9.2018.)

Toimintaterapeutit mahdollistavat ikääntyneitä toimimaan itsenäisesti ja turvallisesti, pitäen päähuomion toimintakyvyssä. (American Occupational Therapy Association 2018, viitattu 25.9.2018.) Toimintaterapeuttien tavoitteena ikääntyneiden aikuisten kanssa työskennellessä, on mahdollistaa turvallinen toiminta kotona ja toimintaympäristöissä. Toimintaterapeutit pyrkivät säilyttämään ihmiselle tärkeät roolit ja toiminnot sekä lisäämään merkityksellisiin toimintoihin osallistumista. Jokapäiväisiin toimintoihin osallistumisen mahdollistamisen säilyttäminen on osa toimintaterapeutin työkuva. Toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa myönteisiä kokemuksia, joilla voidaan vaikuttaa ikääntyneiden aikuisten osallistumiseen ja toimintakyvyn edistämiseen tai ylläpitämiseen. Asiakaslähtöisen näkökulman kautta tunnistetaan asiakkaalle tärkeitä tavoitteita ja mahdollistetaan asiakaslähtöiset menetelmät. Toimintaterapian on myös todistettu vähentävän kuluja ennaltaehkäisevän työn vuoksi, jolloin sairaalahoidolta ja pitempiaikaisia hoitajaksoilta voidaan välttyä. (American Occupational Therapy Association 2016, viitattu 6.11.2019.)

## **1.2 Projektin tavoitteet**

Tavoitteiden tarkoituksena on kuvata, minkälaista muutosta projektilla on tarkoitus saada nykytilanteeseen verrattuna. Projektillamme on ollut kolmenlaisia erilaisia tavoitteita: välittömiä-, kehitys- ja oppimistavoitteita. Välittömät tavoitteet kuvaavat projektin konkreettisia lopputuloksia, tuotteita tai tuotoksia (Silfvenberg 2007, 39–40). Ensimmäisenä välittömänä tavoitteena opinnäyteprojektis-



samme oli suunnitella ja toteuttaa kaksi fokusryhmää ikääntyneille aikuisille Oulun lähialueilla. Kahden fokusryhmän tavoitteena oli saada esille ikääntyneiden aikuisten asumiseen ja palveluihin liittyviä tarpeita. Keräämiemme tarpeiden yhteen kokoamisen myötä toisena välittömänä tavoitteenamme oli jäsentää tietoa ikääntyneiden aikuisten asumiseen liittyviä tarpeita fokusryhmistä kerätyn aineiston pohjalta, jota HIPPA-hanke hyödynsi teknologisten ratkaisujen kehittämiseen. Kolmantena tavoitteena oli analysoida ja teemoitella aineisto kuvaamaan ikääntyneiden aikuisten asumisen tarpeita.

Kehitystavoite kuvaa hankkeella tavoiteltavaa muutosta erityisesti hyödynsaajaryhmien kautta. Se muodostetaan projektin taustalla olevasta positiivisesta tekijästä tai keskeisimmästä ongelmasta, jota pyritään vahvistamaan tai muuttamaan. Joissakin tapauksissa kehitystavoite täyttyy myöhemmin projektin päättymisen jälkeen. (Silfvenberg 2007, 41.) Projektin kehitystavoitteena on tuoda tietoa yrityksille käytettäväksi, jotta he voivat yhdessä HIPPA-hankkeen ja käyttäjien kanssa kehittää käyttäjälähtöisiä teknologisia ratkaisuja ikääntyneiden aikuisten arjen tueksi. Kehitystavoitteena on myös teknologisten ratkaisujen kautta tukea ikääntyneiden aikuisten itsenäistä kotona asumista pidempään sekä mahdollistaa omatoiminen ja merkityksellinen elämä.

Projektilla voi olla kaksi eri hyödynsaajaryhmää. Projektin lopullisten tulosten kannalta tärkein ryhmä valitaan hankkeen kohderyhmäksi, tälle ryhmälle pyritään kanavoimaan varsinaiset projektin hyödyt. Lisäksi monet projektit määrittelevät hankkeen välittömän kohderyhmän. Tärkeimmän kohderyhmän saama hyöty voi toteutua välittömän kohderyhmän kautta. Näiden lisäksi hankkeella voi olla muitakin hyödynsaajia. (Silfvenberg 2007, 40.) Opinnäyteprojektimme välitön kohderyhmä oli HIPPA-hanke, joka toimi hyödynsaajana keräämämme tiedon vastaanottajana ja hyödyntäjänä. Muita hyödynsaajia projektissa olivat ikääntyneet aikuiset, Oulun kaupungin palveluiden kehittäjät ja työntekijät, toimintaterapeutit sekä teknologisia ratkaisuja kehittävät yritykset. Ikääntyneet aikuiset toimivat hyödynsaajina projektin eri vaiheissa. Fokusryhmiin osallistuneet saivat kokemuksen osallisuudesta ja kuulluksi tulemisesta. Lisäksi ikääntyneet aikuiset toimivat lopullisina hyödynsaajina teknologisten ratkaisujen käyttäjinä tulevaisuudessa. Oulun kaupungin palveluiden kehittäjät voivat hyödyntää teknologisia ratkaisuja ja siten säästää sosiaali- ja terveysalan palvelukustannuksissa. Myös tietoisuus ikääntyneiden aikuisten arjen tarpeista auttaa palveluiden tuottajia kehittämään yhä asiakaslähtöisempiä ratkaisuja. Hankkeen myötä toimintaterapeuttien osaaminen projektityössä on saanut näkyvyyttä, joka voi edistää toimintaterapeuttien ammattitaidon hyödyntämistä erilaisissa projekteissa sekä hankkeissa.

Oppimistavoitteinamme oli oppia projektin suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä oppia käyttämään toimintaterapeuttista ajattelua ja teorioita työpajojen suunnittelussa, toteuttamisessa ja raportin kirjoittamisessa. Tavoitteenamme oli tulla tietoisiksi ikääntyneiden aikuisten asumiseen ja palveluihin liittyvistä tarpeista ja haasteista. Oppimistavoitteenamme oli myös toimia yhteistyössä HIPPA-hankkeen kanssa, jakaen omaa osaamistamme sekä keräämäämme aineistoa hankkeen hyödynnettäväksi.

## 2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 2.1 Projektioorganisaatio

Projektille luotiin oma projektioorganisaatio, asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Organisaation muoto määräytyy tehtävän mukaan. (Ruuska 2007, 126–129.) Toteutunut projektioorganisaatio muodostui tilaajasta, projektiryhmästä, ohjausryhmästä ja tukiryhmästä. (kts. Kuvio 1)



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

Projektin tilaaja on asiakas, jonka tilauksesta lopputuote valmistetaan ja jonka käyttöön se on tarkoitettu. Tilaaja ja käyttäjä voivat olla yksi ja sama taho, mutta näin ei välttämättä tarvitse olla. Tilaaja rahoittaa ja määrittelee, mitä se projektilta haluaa sekä arvioi projektin päätteeksi, vastasiko tuote tilausta. (Ruuska 2007, 162–163.) Tässä projektissa tilaajana toimi HIPPA-hanke. Projektin johtaminen kuuluu projektiryhmän projektipäällikölle. Projektipäällikölle, kuuluu projektin päivittäisjohtaminen sekä asetettujen tavoitteiden saavuttaminen annetuilla resursseilla. Projektipäällikkö kytkee yhteen projektin eri vaiheet ja tehtävät sekä huolehtii tilaajan ja sidosryhmien ajan tasalla pitämisestä sekä projektiryhmän toiminnasta. (Ruuska 2007, 137–140.) Projektiryhmä tarkoittaa projektiin tai aliprojektiin nimettyjä asiantuntijoita, jotka vastaavat projektin käytännön toteutuksesta. Projektin eri vaiheessa projektiryhmässä tarvitaan erilaista osaamista. (Ruuska 2007, 150.)

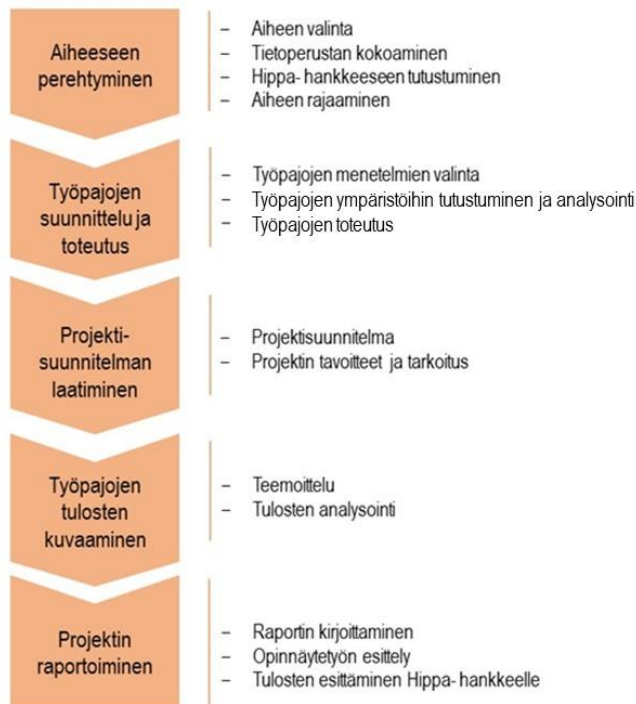
Tässä projektissa tasavertaisina projektipäällikköinä sekä projektiryhmänä toimivat Roosa Virran-  
niemi ja Teija Viitajylhä.

Tukiryhmä toimii projektipäällikön alaisuudessa. Tukihenkilöstöön voi kuulua tiettyjen erityisaluei-  
den asiantuntijoita. (Ruuska 2007, 129.) Tukiryhmän muodostivat ohjaavat opettajat Eliisa Niilek-  
selä ja Maarit Virtanen, saman vuosikurssin opiskelijat sekä opinnäytetyön vertaisarvioijat Sonja  
Ahola, Eveliina Kaakinen ja Venla Kesti.

Projektin ohjauksesta ja seurannasta voi vastata tärkeimpien sidosryhmien perustama ohjaus-  
ryhmä. Ohjausryhmän tehtävinä on valvoa hankkeen edistymistä, arvioida hankkeen tuloksia, ja-  
kaa tietoa projektiryhmän eri jäseniltä toisille sekä toimia projektipäällikön tukena. Projektin sisäi-  
sistä johtamisesta vastaa projektipäällikkö, jonka alaisuudessa eri osaprojektien tiimit toimivat.  
Pienissä hankkeissa ei erillistä johtoryhmää eikä osaprojektijakoa yleensä kuitenkaan tarvita. (Silf-  
venberg 2007, 49–50.) Ohjausryhmän muodostivat opinnäytetyötä ohjaavat opettajat Eliisa Niilek-  
selä ja Maarit Virtanen sekä ikäihmisten palveluasumisen asiantuntija Oulun kaupungin hyvinvoin-  
tipalveluissa Päivi Meriläinen ja Oamkin projektipäällikkö Kirsi Jokinen.

## **2.2 Projektin työvaiheet**

Työsuunnitelma sisältää projektin konkreettiset tuotokset ja niiden toteuttamiseen suunnitellun ai-  
kataulun. Siihen aikataulutetaan eri työvaiheet sekä kuka on vastuussa mistäkin projektin osiosta.  
Työvaiheilla kuvataan projektin etenemistä suunnitelmasta lopulliseksi tuotokseksi. Ajan käyttämi-  
nen suunnitelman ja työvaiheiden muodostamiseen helpottaa projektin toteutusta. (Silfvenberg  
2007, 15–16, 19.) Toteutimme opinnäytetyöprojektin viidessä eri vaiheessa. Aloitimme aiheeseen  
perehtymisen syksyllä 2018 ja saman syksyn aikana suunnittelimme ja toteutimme työpajat. Suun-  
nitelmavaiheen teimme kevään 2019 aikana. Kuvasimme työpajojen tulokset raporttiin vuoden  
2019 kevään ja syksyn aikana. Viimeistelimme raportin syksyllä 2019. Kuviossa 2. on kuvattu pro-  
jektin työvaiheet sekä työvaiheiden olennaiset tehtävät.



KUVIO 2. Opinnäytetyöprosessin työvaiheet ja tehtävät

Ensimmäisen työvaihe eli **aiheeseen perehtyminen** alkoi syksyllä 2018 aiheen valitsemisella. Aiheeseen perehtymiseen kuuluu ilmiöön ja taustatietoihin tutustuminen. Siinä rajataan alustavasti projektin laajuus ja tehtävät toimenpiteet. Aiheeseen perehtyessä voidaan jo miettiä projektin mahdollisia hyötyjä ja kohderyhmiä. (Silfvenberg 2007, 15.) Aiheen valinnan jälkeen perehdyimme ikääntyneiden aikuisten asumiseen, toimintakyvyn muutoksiin sekä erilaisiin asumisen tueksi suunniteltuihin teknologisiin ratkaisuihin. Perehdyimme myös toimintaterapeutin mahdollisuuksiin kehitystyössä, sekä miten toimintaterapeuttien osaamista voidaan hyödyntää ikääntyneiden aikuisten kanssa. Aihe rajattiin tarkemmaksi ikääntyneiden aikuisten tarpeiden kartoittamiseen samana syksynä 2018.

**Työpajojen suunnittelu** aloitettiin syksyllä 2018 ja itse työpajat toteutettiin saman vuoden marras- ja joulukuussa. Tiedonkeruun toteutus suunnitellaan projektin tavoitteiden mukaisesti. Menetelmillä, jotka valitaan tiedonkeruuseen, on tavoitteena saada haluttuja tuotoksia. (Silfvenberg 2007, 37.) Työpajojen tarkoituksena oli kerätä tietoa ikääntyneiden aikuisten asumisen tarpeista. Etsimme tietoa erilaisista tiedonkeruun menetelmistä ja perehdyimme jo toteutettuihin samankaltaisiin projekteihin ja siihen minkälaista tietoa niistä oli saatu. Päätimme käyttää menetelmänä fokusryhmää ja suoritimme tiedonkeruun kahtena erillisenä kertana kahdelle erilaiselle ryhmälle.

Työpajat suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Päivi Meriläisen kanssa jo olemassa oleviin ryhmiin. Suunnittelimme erilaisia toteutusmahdollisuuksia työpajoihin ja muokkasimme niitä opettajien palautteen mukaisesti. Työpajojen suunnittelun yhteydessä kirjoitimme myös projektin suunnitelmaa ja tietoperustaa.

Kolmas työvaihe oli **projektin suunnitelman laatiminen**. Projektisuunnitelma kuvaa miksi projekti toteutetaan, mitä konkreettista projektissa tuotetaan ja miten se aiotaan toteuttaa. Suunnitelmassa laaditaan projektin tavoitteet ja keinot, miten niiden toteutumista aiotaan mitata. Näiden kautta laaditaan projektin toteutusmalli, projektiorganisaatio ja lopullinen työsuunnitelma. (Silfvenberg 2007, 36–37.) Suunnitelmassa määriteltiin projektin työvaiheet ja tavoitteet sekä projektin toteutusmenetelmät ja niiden perustelut. Suunnitelmassa kuvattiin myös niin tiedonkeruun, kuin myös tiedon analyysin laatukriteerit sekä eettisyys. Suunnitelmaan kokosimme aikaisemmin tehdyt suunnitelmat ja tietoperustan. Projektin suunnitelmaan kuvasimme myös laajemmin koko opinnäytetyöprosessin vaadittavat tuotokset. Suunnitelmaa teimme vuoden 2019 tammikuusta kesäkuuhun.

Neljäntenä työvaiheena oli **työpajojen tulosten kuvaaminen**. Työpajojen tulosten kuvaamiseen liittyvät keinot ja menetelmät, miten saatua tietoa käsitellään ja minkälaiseen muotoon ne muodostetaan. Hankkeen rahoittaja yleensä määrittelee raportoinnin halutun aikataulun ja muodon missä informaatio jaetaan. Tulosten käsittelyssä määritellään, kuvataanko aineistoa laadullisesti vai määrällisesti tai kumpaakin käyttäen. (Silfverberg 2007, 38,54.) Keräsimme saadut tiedot yhteen, jonka jälkeen litteroimme saadun materiaalin samankaltaiseksi aineistoksi. Jaoimme alustavat tulokset HIPPA-hankkeelle keväällä 2019, jonka jälkeen jatkoimme aineiston tarkempaan analyysiin. Valitsimme teemoittelun sopivaksi analysointi menetelmäksi aineiston ja tavoitteiden perusteella. Kirjasimme analyysin tulokset kirjallisesti auki raporttiin syksyllä 2019.

Viidentenä työvaiheena oli **projektin raportointi**. Projektin raportointi on yhdenlainen projektin johtamisen työkalu. Raportoinnin jaksotus tulee olla selkeästi määriteltynä projektisuunnitelmassa. Raportointia voi tapahtua projektin eri vaiheissa esimerkiksi väli- ja seuranta arvioinnin myötä. Raportoinnin merkitys on suurinta yhteistyökumppanien ja kohderyhmien tiedottamisessa ja informoimisessa. Raportointia voidaan hyödyntää tiedonjaossa, päätöksenteon valmistelussa tai yhteistyökumppaneiden sitouttamisessa. (Silfverberg 2007, 49–54.) Raportoimme projektin muutoksista ja välillisistä tuotteista ohjaaville opettajillemme sekä HIPPA-hankkeen päättäjille prosessin ajan. Lopulliseen työvaiheeseen kuului tulosten jakaminen hankkeelle, projektin esittäminen, raportin pa-

luttaminen sekä kirjallisen tuotoksen kirjoittaminen HIPPA-hankkeelle. Projektin raportointi vaiheessa arvioimme myös opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan. Arvioimme ohjaavilta opettajilta saadun palautteen sekä itsearvioinnin avulla tekemiämme valintoja projektin toteutukseen ja raportointiin liittyen.

### 3 IKÄÄNTYNEEN AIKUISEN ASUMINEN JA YMPÄRISTÖT

#### 3.1 Ikääntynyt aikuinen Inhimillisen toiminnan mallin mukaan

Ikääntyminen voidaan määritellä biologisten muutosten ja sosiaalisten ympäristöjen muutosten kautta. Ikääntyminen voidaan nähdä myös kelpoisuutena eläke ja sosiaalietuuksiin. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan myöhemmän aikuisuuden alkamista on vaikeaa määritellä pelkästään kromologisen iän perusteella. On hyödyllisempää ajatella myöhemmän aikuisuus vaiheen alkavan elämäntapojen muutoksista, jotka näkyvät heikentyneenä suorituskykynä, henkilökohtaisten valintojen ja sosiaalisten kanssakäymisten vähenemisenä. (Kielhofner, Pan & Taylor 2017, 152–154.)

Inhimillisen toiminnan malli on yksi toimintaterapiassa käytettävä asiakas ja toimintakeskeinen teoria. Henkilön toimintaan osallistumista ja sitoutumista tarkastellaan mallissa neljän dynaamisesti toisiinsa vaikuttavien tekijöiden kautta. Nämä tekijät ovat tahto, tottumus, suorituskyky ja ympäristö. (Taylor 2017, 7.) Ihmisen toiminnallinen osallistuminen muodostuu näistä tekijöistä (De Pablo, Fan & Kielhofner 2017, 107).

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan **toimintaan motivoituminen ja toiminnalliset valinnat** näkyvät ikääntyneen aikuisen valinnoissa, joihin hän kokee mielenkiintoa ja jotka ovat välttämättömiä elämäntapojen muuttuessa. Vanha ikä koetaan yleisesti heikentyneenä suorituskykynä ja vähentyneinä mahdollisuuksina käyttää omia taitoja, jotka voivat johtaa kokemukseen henkilökohtaisen vaikuttamisen vähenemisestä. Alentunut suorituskyky vaikuttaa omatoimisuuteen ja elämäntapoihin. Jotkut ikääntyneet aikuiset ovat kekseliäitä keksimään uusia tapoja ja ratkaisuja, kuinka pitää yllä tehokkuuden tunnetta, kun taas toisilla voi olla epärealistisia näkemyksiä omista kyvyistä. (Kielhofner, Pan & Taylor 2017, 152–154.)

Ikääntyessä ihmisen toimintaan motivoituminen ja omien toiminnallisten valintojen merkitys korostuu. Ikääntymisen myötä toimintakyky ja mahdollisuudet vaikuttamiseen vähenevät, jotka voivat osaltaan edesauttaa ikääntyneen kokemuksia vähenevästä vaikuttamisesta. Monet ikääntyvät aikuiset voivat kokea vapautta edeltävistä velvoitteista ja siten osallistua entistä enemmän mielekkäisiin toimintoihin. (Kielhofner, Pan & Taylor 2017, 153.) Itsemääräämisoikeus perustuu perustus-



laissa määrättyihin suomalaisten oikeuksiin. Oikeus elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen ovat perustuslaissa olevia asioita, jotka kertovat yksilön oikeudesta päättää itseään koskevista asioista ja määrätä omasta elämästään. (Perustuslaki 1999/731 2. 7§.) Vuonna 2014 Valtioneuvosto julkaisi raportin, joka käsitteli Sosiaali- ja terveystieteiden asiakkaiden itsemääräämisoikeuden toteutumista. Siinä kuvattiin, kuinka palveluntuottajien keskuudessa on epäselvyyttä toimintatavoista ja niiden käytöstä, jotka osaltaan heikentävät ihmisten itsemääräämisoikeutta. Raportin tuloksena muodostettiin uusia lakeja ja tapoja, jotka määrittävät selkeästi ne tilanteet, joissa ihmisen perusoikeuksia ja siten itsemääräämisoikeutta voidaan rajoittaa. Tarkkojen säännösten tavoitteena on vähentää rajoitustilanteita ja vahvistaa henkilön itsemääräämisoikeuden toteutumista palveluissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 96–97.)

**Tottumukset** koostuvat ihmisen rooleista ja tavoista. Ne näkyvät tutuissa ympäristöissä ja tilanteissa. (Kielhofner, Taylor & Yamada 2017, 18.) Roolien muuttuminen ikääntymisen myötä voi tapahtua vastentahtoisesti ja tuntua epämiellyttävältä. Esimerkiksi ystävän tai puolison kuollessa ikääntynyt aikuinen menettää oman roolinsa puolisona tai ystävänä. Monet menetetyt roolit eivät ole helposti korvattavissa. Ikääntyneet aikuiset, jotka eivät voi korvata menetettyjä rooleja voivat kokea tylsyyttä, yksinäisyyttä ja masennusta. Monet vanhemmat aikuiset tukeutuvat perheeseen, yhteisöön tai muihin instituutioihin tuottaakseen rooleja menetettyjen tilalle. Muuttuvat olosuhteet asettavat usein vaatimuksia uusien rutiinien ja tapojen kehittymiselle. (Kielhofner, Pan & Taylor 2017, 152–154.) Toiston myötä ihmisen on mahdollista rakentaa rutiineja ja tapoja omien arvojensa mukaisesti jäsentämään arkea (De Pablo ym. 2017, 107). Ikääntyneet aikuiset usein omaavat tapoja, jotka ovat kehittyneet samassa ympäristössä pitkällä aikavälillä. Muutokset toimintakyvyssä ja ympäristöissä voivat haastaa nämä rutiinit ja tavat. (Kielhofner, Pan & Taylor 2017, 152–154.) Rutiinit tuovat tasapainoa arkeen ja siten luovat turvallisuuden tunnetta. Ihmiset ajautuvat ennestään tuttuihin toimintoihin ja tilanteisiin mieluummin kuin tuntemattomiin, osana turvallisuuden etsintää. (Maslow 1943, 380–390.)

**Suorituskyky** koostuu fyysisistä ja psyykkisistä tekijöistä sekä siihen vaikuttaa ihmisen oma kokemus omasta pystyvyydestään (Kielhofner, Taylor & Yamada 2017, 19). Suorituskyvyllä kuvataan erilaisia lihasten, luuston, verenkiertoelimien toimintoja kuten myös henkisiä ja kognitiivisia kykyjä (De Pablo ym. 2017, 107). Ikääntyessä ihmisen suorituskapasiteetti luonnollisesti alenee, joka näkyy yksilöllisinä muutoksina. Suorituskyvyn alenemisen vaikutuksia voidaan lieventää toimintaa ja ympäristöjä mukauttamalla. Toimintakyvyn heikentyessä on yhä tärkeämpää ylläpitää toiminnallista suorituskykyä ja elämänlaatua. (Kielhofner, Pan & Taylor 2017, 152–154.) Toimintaterapialla

on vaikutuksia koettuun elämänlaatuun. Elämänlaatua voidaan kuvata mm. kykyinä osallistua ja nauttia jokapäiväisistä toiminnoista omien kykyjen mukaisesti. Elämänlaadun koheneminen on yksi toimintaterapian tärkeistä lopputulemistista. (Baron, Hawlrylyshyn, Hunt ja McDougall 2019, viitattu 6.11.2019.) Vapaa-ajan toiminnoilla on myönteinen vaikutus ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille ja ne tulisi nähdä ennaltaehkäisevinä toimina. Ikääntyneiden aikuisten osallistuminen vapaa-ajan toimintoihin tukee arjen toiminnoista suoriutumista itsenäisesti. (Zingmark, Fisher, Rocklöv ja Nilsson 2014, viitattu 6.11.2019.)

**Toiminnallinen osallistuminen** määrittelee laajasti mitä teemme ja miten sitoudumme työn, koulun ja leikin ohella jokapäiväisiin toimintoihin eli itsestä huolehtimisen, kotielämän ja vapaa-ajan toimintoihin. Ihmisen tahto, tottumukset, suorituskyky ja ympäristöt muodostavat henkilön osallistumisen erilaisiin toimintoihin. Osallistuminen on yhteydessä myös ihmisen rooleihin. Roolien muokkauksen toteuttaminen ja sitoutuminen niihin luo mielihyvää ja vahvistaa ihmisen roolia. Osallistumisen taustalla on ihmisen omat valinnat asioista mitä hän haluaa tehdä ja mihin hän haluaa osallistua. (De Pablo ym. 2017, 107–113.) Osallisuutta voidaan kuvata tunteena, joka syntyy ihmisen ollessa osallisena sosiaalisessa yhteisössä. Erilaisissa yhteisöissä osallisuus näyttäytyy jäsenten välisenä arvostuksena, tasavertaisuutena ja mahdollisuuksissa vaikuttaa itseä koskeviin asioihin ja sen kokemuksen puute voi pahimmillaan johtaa syrjäytymiseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019, viitattu 22.10.2019.) Osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat riittävä toimeentulo, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöjen jäsenenä toimiminen (Raivio & Karjalainen 2013, viitattu 22.10.2019). Erilaisia keinoja, joilla osallisuutta voidaan lisätä ovat esimerkiksi riittävän toimeentulon varmistaminen ja asumisen tukeminen riittävillä palveluilla. Kansalaisille tulisi myös tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa sekä saada tietoa itseä koskevista asioista. Yhtä tärkeää on mahdollistaa turvallinen elinympäristö, joka vastaa asukkaiden tarpeisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen 2019, viitattu 22.10.2019.) Osallisuutta voidaan tulevaisuudessa mahdollistaa yhä enemmän älykkään teknologian avulla. Älykkään teknologian myötä voidaan luoda merkityksellisiä tiloja sekä helpokäyttöisiä välineitä yhteydenpitoon, jotka mahdollistavat osallisuuden, oman elämänhallinnan sekä valinnan vapauden kokemusta. (Harra & Lintula 2018, 15, 26.)

### 3.2 Ikääntyneen aikuisen ympäristöt Inhimillisen toiminnan mallin mukaan

Ympäristöt ovat perusta kaikelle ihmisen toiminnalle. Ympäristöt mahdollistavat jokaisen henkilön arjen asumisen sekä arjessa toimimisen. Erilaiset ympäristöt sisältävät paljon mahdollisuuksia valita ja tehdä merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia toimintoja. Esimerkiksi järvet ja metsät ympäristöinä tarjoavat mahdollisuuksia nauttia näkymästä, valokuvata luontoa, uida ja vaeltaa. Ympäristö voi myös tuottaa voimavaroja motivaation ylläpitämiseen. Esimerkiksi sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat perhe ja ystävät, voivat tarjota emotionaalista tukea, jonka avulla yksilö jatkaa kohti tavoitteisiin pääsyä. (Fisher, Haglund & Parkinson 2017, 96.) Ikääntyneet aikuiset haluaisivat liikua itsenäisesti ulkona enemmän kuin on mahdollista. Yksi neljästä 80-84 vuotiaasta kokee haasteita ulkona liikkumisessa. Turvallisuuden tunteeseen voi vaikuttaa myös ympäristön tuomat haasteet kuten kaatumisen pelko liukkauden vuoksi. Etenkin talviaikaan liikkeelle lähteminen voi olla vaikeaa näiden haasteiden vuoksi. (Kotilainen, Rappe, Rajaniemi & Topo 2018, 55.)

Inhimillisen toiminnan -mallin mukaan ympäristö sisältää fyysisen, sosiaalisen ja toiminnallisen ympäristön ulottuvuuden. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan rakennettuja sekä luonnon tiloja, joissa ihmiset toimivat. Fyysiseen ympäristöön sisältyvät myös objektit, joita ihmiset käyttävät jokapäiväisessä elämässään kuten apuvälineet ja teknologiset laitteet. Sosiaalinen ympäristö koostuu sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden saavutettavuudesta. Siihen kuuluvat esimerkiksi perheenjäsenet, ystävät, kollegat ja muut yhteisön jäsenet. Sosiaalista vuorovaikutusta on kaikenlainen sanallinen, fyysinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kanssakäyminen. Toiminnallisella ympäristöllä tarkoitetaan niitä toimintoja ja aktiviteetteja, jotka kuvaavat henkilön mielenkiinnonkohteita, rooleja ja kulttuurisia oletuksia. (Fisher ym. 2017, 95–96.) Näiden ulottuvuuksien lisäksi myös ympäristön ekonomiset, poliittiset ja kulttuuriset tekijät sekä sosiaaliset asenteet vaikuttavat ihmisten toiminnalliseen elämään. Nämä ulottuvuudet ja tekijät toimivat yhdessä muodostaen ihmisen elämisen rajat sekä tilat, niin fyysiset kuin henkisetkin. Fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö toimii kolmella eri ulottuvuuden tasolla välittömässä, yleisellä ja maailmanlaajuisella tasolla. Nämä ympäristön ulottuvuudet ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa yksilön kanssa. (Fisher ym. 2017, 99.)

**Välittömään ympäristöön** (immediate context) kuuluvat ihmisen lähimmät toimintaympäristöt kuten koti, työ ja koulu (Fisher ym. 2017, 99). Koti on ihmisen lähin ja tutuin ympäristö, jonka hallinta tuottaa fyysisen ja emotionaalisen turvallisuuden tunteen. Se on paikka, jossa saa olla rauhassa halutessaan ja jossa yksityisyyden tulisi toteutua. Kodin tutuus ja toimintamallit auttavat pitämään

yllä ikääntyneen aikuisen toimintakykyä. (Kotilainen ym. 2018, 90.) Koti on ensisijaisesti asumispaikka, mutta sen merkitys on paljon sitä laajempi. Se on myös turvallisuuden, muistojen ja menneisyyden, identiteetin ja hyvän olon tyysija. Kodissa saa jokainen olla oma itsensä ja tehdä asioita, joista itse pitää ja nauttii. (Muistiliitto 2017, viitattu 20.8.2019.) Oma koti voi merkitä ihmiselle pysyvyyttä ja jatkuvuutta, tuoden varmuutta omasta elämänhallinnasta ja perustarpeiden ylläpitämisestä. Lisäksi muistoja ja merkityksiä täynnä oleva koti voi parhaimmillaan antaa turvaa toimintakyvyn heikentyessä. (Pikkarainen 2010, 8.) Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on ikääntyneiden aikuisten tavoite ja näkemys hyvästä tulevaisuudesta (Kotilainen ym. 2018, 11).

Välittömään tasoon kuuluu myös kodin pihapiiri. Kodin pihan merkitys elämän laadulle kasvaa iän karttuessa, sillä mitä vanhempi asukas on sitä enempi hän todennäköisesti viettää aikaa kotona. Piha tarkoittaa parhaimmillaan asukkaiden omaa turvapaikkaa, joka avaa yhteyden muuhun ympäristöön. Piha voi olla ikääntyneelle aikuiselle ainoa paikka, jossa voi ulkoilla turvallisesti. Pihan tulee olla tilallisesti ja toiminnaltaan monipuolinen ja viihtyisä, että se houkuttelee asukkaita ulos yksin tai muiden kanssa. Iäkkäälle asukkaalle piha on paikka, jossa voi tehdä hyödyllisiä ja itselle merkityksellisiä asioita. (Kotilainen ym. 2018, 65–67.)

Minami ja Kobayashi (2019, viitattu 6.11.2019) kuvaavat tutkimuksessaan kotona tapahtuvien toimintaterapiatapaamisten merkityksiä. Tutkimus on toteutettu toimintaterapeutteja haastatteleamalla. Tutkimus selvitti, että jos ihmisillä ei ole mahdollisuuksia toteuttaa arkipäivän toimintoja jokapäiväisessä elämässä, voivat he jättää näiden toimintojen toteuttamisen kokonaan. Kotiin tuotu toimintaterapia edistää ihmisten näkemystä omista taidoistaan ja kyvyistään, joka voi auttaa arjentoimintoihin osallistumisessa. Ihmisten yksilöllisten tapojen ja rutiinien huomioiminen ja tukeminen toimintaterapian myötä, auttaa henkilöitä jatkossa suorittamaan arjentoimintoja itsenäisesti. Toimintaterapeuttien erityisosaamista on myös erilaisuuden kunnioittaminen ja tukeminen. (Minami & Kobayashi 2019, viitattu 6.11.2019.)

**Lähiympäristöön** (local context) kuuluvat ihmisen lähiseudut sekä yhteisöt, joissa ihminen toimii (Fisher, Haglund & Parkinson 2017, 99). Lähialueet sisältävät ihmisen käyttämät palvelut, kuten kaupat, sosiaali- ja terveyspalvelut, lounaspaikat, kirjaston ja uimahallin. Niiden saavutettavuus on tärkeää, kun iäkkäät asukkaat liikkuvat vähän asuinalueensa ulkopuolella. Iäkkäät ja muistisairaavat asukkaat toivoivat voivansa käyttää samoja palveluita kuin muutkin. Palvelut ovat parhaiten saavutettavissa silloin, kun ne sijaitsevat kävelyetäisyydellä. Lähialueen palveluiden käytön halukkuuteen vaikuttaa myös se, kuinka turvallisesti ja mielenkiintoiseksi reitti asunnolta palvelun äärelle

koetaan. Palveluiden yhteydessä olevat tilat, joissa on vessat ja voi levähtää lisäävät rohkeutta tulla palveluiden ääreen. (Kotilainen ym. 2018, 63.)

**Yhteiskunnallinen ympäristö** (global context) kuvaa yhteiskunnallisia konteksteja kuten taloudellisia ja poliittisia näkemyksiä, sosiaalisia asenteita, lakeja ja totuttuja tapoja toimia (Fisher ym. 2017, 99). Toisten ihmisten odotukset, lait ja määräykset, työn vaatimukset ja sosiaaliset normit vaikuttavat ihmisten toimintaan, toimintatapoihin ja jopa motivaatioon niin hyvässä kuin huonossa (Kielhofner, Taylor & Yamada 2017, 20). Oulun kaupungin strateginen tavoite on siirtää painopistettä ja suunnata resursseja avohoito- ja avohuoltopalveluihin, joka tarkoittaa asumisen näkökulmasta lisääntyvää ja kehittyvää monimuotoisesti tuettua asumista. Oulun kaupungissa ikääntyneiden aikuisten asuminen perustuu aging in place -ajatteluun. Ajattelumallissa pidetään tärkeänä mahdollistaa ikääntyvän aikuisen asuminen tutussa asuin- ja elinympäristössä, huolimatta iän tuomista toimintakyvyn muutoksista sekä avun ja palveluiden tarpeista. Vanhuspalvelulain mukaisesti Oulun kaupungissa otetaan huomioon ikääntymisen vaikutukset kaikessa kaupungin järjestämässä asumisessa, ympäristöissä, liikenteessä, toiminnassa ja palveluissa. Ikääntyneiden aikuisten osallistaminen suunnitteluun on välttämätöntä ja vaikuttaa suuresti aging in place -ajattelun toteutumiseen. (Oulun kaupunki 2017, 8,13.)

Ympäristöt voivat asettaa rajoituksia tai vaikuttaa vahvasti toimintaan. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat portaat, aidat, seinät, kävelytiet ja oviaukot voivat luoda rajoituksia, minne voi mennä tai kuinka paljon vaivaa yksilön tarvitsee käyttää kulkiessaan ympäristössä. Ympäristön vaatimukset ja rajoitukset vaikuttavat myös ihmisten tapojen ja roolien kehittymiseen. Jokainen ympäristö sisältää mahdollisuuksia, resursseja, vaatimuksia ja rajoituksia yksilön toiminnalle. Se kuinka minkäkin ympäristön ominaisuudet toimivat yhteen yksilön tahdon, tottumuksien ja suorituskyvyn kanssa määrittelee sen, millainen vaikutus ympäristöllä on yksilöön. Ympäristö vaikuttaa yksilöllisesti ihmiseen, mahdollistaen tai rajoittaen yksilön toimintaa. (Kielhofner, Taylor & Yamada 2017, 20.)

### **3.3 Asumisen mahdollistava teknologia**

Ikäteknologia kuvastaa ikääntymisen tueksi suunnattuja tuotteita, palveluita ja infrastruktuureja. Ikäteknologian suunnittelun taustalla on aktiivisten ikääntyneiden kuin myös jo hoivaa ja hoitoa kaipaavien ikääntyneiden tarpeet. Teknologian tarkoituksena on olla tukemassa ikäihmisen pyrkiä elää aktiivisesti ja itsenäisesti. Ratkaisuja ei luoda ainoastaan kompensoimaan ikääntyneen

menetettyä toimintakykyä, vaan ne voivat olla innovatiivisia ratkaisuja, jotka mahdollistavat ihmisen toiminnan uudella tavalla. Kompensoivia ratkaisuja ovat esimerkiksi hälyttimet, lääkemuistuttajat tai liesivahdit, jotka korvaavat ihmisen heikentynyttä muistia. Teknologia voi toimia myös arjen rikastuttajana. Itsehoitosovellukset, verkko-ostaminen ja mobiili maksaminen ovat esimerkkejä teknologian hyödyntämisestä arki elämän rikastuttamiseen. (Leikas 2014, 17–22.) Asumisessa hyödynnettävien teknologisten ratkaisujen täytyy tukea asukkaan asumista, elämäntapaa sekä mielekästä tekemistä. Ikääntyneet aikuiset ovat yksilöitä, joilla on omat tarpeensa ja toiveensa, jotka täytyy huomioida teknologisten ratkaisujen kehittämisessä. (Verma 2014, 267–269.)

Ikäihmiset haluavat asua kotona mahdollisimman pitkään, mikä on myös yhteiskunnan tavoite. Ikäihmisen asuinympäristön tuttuus luo ikäihmiselle turvallisuutta, minkä vuoksi kotona asumista on tuettava ennakoivasti asiakkaan tarpeiden mukaan. Tulevaisuuden ikäihmiset odottavat asumiselta erityisesti ympäristön esteettömyyttä, palvelujen läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Odotukset palveluiden läheisyydessä asumisesta vetää ikääntyneitä kaupunkien keskustoihin tai esimerkiksi kauppakeskusten läheisyyteen asumaan. On otettava huomioon, että osa ikääntyvästä väestöstä asuu harvaan asutulla seudulla, jossa palvelujen järjestäminen asettaa omat haasteensa. Tarve ja odotus tulevaisuuden asumisen yhteisöllisyydestä, tarkoittaa seniorikommuneissa ja erilaisissa muissa yhteisasumisen muodoissa asumista, joko omien lähiomaisten tai muiden eri-ikäisten ihmisten kanssa. Tulevaisuuden ikäihmiset kuvaavat ihanteellista asumista seuraavasti: ympäristö on esteetön ja helppokulkuinen, ulkoilumahdollisuudet ovat hyvät ja turvalliset, lapset asuvat lähellä tai käytettävissä on hyvät kulkuyhteydet lasten luo, hyvät liikenneyhteydet, palvelut ovat lähellä, saa asua tutussa elinympäristössä, oma rauha ja yksityisyys asumisessa, tarvittaessa apuvälineiden saaminen kotiin, arjen piristykseksi löytyy virikkeitä ja harrastus mahdollisuuksia. (Hämäläinen, Kojo, Lanne, Rytönen & Reisbacka 2013, 38.)

Rydin, Malinowakin, Öhmanin, Kottorpin & Nygårdin (2018, viitattu 18.11.2019) tutkimuksessa tutkittiin ikääntyneiden aikuisten kokemuksia arkipäivän teknologian muutoksista. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla 11 ikääntyneitä aikuista. Ikääntyneet aikuiset kuvasivat teknologian toimivan parhaiten silloin, kun henkilön tarpeet sekä teknologiset ratkaisut kohtasivat. Teknologisia ratkaisuja etsiessä tavoitteena on löytää keinoja, jotka luovat turvallisuuden tunnetta käyttäjälle, mutta mahdollistavat kokemuksen itse tekemisestä. Teknologian nähdään tuovan mahdollisuuksia toimia itsenäisesti sekä tarjoavan erilaisia keinoja toteuttaa itseään. Osallistujat kuvasivat teknologian luovan turvallisuutta esimerkiksi ostoksilla itsepalvelukassaa hyödyntäessä. Itsepalvelukassa mahdollistaa oman rahankäytön tarkkailun paremmin, mutta myös luottokortin käytön, joka osalla ihmisillä

vähensi pelkoa ryöstetyksi tulemisesta. Toisaalta, teknologisten ratkaisujen ollessa epäsovivia ihmisen tarpeisiin vaikuttivat ne ihmisten kokemuksiin kielteisesti ja vähensivät teknologisten ratkaisujen hyödyntämistä. Epäsovivia olivat teknologiset ratkaisut, jotka vähensivät ihmisten kokemusta vallassa olemisesta ja itsemääräämisestä. Esimerkiksi rahan siirtäminen netissä tuottaa pelkoa rahojen ryöstämisestä. Tutkimus osoitti, että oikeat teknologiset joka päivän ratkaisut voivat muuttaa arkitoimintojen toteuttamista ja edistää niihin sitoutumista.

Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen 2010 vuonna tekemässä Tulevaisuuden Ubiteknologiat- tutkimuksessa tarkastellaan joka paikan tietotekniikkaa teknologian, käyttäjän, kuluttajan ja yritysten näkökulmasta sekä useiden ubiteknologian sovellusalueiden tulevaisuuden kehitystä. Tämä tutkimus pohjautuu aiheetta kartoittavaan kirjallisuustutkimukseen. Tutkimuksessa tulee ilmi, että vuoden 2020 mennessä voidaan jo puhua älykkäästä kodista sanan varsinaisessa merkityksessä, kun teknologiset ratkaisut ovat sulautuneet täydellisesti rakenteisiin ja laitteisiin. Markkinoille tulee yhä enemmän kotiautomaatioon liittyviä sovelluksia ja älykkäälle asumiselle tulevaisuudessa on ominaista hyödyntää erilaisia lähdekoodeja, anturi- sekä tunnistustekniikkaa, hajautettuja järjestelmiä ja mobiileja sekä kontekstin tunnistavia multimodaalisia käyttöliittymiä. Lisäksi uusia joustavasti räätälöitäviä ja yksilöllistettyjä tuotesovelluksia ja materiaaleja tulee markkinoille sekä palvelurobotteja on myös enenevässä määrin tarjolla erilaisten kodin tehtävien hoitoon. Teknologiaalähtöinen älykkyyden lisääminen ei aina tarkoita älykkyyden lisääntymistä asumisessa. Tekniikan hyödyntämisessä tulee kiinnittää erityistä huomiota teknologisten ratkaisujen toimivuuteen, käytännöllisyyteen ja inhimillisiin tarpeisiin. (Nurmi, Vähätalo, Saarimaa & Heinonen 2010, viitattu 15.1.2019.)

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE) kannanotossa kerrotaan, miten teknologiaa hyödynnetään sosiaali- ja terveydenhuollossa. Teknologialla tuetaan ihmisten hyvää elämää, ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, osallisuutta, inhimillistä hoitoa ja huolenpitoa. Tarpeellinen teknologia tulee olla oikeudenmukaisesti, yhdenvertaisesti ja helposti saatavilla sekä teknologian käyttöön tulee turvautua vain käyttäjän tietoisella suostumuksella. Teknologian käytöstä sovitaan laadittaessa palvelusuunnitelmaa, jonka suunnittelu edellyttää teknologian tulevan käyttäjän tarpeiden ja elämäntilanteen kokonaisvaltaista tarkastelua. Tärkeää on arvioida teknologian käytön mahdolliset haitat ja riskit sekä antaa tarvittaessa ohjausta ja tukea teknologisten ratkaisujen käyttäjälle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, viitattu 22.1.2019.)

## 4 TIEDONKERUUN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 4.1 Fokusryhmä tiedonkeruun menetelmänä

Työpajojen toteutuksen menetelmä oli **fokusryhmä**. Fokusryhmä on tiedonkeruu menetelmä, joka keskittyy ihmisten omiin näkemyksiin ja kokemuksiin. Sillä saadaan tietoa osallistujien asenteista, näkemyksistä ja mielipiteistä. Tietoa kerätään avoimien kysymyksien ja keskustelun avulla. Ryhmän koon tulee olla niin suuri, että se mahdollistaa erilaisia näkökulmia, mutta niin pieni, että jokainen saa mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan. (Krueger 1994, 16–19.) Fokusryhmiä on käytetty ensisijaisesti saadakseen selville asiakkaiden kokemuksia ja näkemyksiä esimerkiksi tuotteista. Sittemmin fokusryhmiä on hyödynnetty terveystutkimuksien arvioinnissa palautteen keruun avulla. (Green & Thorogood 2004, 111.) Fokusryhmän osallistujia valittaessa tavoitteena ei ole tilastollinen edustavuus, vaan pyrkimyksenä on saada ryhmä koolle, jotka pystyvät jakamaan eri näkökulmia aiheeseen liittyen (Mäntyranta & Kaila 2008, 1509). Osallistujat pystyivät jakamaan omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan suunnittelemiemme avoimien kysymyksien ja niistä syntyneen keskustelun avulla ohjatussa fokusryhmä tilanteessa. Suunnittelimme tarkemman ryhmien sisällön käyttäen Finlayn (2001, 106–113.) ryhmästruktuuria. Alkuorientaationa jokainen osallistuja kohdattiin tervehtimällä sekä esittelimme itsemme ja fokusryhmän tavoitteen osallistujille. Ennen varsinaisen tiedonkeruun aloittamista kerroimme fokusryhmän tarkoituksesta virittäytymisenä aiheeseen. Tiedonkeruu oli kerran pääasiallinen toiminta, jonka jälkeen kävimme rauhallista keskustelua ja lopetimme ryhmäkerran kokoamalla käydyt asiat yhteen. Pyysimme myös palautetta sanallisesti toiminnastamme, jotka kirjasimme ryhmäkerran jälkeen muun kerätyn tiedon ohella ylös.

### 4.2 Työpajojen suunnittelun ja toteutuksen laatuksiteerit

Laatu on suhteellinen käsite. Projektin laatua arvioidaan siitä, kuinka hyvin se vastaa ennestään asetettuihin tavoitteisiin. Laadun kriteerit riippuvat tilanteesta ja tavoitteista. (Ruuska 2007, 234.) Laatuksiteerit ovat laadun määrittämisen perusteiksi valittuja mitattavia ominaisuuksia. Laatuksiteerien avulla voidaan selkeyttää ja konkretisoida projektin sisältöä ja tavoitteita. (Idänpään-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, 9–11.) Valitsimme työpajojen suunnittelun ja toteutuksen laatuksiteereiksi **osallisuuden, selkeyden, toimintaterapeuttisen ohjaamisen ja eettisyyden**.



Ensimmäisenä laatukriteerinä oli **osallisuus**. Osallisuus tarkoittaa henkilön osallistumista toimintoihin keinona saavuttaa hyvinvointia, terveyttä ja osallistumista elämään. Osallistumiseen vaikuttavat henkilön toimintakyky, tottumukset, tahto ja ympäristö. Henkilökohtaisia vaikuttajia ovat henkilön omat motiivit, tavat ja tottumukset, kyvyt ja heikkoudet. Ympäristö vaikuttaa osallistumiseen mahdollistamalla tai estämällä tietyntyylisiä toimintoja. Toimintoihin osallistuminen mahdollistaa henkilöille kokemuksia merkityksellisyydestä, nautinnosta ja varmuudesta omaan toimintaan (De Pablo ym. 2017, 110,116.) Työpajoja suunnitellessa halusimme perehtyä erilaisiin menetelmiin ja arvioida miten voisimme osallistaa osallistujia mahdollisimman hyvin. Työpajojen tavoitteena oli saada asiakaslähtöistä tietoa oikeiden ihmisten asumisen tarpeista. Oli tärkeää, että työpajoihin osallistuvat kokevat voivansa osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi järjestämiemme työpajojen avulla.

Toisena laatukriteerinä oli **selkeys**. Viestintätilanteissa ihmisen aistit havaitsevat ärsykeitä ja tulakseen havaituksi näiden ärsykkeiden täytyy olla riittävän voimakkaita, muuttuvia ja äkillisiä. Selkeä puhe tarkoittaa rauhallista puhumisnopeutta, lyhyitä eli n. 10-20 sanan lauseita, selkeitä lauserakenteita, tavallisia ja tuttuja sanoja. Lisäksi selkeyden lisäämiseksi on hyvä ilmaista asioita konkreettisesti esimerkkien kautta. Tärkeintä on, että viestin lähettäjä tulee ymmärretyksi siinä kohderyhmässä, jolle sanoma on tarkoitettu. (Ruuska 2007, 113–115.) Tavoitteenamme oli suunnitella ja toteuttaa työpajat siten, että osallistujat pystyisivät osallistumaan selkeän sanallisen ohjaamisen ja struktuurin avulla. Tavoitteenamme oli kiinnittää erityistä huomiota ohjaamiseemme sekä työpajojen välineiden valitsemiseen, jotta lopputulos olisi mahdollisimman selkeä.

Kolmantena laatukriteerinä oli **toimintaterapeuttinen ohjaaminen**. Laadukas toimintaterapia perustuu parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Toimintaterapeutti hyödyntää näyttöön perustuvaa käytäntöä ja yhdistelee tietoa eri lähteistä tilanteen mukaisesti. Toimintaterapeuttien erityisosaamisaluetta on henkilölle merkittävien toimintojen selvittäminen ja niiden arviointi (Suomen toimintaterapeuttiliitto 2014, 7, 10.) Ohjaajan tehtävänä on suunnitella toteutus siten, että se mahdollistaa erilaisia kokemuksia ja osallistumisen tasoja. Vastuun jakaminen osallistujille erilaisten tehtävien tai päätösten muodossa vaikuttaa osallistujien kokemukseen siitä, että heidän mielipiteitään arvostetaan. (Finlay 2001, 106–113.) Tavoitteenamme oli luoda ilmapiiri, jossa osallistujilla oli turvallista olla ja jakaa mielipiteitään. Hyödynsimme toimintaterapian malleja ja teorioita valmistellessamme työpajoja. Työpajat perustuivat tutkittuun tietoon ja olivat johdonmukaisia. Oman ohjaamisen suunnittelulla pystyimme myös varmistamaan kahden työpajan samankaltaisuuden ja siten samanlaatuisten tiedon saamisen.

Neljäntenä laatukriteerinä oli **eettisyys**. Jokainen, joka työskentelee toimintaterapeutina tai opiskelee alaa, tulee omaksua ajatteluun ja työskentelyyn toimintaterapian eettiset periaatteet. Toimintaterapeutti varmistaa asiakkaan kuulluksi tulemisen ja työskentelee asiakastaan kunnioittaen ja vaitiolovelvollisuutta noudattaen. Asiakkaan etninen tausta, kansalaisuus, sukupuoli, sukupuolinen suuntautuneisuus tai sosiaalinen asema, uskonto tai muut vastaavat seikat eivät vaikuta siihen, miten toimintaterapeutti kohtelee asiakastaan. Eettisyyteen kuuluu myös näyttöön perustuvan toimintaterapian suunnittelu, joka on tavoitteellista ja kirjattua. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto 2011, viitattu 23.1.2019.) Palveluita tuottavien ammattilaisten tulee tuntea ja huomioida tietosuojan ja tietoturvaan liittyvät menettelyt asiakas- ja potilastietojen käsittelyssä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, viitattu 23.1.2019). Tavoitteenamme oli toimia eettisesti ja säilyttää osallistujien anonymiteetti, sillä tarkoituksenamme ei ollut saada tietoa yksilöistä vaan perehtyä laajemmin asiaan ja ihmisten asumiseen liittyviin tarpeisiin ja toiveisiin.

### 4.3 Fokusryhmien muodostuminen

Suunnittelimme kaksi erillistä tiedonkeruu tilaisuutta kahdelle jo valmiiksi olemassa olevalle ryhmälle. Tiedonkeruu tilaisuudet suunniteltiin yhteistyössä HIPPA-hankkeen toimijoiden kanssa. Fokusryhmät muodostuivat HIPPA-hankkeen valitsemista ryhmistä. Aloitimme tiedonkeruun suunnittelun etsimällä erilaisten ryhmien kutsuja sekä perehtymällä jo aiemmin toteutettujen tutkimusten käyttämiin tiedonkeruu menetelmiin. Valitsimme menetelmäksi fokusryhmän, koska sen avulla saadaan laadukasta tietoa ihmisten kokemuksista ja näkemyksistä. Suunnittelimme tiedonkeruun hyödyntäen fokusryhmän teoriaa, jonka lisäksi käytimme Finlayn (2001) ryhmästruktuuria rakenteen ja selkeyden luomiseksi. Päätimme kerätä tietoa post-it-lapuille, jotta henkilöt pystyivät vastaamaan anonyymisti. Post-it-laput kuvasivat myös visuaalisesti saatujen vastausten määrää niin osallistujille kuin meille ohjaajille, kun asettelimme ne näyttille. Kävimme tutustumassa ensimmäisen työpaikan toteutuspaikkaan viikko ennen toteutusta. Suoritimme ympäristön analyysin, jonka tarkoituksena oli suunnitella ympäristön muokkaaminen tiedonkeruu tilanteeseen toiminnalle sopivaksi ja osallistujille esteettömäksi kulkea. Analyysissä käytimme ESKEH- kartoituslomakkeen toista osaa. Esittelimme itsemme ensimmäisen toteutuspaikan henkilökunnalle sekä mahdollisille tiedonkeruuseen osallistuville henkilöille, jotta saimme tutustua osallistujiin sekä ympäristöön. Toiseen toteutuspaikkaan emme käyneet tutustumassa aikataulujen asettamien rajojen vuoksi.

Muodostimme tiedonkeruussa käytettävät kysymykset Inhimillisen toiminnan mallin ja HIPPA-hankkeen määrittelemien käsitteiden itsemääräämisoikeuden, turvallisuuden ja osallisuuden mukaan. Jaoimme tiedonkeruun kolmen eri käsitteen alle, **koti, kodin pihapiiri ja lähialueet**. Lisäksi muodostimme avoimen kysymyksen tulevaisuuden toiveista hyödyntäen Fängen (2002, 27) Usability In My Home teosta, jolla osallistujat pystyivät kertomaan ajatuksiaan ja keskustelemaan yhdessä muun ryhmän kanssa. (LIITE 1) Kysymykset kuvasivat kokonaisvaltaisesti ikääntyneen ihmisen elinympäristöjä ja kysymykset johdattivat tarkoituksenmukaisiin vastauksiin asumiseen ja palveluihin liittyvistä tarpeista. Teimme tiedonkeruuta varten visuaaliset ohjeet kuvastamaan käyttämiämme käsitteitä tiedonkeruun aikana. Ne ohjasivat ja selkeyttivät tehtävänantoa sekä ryhmäkerran etenemistä.

Ensimmäinen työpaja toteutettiin 26.11.2018. Ryhmä kesti yhden tunnin ja 22 ihmistä osallistui tiedonkeruuseen. Aloitimme esittelemällä itsemme sekä kertomalla tiedonkeruun tarkoituksesta. Kävimme tulevan toiminnan läpi kertomalla vastausten kirjoittamisesta post-it lapuille sekä tiedonkeruun sisältävän neljä kysymystä. Alustimme jokaista aihepiiriä antamalla esimerkkejä. Esimerkiksi kotia kuvasimme paikkana, jossa asutaan ja tehdään jokapäiväisiä arjen toimintoja kuten syömistä, nukkumista ja pukemista. Kävimme läpi jokaisen kysymyksen ja aihealueen kerrallaan, jolloin osallistujat saivat pöytäryhmissä kirjoittaa vastauksiaan post-it-lapuille. Keräsimme laput jokaisen kysymyksen välissä seinälle ja kävimme ne yhteisesti läpi. Vastauksia läpikäydessä osallistujat ryhtyivät keskusteluun, joka toi lisää tarpeita esille sekä tarkensi kirjattuja tarpeita. Kysyimme avoimen kysymyksen tulevaisuuden toiveista, jonka vastaukset kirjoitimme ylös osallistujien kertoessa vastauksiaan. Lopuksi pyysimme osallistujilta palautetta sanallisesti tiedonkeruusta. Tästä työpajasta keräsimme 80 vastausta.

Toinen työpaja toteutettiin 12.12.2018 jonne saapuessamme huomasimme ympäristön ja tilanteen olevan erilainen tavoitteisiimme nähden. Paikassa ei ollut tiettyyn aikaan tapaavaa ryhmää, johon olisimme tulleet toteuttamaan tiedonkeruun, vaan osallistujat tulivat ja menivät vapaasti viiden tunnin aikavälillä. Mukautimme tiedonkeruun toteutusta ja järjestimme paikan eteiseen, jossa jokainen kävijä pystyi pysähtymään ja kirjoittamaan vastauksensa fläppipaperille. Lisäsimme myös oman paperin asumisen toiveille, jolloin vastaajat pystyivät kirjoittamaan vastauksensa myös siihen liittyen. Kerroimme jokaiselle osallistujalle yksitellen, miksi olimme siellä sekä mihin keräsimme tietoa. Kysyimme suunnittelemaamme kysymykset yksittäisiltä henkilöiltä ja he saivat kirjoittaa vastauksensa suoraan fläppipaperille. Erilainen toteutus mahdollisti syvällisemmät keskustelut osallistujien kanssa ja vastauksien tarkennuksen keskustelun myötä. Olimme paikalla keräämässä tietoa neljän

tunnin ajan ja saimme 29 vastausta. Tiedonkeruuseen osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä. Näiden lisäksi kirjassimme keskustelusta nousseita asioita, joita oli kahdeksan. Keskustelusta nousseet asiat tarkensivat kirjoitettuja vastauksia, eivätkä niinkään lisänneet tarpeiden määrää.

#### 4.4 Työpajoissa kerätyn tiedon analysointi

Työpajoissa keräsimme vastauksia osallistujien kirjoittamina post-it-lapuille sekä meidän kirjoittamiamme huomioina keskustelun myötä tulleista vastauksista. Osallistujat kirjoittivat yhteensä 117 tarvetta ja keskustelusta kirjoitimme lisäksi kahdeksan huomiota. Osa vastauksista on täysin samanlaisia toistensa kanssa, mutta suurimmassa osassa aineistoa on havaittavissa pieniä tai suurempia eroja. Keskustelun myötä tulleet tarpeet olivat toimivat usein tarkennuksena kirjoitettuihin vastauksiin.

Teemoittelua voidaan käyttää tiedonkeruun ja analysoinnin menetelmänä, jonka avulla saadaan tietoa osallistujien mielipiteistä ja ajatuksista (Green & Thorogood 2018, 258). Temaattinen analyysi on menetelmä, jolla voidaan tunnistaa ja analysoida aineistossa olevia malleja. Sen avulla voidaan järjestellä sekä teemoitella aineistoa. Teemat kuvastavat tutkimuskysymykselle olennaista aineistoa, jotka osoittavat samankaltaisuuksia aineiston sisällä. (Braun & Clarke 2006, 6,10.)

**Temaattisen analyysin toteuttaminen aloitetaan** aineistoon tutustumalla. Aineistoon ja sen taustoihin tutustuminen on tärkeää, jotta koko aineisto tulee huomioituksi. Jos aineiston analysoija on ollut mukana aineiston keruussa, on hänen mahdollista havaita aineistosta heti samankaltaisuuksia ja malleja. Siltikin on tärkeää lukea aineisto läpi muutamaan otteeseen etsien merkityksiä sekä malleja. (Braun & Clarke 2006, 16.) Toimimme itse tiedonkeruun suunnittelijoina ja toteuttajina, joten tiesimme tiedonkeruun taustat ja tavoitteet. Jo aineistoa kerätessä, havaitsimme samankaltaisuuksia joissakin vastauksissa. Kiinnitimme huomiota, etteivät nämä havainnot vaikuta kokonaisvaltaiseen aineiston tarkasteluun. Aloitimme aineiston tarkemman analysoinnin vasta myöhemmin, joten meillä oli aikaa perehtyä aineistoon. Yhdistämällä aineiston jätimme yksittäiset vastaukset erilleen toisistaan, jonka avulla pystyimme tarkastelemaan jokaista vastausta yksilöllisesti.

**Aineiston ryhmittely** toteutetaan käymällä koko aineisto tarkasti läpi, jokaista vastausta yhtä tarkasti tarkastellen. Ryhmittelyssä on tärkeää nimetä mahdollisimman monia samankaltaisuuksia ja malleja, koska ne voivat olla hyödyllisiä myöhemmässä analyysin vaiheessa. On myös tärkeää

huomioida, että aineiston osiot voivat sisältää monia eri koodeja. (Braun & Clarke 2006, 19.) Keräsimme aineistoa ennalta määritettyyn tarkoitukseen. Aineistoa tarkastellessa, näimme kaikki aineiston osat ja vastaukset yhtä merkittävänä. Tiedonkeruun yhteydessä käytetyt menetelmät, aihealueeseen liittyvät kysymykset sekä aiheen rajaus ympäristöjen mukaisesti, vaikuttivat saamaamme tietoon. Ryhmittely vaiheessa keskustelimme aineiston sisällöstä ja esiin nousseista ajatuksista yhdessä. Tulimme päätökseen, että saadut vastaukset olivat kaikki yhtä merkittäviä, joista lähdimme muodostamaan teemoja. Kirjoitimme neljään eri aihealueeseen (kotiin, kodinpihapiiriin, lähialueisiin ja tulevaisuuden toiveisiin) saadut tulokset paperille ja leikkasimme jokaisen vastauksen erilleen. Käytimme jokaisen aihealueen vastauksiin omaa väriä. Kodin vastaukset esimerkiksi punaisella ja pihapiiriin liittyvät vastaukset vihreällä.

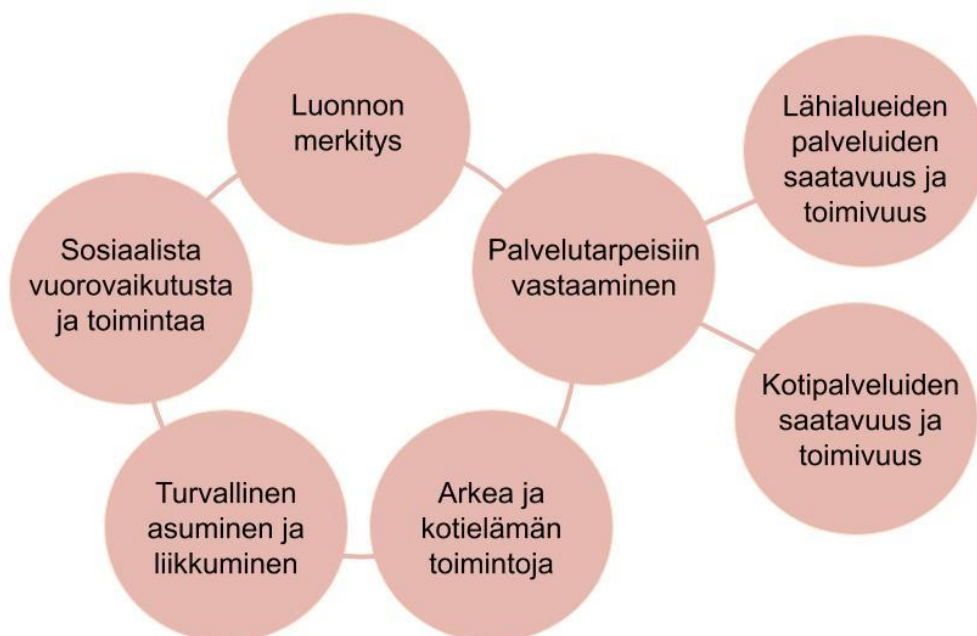
**Erilaiset ryhmittelyt muodostavat aineiston teemat.** Ryhmien analysoiminen ja niiden järjestäminen ja yhdistäminen muodostaa laajemmin aihetta kuvaavia teemoja. Visualisointi on hyvä keino ryhmien muodostamisessa teemoiksi. (Braun & Clarke 2006, 19.) Aloitimme teemoittelun asettamalla kaikki vastaukset esille. Tarkastelimme aineistoa ja lähdimme etsimään sieltä yhteneväisyyksiä. Yritimme aluksi järjestellä aineiston hankkeen määrittämien käsitteiden eli turvallisuuden, itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden alle, mutta huomasimme nopeasti, että aineistosta oli havaittavissa muita kuvaavampia teemoja. Joitakin samankaltaisuuksia oli helposti löydettävissä, esimerkiksi kodin töihin liittyviä vastauksia oli useita, jotka näimme samankaltaisena. Järjestelimme aineistoa eri ryhmiin, kunnes olimme tyytyväisiä ryhmittelyyn. Näistä ryhmistä muodostimme viisi teemaa. Ryhmittelyt muodostivat analyysirungot, jotka ovat nähtävissä liitteessä 2.

Teemoja muodostaessa pohditaan eri ryhmittelyjen yhteyksiä toisiinsa sekä teemoihin. Aineiston teemat muodostuvat tässä vaiheessa, ja erilaisten teemojen merkitykset alkavat hahmottua. Tarkemman määrittelyn myötä tutkija määrittää onko teemalla alateemoja. Alateemat ovat teeman osioita, ”teemoja teeman sisällä”. (Braun & Clarke 2006, 19–20.) Yksittäisiä teemoja tarkastellessa huomasimme yhden niistä jakautuvan selkeästi kahteen alateemaan. Näimme teeman sisällä olevan aineiston liittyvän samaan asiaan sekä käsittäen kaksi eri näkökulmaa. Palvelutarpeisiin vastaaminen jakautui lähialueiden- kotipalveluiden saatavuuteen ja toimivuuteen. Näimme samankaltaisten vastausten yhteneväisyyden, mutta myös niiden eroavaisuuden siinä missä palvelu on tarjolla tai missä palvelu tuotetaan.

Teemoittelun tarkoituksena ei ole muokata aineistoa niin, että sen sisällä olevat epä johdonmukaisuudet poistuisivat, vaan päinvastoin huomioida ne aineiston käsittelyssä (Braun & Clarke 2006,

16). Huomasimme teemoittelua tehdessä, että jotkut vastaukset sopisivat myös toiseen teemaan sisällön puolesta. Tämän vuoksi emme merkinneet teemoihin tarkkoja kappalemääriä, sillä mieles-tämme osa vastauksista tukee ajatukseltaan yhtä tai useampaa teemaa.

**Teemojen tarkasteluvaiheessa** aineistoa ja teemoja arvioidaan, tämä voi johtaa aineiston siirty-miseen eri teemoihin, teemojen yhteensulautumiseen tai jotkut teemat voivat olla riittämättömiä kutsuttavaksi teemoiksi. Teemojen sisällön tulee olla selkeästi yhtenevää ja aineiston väliset suh-teet ovat tunnistettavia. Teemoista muodostetaan ”teemakartta”, joka kuvastaa teemoissaan koko aineistoa. Jos jotkin aineiston osat eivät ole tunnistettavissa tai eivät sovi teemakarttaan, on tee-makarttaa syytä mukauttaa. Tutkijan vastuulla on ymmärtää milloin teemat ovat riittäviä, sillä ai-neiston koodaamista ja teemoittelua voitaisiin suorittaa loputtomiin. Lopputuloksena on yhteenso-pivat teemat, jotka kertovat kokonaisvaltaisen tarinan aineistosta. (Braun & Clarke 2006, 19–21.) Tarkastelimme muodostamiimme teemoja ja alateemoja useampaan otteeseen ennen tarkemman analysoinnin aloittamista. Vielä teemojen kirjausvaiheessa siirsimme joitakin tarpeita eri teemojen alle. Päätimme viisi teemaa lopullisiksi teemoiksi, sillä ne kuvaavat aineiston moninaisuutta. Lopul-liset teemat kertovat tarinan ikääntyneen aikuisen tarpeista, joita hän voi kohdata jokapäiväisessä elämässään. Kuviossa kolme on nähtävissä lopullinen teemakartta.



KUVIO 3. Teemakartta

## 5 TULOKSET

### 5.1 Arkea ja kotielämän toimintoja

Arkeen ja kotielämän toimintoihin liittyvät erityisesti kodin ja pihapiirissä tapahtuvien toimintojen tekoon. Kotona haastaviksi toiminnoiksi osoittautui siivous sekä kattolamppujen ja pattereiden vaihto palovaroitimiin. Siivouksessa erityisesti korkealla tapahtuvien toimintojen tekeminen kuten verhojen vaihto, ikkunoiden pesu sekä tiskikaappiin astioiden laittaminen on haastavaa. Yksi osallistujista kuvaa ikkunoiden pesemisen vaaralliseksi. Raskaiden huonekalujen ja ylimääräisten esineiden siirtäminen siivotessa tuottavat myös haasteita ikääntyneille aikuisille heidän arjessaan. Ikääntyneiden aikuisten arkeen vaikuttaa myös huoli asumiskustannuksien maksamisesta, sillä he kokevat asumiskustannuksien olevan liian suuria suhteessa eläkkeeseen erityisesti omakotitalo-asumisessa. Osallistujat kokivat tärkeäksi, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset kiinnittävät huomiota ihmisen taloudelliseen elämäntilanteeseen, erityisesti silloin kun ihminen ei itse pysty syystä tai toisesta ilmaisemaan asioita.

Pihapiirissä haastaviksi toiminnoiksi osoittautui erityisesti lunitöiden ja takkapuiden tekeminen. Myös nurmikon leikkuu, lehtien haravointi, lintujen syöttäminen, rännien ja kattojen puhdistus sekä puutarhan hoito olivat toimintoja, joiden tekeminen koettiin haastavaksi ikääntyneiden aikuisten arjessa. Näiden pihapiirissä tapahtuvien toimintojen toteuttaminen itsenäisesti koettiin merkitykselliseksi. Vastauksista on havaittavissa ikääntyneiden aikuisten oma-aloitteisuus ja luovuus ratkaista erilaisia arjessa kohdattavia haasteita. Esimerkiksi kukka-asetelmien istuttaminen astioihin kukkapenkkin sijasta mahdollistaa helpomman työskentelyasennon ja näin merkityksellisen toiminnon mahdollistumisen.

### 5.2 Palvelutarpeisiin vastaaminen

Palvelutarpeisiin liittyvät tarpeet jakautuivat kahteen alateemaan, jotka ovat kotipalveluiden saataavuus ja toimivuus sekä lähialueiden saatavuus ja toimivuus. Osallistujat kuvasivat useita erilaisia palveluihin ja niiden saavutettavuuteen liittyviä haasteita ja ongelmia.

**Kotipalveluiden saatavuus ja toimivuus** kuvaavat palveluita, joihin ikääntyneet aikuiset halusivat osallistua, mutta joihin pääseminen tai joiden toimiminen ei miellyttä. Siivous-, korjaus-, ruoka- ja ”kotitalkkari”-palvelu olivat palveluita, joihin koettiin eniten tarvetta. Siivoamiseen liittyvä palvelu oli mattojen pesu. Näiden palveluiden tarve on suoraan verrannollinen ikääntyneiden aikuisten arjen haasteisiin. Apua toivottaisiin olevan saatavilla erilaisten palveluiden muodossa. Ikääntyneet aikuiset toivoivat myös apua tietokoneen käyttöön esimerkiksi avustajan myötä, sillä se tuottaa vaikeuksia. Kuljettaja oli myös yksi osallistujien nimeämä toive.

Ikääntyneille on tärkeää, että kotihoidon sekä sosiaali- ja terveys palveluissa ollaan kiinnostuneita yksilön kokonaistilanteesta. Lisäksi he kokivat tärkeäksi, että hoitohenkilökunta ei vaihdu ja näin hoidosta tulee mukavampaa, kun oppii tuntemaan molemmin puolin toisensa, eikä hoitajalle tarvitse kertoa aina uudelleen omaa elämäntilannetta, terveystietoja ja toimintaohjeita kotikäynnillä. Lisäksi kotihoidon palveluun toivottaisiin lisäksi muusikon, laulajan tai vanhusviihdyttäjän ottamista mukaan kotikäynneille. Koneiden lisääntyminen palveluissa nosti keskustelua siitä, korvaako koneet ihmiskontaktin ja kuinka ikääntyneet aikuiset mieluummin toimisivat palveluissa ihmisten kanssa. Osallistujat kertoivat, etteivät he tiedä mitä kaikkia teknologisia ratkaisuja on olemassa tai mitkä niiden käyttömahdollisuudet ovat. He toivoivat enemmän tietoa jo tarjolla olevista ratkaisuksista ja mahdollisten ratkaisujen olevan edullisia.

**Lähialueiden palveluiden saatavuus ja toimivuus** nähdään haasteena erityisesti välimatkojen vuoksi. Pankki, kuppila, kirkko, seurakunta sekä erilaiset kaupat ovat vaikeasti saavutettavissa. Näiden lisäksi toivotaan lisää erilaisia palveluita, jotka tarjoaisivat muotia ikääntyneille aikuisille tai elintarvikkeita lähellä olevasta kioskista. Kulttuuriset palvelut kuten kirjasto, teatteri ja palvelutalojen kulttuurinen kehitys ovat asioita, joita ikääntyneet aikuiset haluavat. Keskustelussa tuli ilmi osallistujien huoli jo olemassa olevien palveluiden siirtymisestä heidän ulottumattomiin isompiin kaupunkeihin. Lähikirjaston ja kirjastoauton toiminnan päättymisen herätti osallistujissa keskustelua ja toiveita palvelun jatkumisesta. Palvelutalojen kehityksellä osallistujat kertoivat tahtovansa taidenäyttelyitä tai muita kulttuurisia keinoja esimerkiksi palvelutalojen yhteyteen. Julkisen liikenteen merkitys sekä sen käyttömahdollisuudet korostuivat osallistujien vastauksissa. Bussipysäkkejä toivottiin lähelle ja enemmän linja-autoyhteyksiä sekä valotauluja pysäkeille, joista on nähtävissä bussien liikkumiset. Bussilla liikkuminen koetaan tärkeänä, mutta sen haluttaisiin olevan helpommin saavutettavissa. Myös taksiseteleiden saaminen oli tarve, jonka osallistujat nimesivät. Pyörätien jatkaminen alueille, jossa sitä ei vielä ole oli myös osallistujien toiveena.



Terveyspalveluiden saatavuus ja niiden toimivuus tuli ilmi myös aineistosta. Terveyskeskuksessa odottaminen ja lääkäreiden vaihtuvuus koetaan haastavaksi. Ikääntyneet aikuiset toivoivat enemmän lääkäreitä, jolloin odottamisaika lyhenisi, sekä omaa lääkäriä, jolloin omaa tarinaa ei tarvitsisi kertoa aina uudelleen.

### **5.3 Turvallinen asuminen ja liikkuminen**

Turvalliseen asumiseen ja liikkumiseen liittyvät vastaukset kuvaavat osallistujien jokapäiväisessä arjessa havaittuja turvallisuushaasteita sekä huolta heidän lähialueidensa turvallisuudesta. Kaikissa vastauksissa on havaittavissa itsenäisen liikkumisen ja asumisen mahdollistaminen ympäristöjen turvallisuutta lisäävien toimien avulla. Teknologisten välineiden kuten hälytysrannekkeiden, ovien avaus automatiikan sekä muiden taloturvallisuutta lisäävien asioiden tarve tuli myös esille. Oman kodin turvallisuushaasteiksi osoittautuivat portaat sekä kapeat kulkuväylät. Osallistujat toivoivatkin toimivia hissejä, mahdollisuutta asua alakerrassa sekä levennettyjä ovia, jotka mahdollistaisivat myös itsenäisen pyörätuolilla kulkemisen. Omassa pihassa turvallisuushaasteeksi muodostuu liukkaus sekä vääranlaiset rampit tai niiden puute. Osallistujat toivoivat toimivia rampeja, loivennusta jyrkkiin nousuihin ja kynnysten poistoa helppokulkuisuuden turvaamiseksi.

Ulkoympäristössä isoimmaksi turvallisuushaasteeksi koettiin valaistus ja sen puute. Katuvaloja halutaan silloille sekä muihin toimintaympäristöihin. Yksi osallistujista kuvaa pimeässä kulkemista vaaralliseksi rekkojen ajaessa lujaa ohi. Kevyen liikenteen väylien toivotaan olevan myös tarpeeksi leveitä sekä hyvässä kunnossa liikkumiselle. Osallistujat toivoivat teiden korjaamista ja kunnossapitoa. Turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat myös liukkaus sekä auraamattomat tiet. Ikääntyneiden aikuisten toiveena oli, että tiet olisivat puhtaita lumesta sekä hyvin valaistuja, jotta ne mahdollistaisivat itsenäisen ja turvallisen liikkumisen ulkona. Lisäksi monet osallistujista toivat vastauksissaan esille penkkien tärkeyden ulkoympäristöissä liikkuessaan, sillä penkit mahdollistavat levähämisen matkan varrella.

### **5.4 Luonnon merkitys**

Luonnon merkitykseen liittyvät vastaukset kuvaavat erilaisten luonnonelementtien olemassaolon merkitystä. Erilaiset kasvit pensaiden, kukkien ja nurmikon myötä ovat asioita, joita ihmiset toivovat omaan asuinympäristöönsä. Osa toivoi muutoksia, jotka mahdollistaisivat toimintojen toteuttamista,

kuten auringonsuojaa pihatöiden toteuttamisen avuksi auringon paistaessa ja osa auringonotto-paikkaa.

Kodin pihapiirin ulkopuolella luonnon halutaan olevan puhdas koiran ulosteista ja jokaisen koiran-omistajan toivotaan laittavan koiran jätökset roskiin. Osallistujat mainitsivat erityisesti lasten leikki-puistot paikkoina, joissa jätösten huolto tulisi toteutua. Liikuntapuistot ja erilaiset ulkourheilu väli-neet ja niiden saatavuus tuli myös ilmi osallistujien vastauksissa. Ulkoliikuntapaikkojen toivotaan olevan lähellä ja saavutettavissa. Osallistujat keskustelivat tehtaiden tuomista hajuhaitoista erityi-sesti kesällä, ja kuinka he toivovat hajuhaitan poistoa tehtaiden kunnostuksen myötä. Mahdollisuu-det asua lähellä metsää ja luontoa koetaan merkitykselliseksi. Siellä voidaan nauttia suomalaisesta luonnosta sekä sen moninaisuudesta. Luonto tarjoaa myös erilaisia mahdollisuuksia esimerkiksi lenkkeilyyn ja kävelyyn metsäpolkujen myötä. Keskustelussa tuli ilmi myös huoli metsien kaatami-sesta ja muusta luonnon tuhoutumisesta.

## **5.5 Sosiaalista kanssakäymistä ja toimintaa**

Sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toimintaan liittyvät tarpeet kuvaavat ystävien tai juttelukaverei-den tärkeyttä sekä toimintoja ja paikkoja, jotka mahdollistavat sosiaalista kanssakäymistä. Tarpeet kuvaavat hyvien naapureiden ja rivitalon asukkaiden yhteistyön merkitystä. Osallistujat haluavat mahdollisuuden olla osana yhteisöä, jossa he voivat olla muiden kanssa. Keskusteluystävää, niin tuttua kuin uutta halutaan, jottei kokisi itseään yksinäiseksi. Osallistujat kuvaavat myös kahvipaikan tarvetta, joka mahdollistaisi erilaisia sosiaalisia tilanteita. Sosiaalisen vuorovaikutuksen tärkeys ikääntyneille aikuisille näkyi myös huolena puhumattomuudesta. Osallistujat kuvasivat toivovansa sosiaali- ja terveysalalla enemmän asioista puhumista ja näin lääkkeiden todellisten tarpeiden ar-viointia ennen lääkkeiden määräämistä.

Tulevaisuutta ei haluta kokea yksin tai ilman toimintaa. Ikääntyneet aikuiset toivovat voivansa osal-listua erilaisiin toimintoihin riippumatta ikääntymisen tuomista muutoksista, tai ympäristöstä, jossa elävät. He toivovat, että tulevaisuuden kodin mahdollistavan oman rauhan sekä sen lähellä fyysi-sestä sijainnista riippumatta, olisi tarjolla erilaisia toimintoja, jotka mahdollistavat osallisuutta ja voo-rovaikutusta muiden kanssa. Erilaisten toimintojen tarve tulee esille osallistujien vastauksista.

Ikääntyneet aikuiset haluavat mahdollisuuden tanssiin, virikkeisiin, esitelmiin, kerhoihin ja sirkus-  
huveihin. Osallistajat kuvasivat toimintaan osallistumista sanoilla "tarvitsen" sekä "haluan", mikä  
painotti toiminnan merkityksellisyyttä.

## 6 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

**Arkeen ja kotielämän toimintoihin** liittyvät asiat näkyivät aineistossamme erilaisina jokapäiväisinä toimintoina kodin sisä- ja ulkopuolella. Kodinhoidon toiminnot kuten siivoaminen, pyykinpesu ja paristojen vaihtaminen palovaroittimeen, näyttäytyvät haasteellisina toimintoina ikääntyneille aikuisille. Erityisesti kurkottamista vaativat tehtävät erilaisissa kotielämän toiminnoissa koettiin haasteelliseksi ja aiheuttavan, jopa vaaratilanteita ikääntyneiden aikuisten arjessa. Kotilainen, Rappe, Rajaniemi ja Topo (2018, 91) kirjoittavat, että ikääntyessä toimintakyvyn muutokset voivat vaatia kodin tilojen uudelleenjärjestelyä, jotta toimintojen turvallinen tekeminen mahdollistuisi. Kumartumisen ja kurkottamisen käydessä hankaliksi, voidaan esimerkiksi paremmilla säilytysratkaisuilla ratkaista tilanteet. Toimintaterapeuteilla on osaamista pohtia yhdessä ikääntyneen aikuisen kanssa, kuinka mahdollistaa hänelle merkityksellisten toimintojen tekeminen mukauttamalla ympäristöä tai toimintaa ja näin myös osaltaan vaikuttaa asiakkaan hyvinvointiin ja viihtyvyyteen hänen ympäristössään (World Federation of Occupational Therapists 2012, 29.5.2019).

Lumityöt, haravointi ja puiden hakkuu nousivat esille haasteellisina kotitöinä, sillä osallistujat kuvasivat niiden tekemistä raskaaksi. Kotilainen, Rappe, Rajaniemi ja Topo (2018, 35) kuvaavat toimintakyvyn muutosten lisäävän uusia haasteita tavallisten toimintojen suorittamiseen, jonka vuoksi arjen työt voivat tuntua hankalilta ja vaarallisilta. Minami ja Kobayashi (2019, viitattu 6.11.2019) näkevät toimintaterapeutin roolin arjen toimintojen mahdollistajana hyvin tärkeänä. Toimintaterapeutti voi auttaa henkilöitä löytämään keinoja ja menetelmiä arjen toimintojen toteuttamiseen itsenäisesti. Päivittäisten kotielämän toimintojen tekeminen ja toteutuminen ovat tärkeitä tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisten elämänlaatuun (Chen & Chippendale 2017, 109).

Talous oli yksi arjessa huolta aiheuttava tekijä aineistossamme. Osallistujat kertoivat asumiskustannuksien olevan liian suurina suhteessa ansaitsemaansa eläkkeeseen. Oulun Yliopiston (2015, viitattu 15.1.2019) kirjallisuuskatsauksessa ikääntyneistä aikuisista erityisesti yksin asuvat ovat yliedustettuina Suomen väestön pienituloisten joukossa. Suomessa vuonna 2012 pienituloisia 65-74-vuotiaita oli Suomessa 10% ja yli 74-vuotiaita 24%. Pienituloisuuden on havaittu olevan myös yksi toimintakyvyn laskun riskitekijöistä.

Aineistossa tuli ilmi tarpeita erilaisille **kotipalveluille** sekä huomioita niiden **saatavuudesta ja toimivuudesta**. Toivotut palvelut olivat siivous-, ruoanlaitto- ja kodinhuollonpalvelut. Osallistujat halusivat palveluiden olevan lähellä ja helposti saavutettavia. Hämäläinen, Kojo, Lanne, Rytönen ja Reisbaca (2013, 26, 38) kirjoittavat tutun elinympäristön ja helposti saavutettavien palveluiden olevan tärkeitä. Jotta tutussa koti- ja elinympäristössä asuminen onnistuisi on tärkeää mahdollistaa tarpeenmukaiset palvelut ikääntyneille aikuisille. He kuvaavat myös, kuinka palveluiden löytäminen on haasteellista palvelutarjonnan sekavuuden vuoksi.

Arkikuntoutus on yksi sosiaali- ja terveyspalveluiden muoto, joka tarkoittaa ikääntyneiden aikuisen omassa elinympäristössä toteutuvaa moniammatillista ja asiakaslähtöistä kuntoutusta. Arkikuntoutuksen on havaittu olevan kustannustehokasta ja tukevan ikääntyneiden aikuisten suoriutumista päivittäisistä toiminnoista sekä lisäävän laadukkaita elinvuosia kuntoutujille. (Niskanen 2017, viitattu 7.11.2019.) Arkikuntoutuksen avulla esimerkiksi tarpeet siivous- ja kodinhoitopalveluihin voisi vähentyä parantuneen toimintakyvyn ja itsenäisen toiminnan kautta.

Aineistossa kuvattiin tietokoneen sekä teknologisten ratkaisujen käyttöönoton haasteita sekä tarvittua apua laitteiden opettelemiseen. Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper, Luoma ja Wessman (2013, 7, 38, 46) kirjoittavat, että uutta teknologiaa hankkiessa tulisi käyttäjälle tarjota mahdollisuuden kokeiluun rauhassa ennen hankintapäätöstä. Myös teknologiapelkoon ja kielteisiin asenteisiin teknologiaa vastaan auttaa laitteiden käytön opetteleminen kiireettömästi ja henkilökohtaisen opastuksen kanssa. Teknologisten ratkaisujen hankkiminen voi joillakin riippua niiden hinnoista. Ratkaisut ovat hintavia eikä kaikilla eläkkeen saajilla ole varaa niitä hankkia, vaikka tahtoa olisikin. Aineistossamme ikääntyneet aikuiset toivat myös ilmi teknologisten ratkaisujen saavutettavuuden niiden hinnan perusteella.

Ikääntyneille aikuisille on tärkeää, että kotihoidossa sekä sosiaali- ja terveys palveluissa ollaan kiinnostuneita yksilön kokonaistilanteesta. Hoitohenkilökunnan vaihtuvuus sekä oman elämäntilanteen ja terveystietojen kertominen yhä uudelleen nähdään haastavana. Sieppi (2017, viitattu 21.11.2019) kirjoitti asiakkaiden kokemuksia kotihoitajien käynneistä artikkelissaan. Artikkelissa kokemuksistaan kertova asiakas kertoo hoitajien käynnin olevan päivän kohokohta ja hoitajien kanssa tullaan hyvin toimeen. Toive samasta hoitajasta nousee ilmi, sillä siten pääsisi paremmin tutustumaan hoitajaan. Sama hoitaja ei aina ole mahdollinen aikataulujen ja työvuorojen vuoksi.

Hoitajat kuvaavat, että samojen asiakkaiden kanssa työskenteleminen voisi myös ehkäistä hoitovirheitä ja edistää tiedonkulkua. Suomessa on myös alettu hyödyntämään teknologiaa terveydenhuollon tukena esimerkiksi lääkejakona. Tiedonkeruuseen osallistuneet kuvasivat myös huolta koneiden korvaamisesta ihmiskontaktin palveluissa lisääntyvien teknologisten ratkaisujen myötä. Toimintaterapeuttiliiton (2018, 6–8) julkaisussa kuvataan yhä useamman työn automatisoitumista. Ruutiinomaisia työtehtäviä voidaan automatisoida ja tietoälyn kautta yhä useampia tehtäviä voidaan toteuttaa automatisoidun teknologian kautta. Kuitenkaan kaikkia töitä ei voida korvata teknologialla. Artikkelissa kerrotaan syitä toimintaterapeuttien työn korvaamattomuuteen koneilla. Toimintaterapian työssä on havaittavissa sisältöjä, joita ei voida automatisoida. Asiakkaan kohtaamisen lähtökohtana on ihmisen yksilöllisten tarpeiden, toiveiden ja kokemusten huomioiminen, jota ei voida tarkastella koneiden kautta. Työ perustuu merkityksellisiin toimintoihin, jotka ovat jokaiselle henkilölle yksilöllistä ja joka mukautuu ympäristöjen mukaisesti. Kohtaaminen ja terapeutin vuorovaikutus ovat yksi tavoitteista, joiden toteutuminen ei mahdollistuisi koneiden kautta.

Kotihoidon palveluihin toivottaisiin muusikon, laulajan ja vanhusviihdyttäjän mukaan tuomista kotikäynneille. Tillaeus (2018, viitattu 20.11.2019) kirjoittaa artikkelissa kokemuksista elävän musiikin tuomisesta kotikäynneille. Asiakkaat ovat nauttineet muusikon mukana olosta kotikäyntien yhteydessä ja yhdessä musisoiminen on myös auttanut vuorovaikutussuhteen luomisessa. Musiikin lisääminen on myös nopeuttanut hoitotöiden toteuttamista tilanteen rauhoittumisen myötä. Muusikon kulkeminen mukana toimii vasta kokeiluna ja kokemukset ovat pieneltä osallistujamäärältä, mutta niitä voidaan käyttää esimerkkinä.

Keräämässämme aineistossa **lähialueiden palveluiden saatavuus ja toimivuus** sekä niiden säilyminen nousi ilmi. Kirjasto, seurakunta, kioski ja erilaiset kaupat ovat toivottuja palveluita ikääntyneiden aikuisten keskuudessa. Oulun Yliopiston (2015, viitattu 15.1.2019) kirjallisuuskatsauksessa kirjoitetaan palveluiden siirtymisen tai saatavuuden heikentymisen olevan suuri ongelma ikääntyneillä aikuisilla. Kirjallisuuskatsauksessa esille nousseet palvelut ovat samankaltaisia meidän aineistostamme nousseiden palveluiden kanssa.

Toimivat liikenne palvelut ovat yksi keino edistää ikääntyneiden osallisuutta ja osallistumista. Liikennejärjestelyt tulisi suunnitella ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointi, osallisuus ja arjen sujuvuus mielessä. Suunnitellessa tulisi huomioida, ettei kukaan jää järjestelyjen vuoksi syrjään palveluista eikä eriydy alueellisesti. (Kotilainen ym. 2018, 47.) Aineistossamme ikääntyneet aikuiset kuvasivat julkisen liikenteen vähyyttä heidän elinympäristöissään. Niin bussipysäkit kuin myös bussiyhteydet

eivät vastaa kaikkien tarpeisiin. Bussipysäkeille toivottiin myös valotauluja selkeyttämään bussien liikkumista. Kotilainen ym. (2018, 16) kertovat julkaisussa liikennejärjestelyjen selkeyttämisen parantavan esteettömyyttä. Ympäristöjä on helppoa selkeyttää opasteilla ja värien käytöllä.

Kulttuuristen palveluiden kuten kirjaston ja teatterin säilyvyys ja läheisyys nousivat ilmi aineistossamme. Liikanen (2011, 17–24) kirjoittaa julkaisussaan, että kulttuurin harrastaminen ei itsessään liity hyvinvointiin, mutta se mahdollistaa sosiaalisuuden, yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisen. Kulttuuritilaisuuksiin osallistuminen lisää voimavaroja ja elämänhallintaa. Kulttuurinen yhdessä harrastaminen voi luoda sosiaalisia suhteita ja pidentää terveempää ikää. Hämääläinen, Kojo, Lanne, Rytönen ja Reisbaca (2013, 38) kuvaavat, että ikääntyneet aikuiset odottavan asumiselta myös palveluiden läheisyyttä. Odotukset palveluiden läheisyydestä pakottavat harvaan asutulla seudulla asuvia ikääntyneitä muuttamaan kohti kaupunkien keskustoja, kun vastaavia palveluita ei ole tarjolla heidän asutusalueellaan. Keräämässämme aineistossamme kulttuuristen kuin myös muiden palveluiden läheisyys oli ikääntyneiden aikuisten toiveena. Palveluiden saamisen vaikeus ja palvelusta toiseen siirtyminen voi johtaa hylätyksi tulemisen tunteeseen. Lääkäreiden heikko tavoitettavuus ja palvelujärjestelmien kankeus ovat ikääntyneiden aikuisten suurimpia ongelmia. (Oulun Yliopisto 2015, viitattu 5.11.2019) Tiedonkeruuseen osallistuneet kuvasivat myös lääkäreiden vaihtuvuuden ja asioiden uudelleen kertomisen haasteesta. Tämä asia tuli ilmi myös kotihoidon palveluissa. Tutkimuksia siitä, miten lääkäreiden vaihtuvuus vaikuttaa yhteistyösuhteeseen ei ole erikseen toteutettu tai ikääntyneiden kokemuksia samankaltaisista ajatuksista ei ole avattu.

Aineistossa **turvalliseen asumiseen ja liikkumiseen** vaikuttavia tekijöitä olivat asuin ja elinympäristöjen pimeys, liukkaus sekä liikkumista vaikeuttavat ja estävät elementit niin ulko- kuin sisätiloissa. Hämääläisen, Kojon, Lannen, Rytöksen ja Reisbacan (2013, 38) kirjoituksessa tulevaisuuden ikääntyneet aikuiset kuvaavat myös samankaltaisia toiveita ympäristön esteettömyydestä ja helpokulkuisuudesta turvallisten ulkoilun mahdollistamiseksi. Aineistossamme ikääntyneiden aikuisten sisätilojen turvallisuushaasteiksi osoittautuvat portaat ja kapeat kulkuväylät. Lisäksi osallistujat olivat kirjoittaneet ratkaisuja jo aikaisemmin mainittuihin haasteisiin, sillä he toivoivat toimivia hissejä tai mahdollisuutta asua alakerrassa sekä levennettyjä ovia ja toimivia rampeja, jotka mahdollistaisivat itsenäisen ja turvallisemman liikkumisen niin apuvälineillä kuin ilmankin. Liikkumisen helppous tiloissa kannustaa ihmisiä lähtemään liikkeelle esimerkiksi ulkoilemaan (Kotilainen ym. 2018, 83). Kielhofner, Taylor & Yamada (2017, 20) kirjoittavat, että fyysiseen ympäristöön kuuluvat

portaot, kävelytiet ja oviaukot voivat luoda rajoituksia ja vaatimuksia yksilön toiminnalle. Nämä ympäristön vaatimukset ja rajoitukset vaikuttavat myös ihmisten toimintatapojen kehittymiseen. He mainitsevat erilaisten ympäristöjen kuten portaiden, kävelyteiden ja oviaukkojen ympäristöinä sisältävän rajoitusten ja vaatimusten ohella myös erilaisia mahdollisuuksia yksilön toiminnalle. Kotilainen, Rappe, Rajaniemi ja Topo (2018, 93) toteavat, että esimerkiksi portaissa liikkuminen on hyvää harjoitusta toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kuitenkin on tärkeää kiinnittää huomiota portaiden turvallisuuteen ja esteettömyyteen, jotta turvallinen portaissa liikkuminen mahdollistuisi. On tärkeää, että porrasaskelman korkeus on enintään 160mm, askelman reunan tulee erottua, portaiden molemmin puolin on hyvä olla käsijohteet, jotka jatkuvat reilusti yli alimman askelman sekä erottuvat värittään taustasta ja tuntuvat kädessä miellyttävältä.

Aineistossamme ikääntyneiden aikuisten kodin pihapiirissä ja ulkona liikkussa turvallisuushaasteina oli liukkaus, epätasaiset pinnat sekä vääranlaiset rampit tai niiden puute. Kotilainen, Rappe, Rajaniemi ja Topo (2018, 91) kirjoittavat ikääntyneiden kokevan useita erilaisia turvallisuushaasteita. Näitä ovat esimerkiksi onnettomuuksien tuomat pelot ja toimintakyvyn muutoksien tuomat haasteet sekä sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys. Tiedonkeruuseen osallistuneet ikääntyneet aikuiset kuvasivat itse jo joitakin mahdollisia ratkaisuja havaittuihin haasteisiin. Yhdessä vastauksessa kuvattiin alakerrassa asumisen olevan helpompaa kuin yläkerrassa. Tämä vaikuttaa portaiden kävelyn vähenemiseen ja siten turvallisempaan asumiseen. Kotilainen ym. (2018, 91, 35) kirjoittavat toimintakyvyn muutoksien voivan vaatia tilojen mukauttamista ja uudelleenjärjestelyä. Ympäristöä voidaan muokata turvallisen liikkumisen mahdollistamiseksi esimerkiksi vähentämällä kalusteita tai vaihtamalla vuode tukevammaksi ja korkeammaksi. Täytyy kuitenkin myös huomioida, että ympäristön muutoksiin tottuminen hidastuu ikääntymisen myötä.

Kotilainen, Rappe, Rajaniemi ja Topo (2018, 55) kuvaavat ympäristön liukkauden aiheuttavan kaatumispelkoa, joka siten vähentää ulkona liikkumista erityisesti talviaikaan. Sopiva valaistus auttaa havaitsemaan liukkaat kohdat ympäristössä sekä on edellytys turvalliselle liikkumiselle. Oulun Yliopiston kirjallisuuskatsauksessa (2015, viitattu 15.1.2019) turvallisuuden vaikuttaviksi tekijöiksi on nimetty fyysisen kunnon heikkeneminen sekä yksin eläminen, jotka vähentävät ulkona liikkumista. Aineistossamme ikääntyneet aikuiset nimesivät penkkien tärkeyden kulkureittien varsilla sekä katujen ja teiden päällysteiden kunnostamisen tekijöiksi, jotka vaikuttavat heidän ulkona liikkumiseen ja turvallisuuteen. Kotilainen ym. (2018, 59) kirjoittavat istuimien tukevan ihmisten liikkumista. Istuimien ollessa näköetäisyydellä toisistaan kulkureittien varrella, on ikääntyneellä aikuisella mahdollisuus levähtää tarvittaessa.



Erilaiset teknologiset ratkaisut, kuten turvaranneke ja hälytyslaitteet ovat tärkeitä ikääntyneiden turvallisuuden lisäämiseksi (Oulun Yliopisto, 2015, viitattu 5.11.2019). Tiedonkeruuseen osallistuneet ikääntyneet aikuiset kuvasivat hälytysrannekkeiden ja toimivien teknisten ratkaisujen merkityksellisyttä silloin kun ne toimivat. Asuinyhtiöissä toimivat hissit sekä ovien avaustekniikka helpottavat liikkumista yksin. Harra ja Lintula (2018, 29) kertovat teoksessaan älykkään teknologian merkityksestä osallisuuden mahdollistamiseen. Älykäs teknologia voi luoda välineitä jokaisen arkikäyttöön, jotka mahdollistavat omien mielenkiinnonkohteiden toteuttamisen siinä ympäristössä missä on. Teknologisilla ratkaisuilla voidaan parhaimmillaan luoda turvallisuuden tunnetta käyttäjälle. Kuitenkin lähtökohtana tulee olla toimivat teknologiset ratkaisut, jotka vastaavat ihmisten aitoihin tarpeisiin ja mahdollistavat kokemuksen itsenäisestä toimimisesta. Teknologiset ratkaisut tukevat itsenäistä arjessa toimimista sekä toimivat keinoina itsensä toteuttamiseen (Ryd ym. 2018, viitattu 18.11.2019.)

Ikääntyneiden aikuisten asumisen **luonnon merkitykseen** liittyvät vastaukset perustuivat ihmisten kokemuksiin siitä, että mahdollistaako ympäristöt yksilöille tärkeitä ja merkityksellisiä toiminnot. Näiden toimintojen tekeminen saa ikääntyneet aikuiset viihtymään asuinympäristössä. Luonnon merkitykseen liittyvät tarpeet kuvasivat toiveita luonnon säilymisestä, estetiikasta sekä toimintojen mahdollistumisesta erilaisissa ympäristöissä. Keräämässämme aineistossa ikääntyneet aikuiset kuvasivat mahdollisuuden asua lähellä metsää ja luontoa merkitykselliseksi. Luonto ja metsä mahdollistivat monille heistä harrastus ja virkistys mahdollisuuksia kuten lenkkeilyä metsässä. Ojala ja Tyrväinen (2015, 20.11.2019) kuvaavat metsän merkitystä erityisesti mielialaa rauhoittavana tekijänä. Metsässä ja luonnossa oleminen voi vähentää stressiä, auttaa nukkumisessa ja tarjota paikan liikkua ja toimia. Nämä hyödyt ovat monen tekijän summa. Luonnon esteettisyys, turvallisuus, kiinnostavuus, lämpötila ja äänimaisema vaikuttavat kaikki siihen mitä ihminen kokee ja mitä hyötyjä luonto saa aikaan.

Osallistujat kuvasivat haluavansa ulkoliikuntamahdollisuuksia tai ulkoliikuntavälineitä saataville. Verma (2014, 279) kirjoittaa helppokäyttöisten, ikääntyneille sopivien liikuntavälineiden antavan vaihtelua ulkona liikkumiseen. Ulkoliikuntavälineet tarjoavat turvallisia vaihtoehtoja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja lihasvoiman harjoittamiseen. Lihasvoiman harjoittaminen saattaa parantaa myös ikääntyneen suoriutumista päivittäisistä tehtävistä (Käypä hoito 2015, viitattu 21.11.2019).

**Sosiaalista kanssakäymistä ja toimintaa** tarpeet näkyivät ikääntyneiden aikuisten vastauksissa ystävien, juttelukavereiden ja yhteisöllisyyden kokemisen tärkeydestä sekä yksinäisyyden pelosta. Oulun Yliopisto (2015, viitattu 20.11.2019) kuvaa yksinäisyyden olevan merkittävä elämänlaatua heikentävä tekijä. Ikääntyessään ihmiset kokevat menetyksiä ja tilanteita, jotka voivat johtaa yksinäisyyden tunteeseen. Yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja vähentämiseen voidaan vaikuttaa myös teknologian ja tekniikan avulla esimerkiksi mahdollistamalla yhteydenpito läheisiin (Harra & Lintula 2018, 15). Osa tiedonkeruuseen osallistuneista kuvasi toivovansa tulevaisuudessa asuvansa palvelutalossa tai muussa yhteisössä muiden kanssa. Yhteisössä osallisena oleminen voi johtaa osallisuuden tunteen syntymiseen, sillä yhteisössä jokainen on tasavertainen ja ihmiset saavat mahdollisuuksia vaikuttaa itseä koskeviin asioihin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, viitattu 5.11.2019). Helminen, Reimi, Strandell, Priha Ja Vesala (2017, 59) kirjoittavat raportissaan yhteisöllisen asumismuodon kiinnostavan ikääntyneitä aikuisia keskimäärin saman verran kuin koko Suomen väestöä. Aineistossamme näkyi sosiaalisten suhteiden ja aktiviteettien lisäksi ikääntyneiden aikuisten tarve omalle rauhalle ja tilalle. Hämäläisen, Kojon, Lannen, Rytkösen ja Reisbackan (2013, 38) kirjallisuuskatsauksessa tulevaisuuden ikäihmiset kuvasivat myös ihanneasumisen sisältävän myös sosiaalista kanssakäymistä sekä omaa rauhaa ja yksityisyyttä asumisessa.

Tiedonkeruu tilanteessa osallistujat pohtivat, että mitä sitten kun jää yksin puolison menehtyessä. Kielhofner, Pan ja Taylor (2017, 152–154) ilmaisee, että roolit voivat muuttua ikääntymisen myötä vastentahtoisesti ja tuntua epämiellyttävältä. Esimerkiksi puolison kuollessa ikääntynyt aikuinen menettää oman roolinsa puolisona. Menetetty roolit eivät ole helposti korvattavissa ja roolien korvaamattomuus voi aiheuttaa tylsyyttä, yksinäisyyttä ja masennusta. Roolien korvaaminen vaatii yksilöltä uusien sosiaalisten roolien etsimistä tilalle. Monet ikääntyneet aikuiset tukeutuvat perheeseen, yhteisöihin tai muihin instituutioihin tuottaakseen rooleja menetettyjen tilalle. (Kielhofner, Pan & Taylor 2017, 152–154.) Osallistuminen ja osallisuuden kokeminen on yhteydessä ihmisen rooleihin, sillä roolien mukaisten tehtävien toteuttaminen ja sitoutuminen niihin luo mielihyvää. Ihmisen osallistumisen taustalla on ihmisen omat valinnat asioista mitä hän haluaa tehdä ja mihin hän haluaa osallistua. (De Pablo ym. 2017, 107–113.) Osallisuutta voidaan kuvata tunteena, joka syntyy ihmisen ollessa osallisena sosiaalisessa yhteisössä. Osallisuus näyttäytyy yhteisön jäsenenä arvostuksena, tasavertaisuutena ja mahdollisuuksissa vaikuttaa itseä koskeviin asioihin ja sen kokemuksen puute voi pahimmillaan johtaa syrjäytymiseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019, viitattu 22.10.2019.)

Hämäläinen, Kojo, Lanne, Rytönen ja Reisbacka (2013, 38) kirjoittavat virikkeiden ja harrastusmahdollisuuksien merkityksestä. Harrastepiirit ja ystävöiminta nähdään toimintakykyä edistävinä tekijöinä, jotka kiinnostavat monia. Meidän aineistossamme osallistujat kuvasivat toiveitaan osallistua tanssiin, musiikkiin tai muuhun sosiaaliseen ryhmätoimintaan. Toimintojen toivotaan olevan lähellä, jotta niihin osallistuminen olisi mahdollista. Vapaa-ajan toiminnoilla on Zingmarkin, Fisherin, Rocklövin ja Nilssonin (2014, viitattu 6.11.2019) mukaan myönteinen vaikutus ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Vapaa-ajan toiminnot tuottavat myönteisiä kokemuksia ja niihin osallistuminen edistää henkilöiden toimimista omassa arjessaan ja päivittäisissä toiminnoissaan.

## 6.2 Johtopäätökset

Toimintaterapeuteilla on osaamista suunnitella ja toteuttaa asiakaslähtöisiä tiedonkeruu tilanteita mahdollistaen osallistujien osallisuus. Ryhmien suunnittelu ja ohjaaminen kuuluu toimintaterapeutin ammattiosaamiseen. Projektimme aikana huomasimme kuinka toimintaterapian ryhmä ja ryhmän ohjaus teorioita hyödyntämällä, voidaan vaikuttaa yksilön osallistumiseen tiedonkeruu tilanteessa. Perusteellinen suunnittelu ja ympäristön ja toimintojen analysointi, on tärkeää ryhmätilanteiden mahdollistamiseksi. Toimintoja mukauttamalla ja soveltamalla voidaan mahdollistaa jokaisen osallistujan yhdenvertainen osallistuminen yhteiseen toimintaan. Toimintaterapeutin tehtävänä ohjaajana on mahdollistaa jokaisen osallistuminen tarjoamalla erilaisia mahdollisuuksia osallistumiseen. Tehtävien jakaminen ja porrastaminen tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden vaikuttaa. Kun ihmisellä on mahdollisuuksia vaikuttaa itseä koskeviin asioihin lisää se osallisuuden kokemusta ja voi myös osaltaan vaikuttaa syrjäytymisen riskiin. Ikääntyneillä aikuisilla on tarve olla osana yhteisöjä ja jakaa myös omia tarinoitaan. Kielhofner, Pan ja Taylor (2017, 152–154) kirjoittavat että ikääntymisen myötä oman tarinankerronnan merkitys lisääntyy ja ihmisellä on tarve nauttia elämästä ja pohtia eletyn elämän merkityksiä.

Ikääntyneiden aikuisten äänen huomioiminen on tärkeää suunnitellessa palveluja ja ratkaisuja heidän käyttöönsä. Asiakaslähtöiset ratkaisut ovat helpommin lähestyttäviä sekä niiden tarkoitukset vastaavat paremmin käyttäjien tarpeita. Kun käyttäjät pääsevät itse vaikuttamaan ja osallistumaan teknologisten ratkaisujen kehittämiseen, saavat he myös tietoa niiden olemassa olosta ja käyttömahdollisuuksista. Kerätessämme aineistoa, havaitsimme että osallistujilla ei ollut paljoa tietoa nykypäivän helpottavista teknologisista ratkaisuista. Ikääntyneet aikuiset eivät tiedä kaikkien teknologisten ratkaisujen olemassa olosta tai niiden hyödyistä ja se vaikuttaa niiden käyttöönottamiseen.

Ratkaisujen toimivuus ja oikeisiin tarpeisiin vastaaminen on tärkeää, sillä vääränlaiset ratkaisut voivat vaikuttaa ikääntyneiden aikuisten kokemuksiin kielteisesti siten, että he eivät halua kokeilla muita ratkaisuja. Kun teknologiset ratkaisut ovat toimivia ja ihmisten käytettävissä, on niiden avulla mahdollista pitää yhteyttä muihin sekä toimia itsenäisesti.

Ikääntyneiden aikuisten tarpeet liittyvät jokapäiväisiin arjen toimintoihin. Tutkimuksia ikääntyneiden aikuisten asumiseen ja palveluiden käyttämiseen on tehty useita Suomessa ja Suomen ulkopuolella. Aiemmistä tutkimuksista ja meidän keräämäästämme aineistosta on havaittavissa, että ikääntyneiden aikuisten tarpeet liittyvät jokapäiväisiin toimintoihin. Toimintakyvyn muutokset vaikeuttavat arjen toimintojen toteuttamista sekä voivat vaatia niiden ja ympäristöjen mukauttamista vastaamaan ihmisen tarpeisiin. Ennestään helppojen kotitöiden tekeminen voi vaikeutua muuttuneen toimintakyvyn vuoksi tai eläkkeelle jääminen voi muuttaa sosiaalisia ympäristöjä, joissa ihminen toimii. Ikääntyneellä aikuisella on samat tarpeet kuin kaikilla muillakin. Tarve toimia itsenäisesti ja olla osana yhteisöjä. Tanssista ja teatterielämyksistä nauttiminen ei katoa ikääntymisen myötä. Jokainen on yksilö omine mielenkiinnonkohteineen ja tarpeineen. Kaikkien tarpeiden toteuttamisen tulisi olla saavutettavissa ja mahdollistava, sillä jokainen ihminen on yhtä arvokas.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 7.1 Projektin työvaiheiden arviointi

Aloitimme aiheeseen perehtymisen yhdessä toisen opinnäytetyöparin Hanna Niskasaaren ja Anne Lukkarin kanssa. Alussa toimimme yhdessä saman opinnäytetyön parissa kooten tietoperustaa. Myöhemmin aihe jaettiin kahteen erilliseen projektiin, jotka yhdessä vastaavat HIPPA-hankkeen tavoitteeseen. Tietoperustan rakentaminen tuotti haasteita sen laajuuden vuoksi. Keräsimme tietoa eri aihealueilta, jota rajasimme projektin edetessä sen tarpeiden mukaiseksi.

Työpajojen suunnitteleminen ja toteuttaminen oli meille mielekästä. Suunnittelun nopea aikataulu motivoi meitä projektin aloittamisessa ja loppuun saattamisessa. Meillä ei ollut ennestään kokemusta fokusryhmän suunnittelusta tai ohjaamisesta, minkä vuoksi halusimme perehtyä jo toteutettuihin samankaltaisiin tapahtumiin. Löytämämme tiedon avulla pystyimme olemaan varmoja valitsemastamme fokusryhmä menetelmästä ja sen sopivuudesta tavoitteisiimme nähden. Suunnittelimme tiedonkeruun sisällön ja toiminnat pitäen mielessä tavoitteemme eli ikääntyneiden aikuisten tarpeiden keruun ja saamamme aineiston perusteella onnistuimme tavoitteessa. Koemme, että luomamme visuaaliset ohjeet sekä oma ohjaamisemme vaikutti työpajojen onnistumiseen. Olemme tyytyväisiä siihen, että jokainen osallistuja pystyi jakamaan omia ajatuksiaan omalla tavallaan ja kertomaan niistä ryhmässä. Saimme palautetta osallistujilta työpajojen jälkeen, että he kokivat tulensa kuulluiksi. Tämä oli meidän tavoitteemme ja olimme tyytyväisiä sen saavuttamisesta.

Projektin suunnitelman laatiminen oli haastavaa samaan aikaan tapahtuvan harjoitteluvaihdon sekä muiden opintojen vuoksi. Yhteisen ajan löytäminen suunnittelulle sekä kirjoittamiselle tuotti vaikeuksia harjoitteluvaihdon aikana. Pidemmät tauot prosessissa näiden tekijöiden vuoksi, vaikeuttivat opinnäytetyöhön uudelleen asennoitumista sekä perehtymistä. Prosessin aikana opimme meille sopivat keinot kirjoittamiseen, jonka avulla projektiin uudelleen orientoituminen oli helpompaa. Rakensimme suunnitelman jo ennestään keräämästämme tietoperustasta sekä tiedonkeruun toteutuksen kuvauksesta. Koska olimme jo ennestään toteuttaneet tiedonkeruun ja muodostaneet saadun aineiston, oli helppoa valita teemoittelu aineiston analyysi menetelmäksi. Työvaiheiden määrittely selkeytti prosessin kulkua ja sitä mitä olimme jo siihen mennessä toteuttaneet. Emme olleet ennestään kirjoittaneet näin laajaa kirjallista työtä, jonka vuoksi perehdyimme kirjallisen työn

vaatimuksiin ja haimme palautetta opettajiltamme työstämme. Kirjallisen työn kirjoittaminen oli osittain haastavaa, sillä kaipasimme tarkempaa mallia tai ohjetta. Palautteen avulla suunnitelman tekeminen selkeytyi ja saimme varmuutta jatkaa suunnitelman kirjoittamista.

Työpajojen tulosten kuvaaminen tapahtui useassa eri vaiheessa. Ensimmäisen kerran jaoimme litteroidut asiakastarpeet Hippa-hankkeelle keväällä 2019. Onnistuimme jakamaan aineiston Hippa-hankkeen aikataulun mukaisesti sekä saimme hyvää palautetta toteuttamistamme työpajoista ja keräämästämme aineistosta. Kesällä 2019 jatkoimme aineiston tarkempaan temaattiseen analysointiin. Teemoittelun toteuttaminen oli mielenkiintoista ja saimme käyttää siinä omaa päättelykykyä. Olimme jo tehneet teemoittelun ja tulosten tarkastelun kertaalleen, kun huomasimme, ettei teemat vastanneet täysin aineiston kaikkia osia. Aineiston analysointi ja teemoittelu oli ajoittain haastavaa. Aineiston muutokset ja jo kirjoitetuista tuloksista luopuminen oli yllättävän vaikeaa kirjoitusprosessin aikana. Tämä vaati meiltä paljon joustavuutta ja lisätunteja, sillä halusimme myös itse olla tyytyväisiä lopulliseen aineiston analyysiin. Lopullisiin teemoihin ja niiden tarkasteluun olemme tyytyväisiä.

Projektin raportoiminen oli meidän opinnäytetyöprosessimme viimeinen työvaihe. Aloitimme projektin raportin kirjoittamisen kesällä 2019 ja päätimme opinnäytetyöprojektin joulukuussa 2019. Haastavinta oli aiheeseen liittyvän tiedon kerääminen ja jäsentely järjestyksessä kokonaisuudeksi. Tietoa aihealueeseen oli paljon kerätessämme sitä vuoden ajan jo valmiiksi tehdyistä tutkimuksista kuin myös meidän keräämästämme aineistosta. Aineistoa oli paljon ja sen yhdistäminen raporttiin oli haastavaa, sillä halusimme huomioida mahdollisimman paljon lukemaamme tietoa omien tulostemme tarkasteluun.

## 7.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektillamme oli kolme **välitöntä tavoitetta**, joiden toteuttaminen eteni suunnitelman mukaisesti. Ensimmäisenä välittömänä tavoitteena oli tiedonkeruu työpajojen suunnittelu ja toteutus. HIPPA-hankkeen projektipäälliköltä ja työpajojen osallistujilta saadun sanallisen palautteen perusteella onnistuimme tässä. Saadut tulokset vastasivat tarkoitukseen, jonka vuoksi voimme itse myös arvioida tavoitteen toteutuneen onnistuneesti. Osallistujat saivat paikan, jossa jakaa tuntejaan asumiseen liittyen ja kokemuksen siitä, että heidän ääntään kuullaan. Toisena tavoitteenamme oli jakaa

kerätty aineisto HIPPA-hankkeelle. Esittelimme saadut tulokset keväällä 2019 yhteisessä palaverissa HIPPA-hankkeen kanssa. Aineiston analyysin myötä muodostimme viisi teemaa kuvaamaan ikääntyneiden aikuisten asumisen ja palveluiden tarpeita. Valmis teemoittelu oli projektimme viimeinen välitön tavoite.

Projektin ensisijainen **kehitystavoite** oli teknologisten ratkaisujen myötä ikääntyneiden aikuisten pidempi ja omatoimisempi kotona asuminen. Kehitystavoitteen arvioimista ei voida arvioida raportin aikana. Tulevaisuudessa nähdään kuinka nämä teknologiset ratkaisut vaikuttavat ikääntyneiden aikuisten asumiseen ja pidentävätkö ne kotona asumisen aikaa tai tukevatko ne toimintakykyä.

**Oppimistavoite** oli oppia projektin suunnittelusta ja toteuttamisesta yhteistyössä hankkeen kanssa. Tavoitteenamme oli käyttää toimintaterapeuttista ajattelua sekä teorioita työpajojen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Projektin myötä opimme tekemään yhteistyötä hankkeen kanssa ja toimimaan yhteisen aikataulun mukaisesti. Onnistuimme hyödyntämään toimintaterapeuttista tietämystämme koko projektin ajan ja tuomaan omaa osaamistamme ilmi. Saavutimme tavoitteemme onnistuneesti ja jatkossa pystymme hyödyntämään projektista saamaamme kokemusta tulevassa työelämässämme.

### 7.3 Projektin laatuksiteereiden toteutumisen arviointi

Arvioimme laatuksiteereiden saavuttamista osallistujilta sekä yhteistyökumppaneilta ja ohjaavalta opettajalta työpajojen yhteydessä saadun sanallisen palautteen avulla. Työpajoja suunnitellessa ja toteuttaessa kiinnitimme erityistä huomiota **osallisuuden** mahdollistamiseen. Muokkasimme myös toimintaympäristöä niin, että se mahdollisti isossa ryhmässä ja pienryhmissä toimimisen sekä ajatusten ja kehitystarpeiden jakamisen. Fokusryhmän osallistujilta ja ohjaavalta opettajalta saadun palautteen mukaan onnistuimme ympäristön mukauttamisella, toiminnalla ja selkeällä ohjauksella mahdollistamaan osallisuuden fokusryhmässä. Ryhmäläiset kuvasivat tullessa kuulluksi, kuitenkin osa osallistujista ilmaisi aikaisempien kokemusten tiedon jakamisesta saavan heidät kyseenalaistamaan asioiden ilmi tuomista turhana. Tiedonkeruun tarkoituksen kertaaminen auttoi osallistujia hahmottamaan kontekstia ja samalla lievitti epävarmuutta osallistujissa. Meille jokaisen osallistujan mielipide ja kehitystarve oli tärkeä, joka näkyi konkreettisesti kaikkien tarpeiden kokoamisena taululle sekä niiden läpikäymisen. Tämä herätti hyvää keskustelua osallistujissa, kun he pysyivät löytämään samankaltaisuuksia ja samaistumaan muiden osallistujien kertomiin tarpeisiin.

Onnistuimme hyvin työpajojen **selkeydessä**, kiinnittämällä erityistä huomiota työpajojen struktuurin suunnitteluun ja asioiden esittämistapaan toteuttaessamme työpajoja. Selkeyttä työpajoihin toimitettiin suunniteltu struktuuri ja rakenne työpajoille sekä rauhallinen puhenopeus ja mikrofonin käyttö. Huomasimme, kuinka tärkeää oli käyttää työpajan tavoitteiden ja esitettävien kysymysten selkeyttämiseen konkreettisia esimerkkejä, jotta osallistujien oli helpompi hahmottaa työpajan tarkoitusta ja esitettäviä kysymyksiä.

Työpajojen **toimintaterapeuttinen ohjaaminen** alkoi työpajojen suunnittelusta, jotta johdonmukaisuus, tavoitteellisuus ja selkeys sekä osallistava ja turvallinen ilmapiiri mahdollistuisi. Toteutuksessa jaotimme vastuuta osallistujille, kirjoittaa tarpeita ylös toiminta-alueittain erivärisillä post-it-lapuille. Onnistuimme luomaan omalla rauhallisella olemuksellamme kuuntelevan ja turvallisen ilmapiirin, jossa me olimme aidosti kiinnostuneita osallistujien kertomista tapaista ja mielipiteistä. Terapeuttinen ohjaaminen tilanteessa perustui minän tietoiseen käyttöön sekä itsereflektioon tilanteessa ja tilanteen jälkeen.

Olemme pohtineet paljon **eettisyyden** toteutumista työpajojen tiedonkeruun suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä kerätyn materiaalin eettisessä ja tietoturvalisessa käsittelyssä. Varmistimme osallistujien kuulluksi tulemisen tavoitteellisella toiminnan toteuttamisella ja antamalla jokaiselle mahdollisuuden kertoa omista ajatuksistaan. Kunnioitimme jokaista tasa-arvoisena osallistujana, pitämällä kaikkien ajatuksia ja mainitsemia tarpeita yhtä tärkeinä tietoina meille kirjoittamalla kaikki mainitut tarpeet esille. Ennen työpajojen toteuttamista mietimme erilaisia keinoja, miten voimme toimia eettisesti ja säilyttää osallistujien anonymiteetin. Pohdinnan myötä päätimme jättää työpajat videoimatta. Sillä tarkoituksenamme ei ollut saada tietoa yksilöistä, vaan perehtyä laajemmin ikään-tyneiden aikuisten asumiseen liittyviin tarpeisiin ja toiveisiin. Keräsimme tietoa nimettömästi ja analyysivaiheessa litteroimme materiaalin yhdenmukaiseksi, jotta yksilölliset erot eivät olleet nähtävissä mutta perusajatus oli.



## 8 POHDINTA

Yhteiskunnan kehittyessä ja väestön ikääntyessä myös palveluiden on kehityttävä vastaamaan ihmisten tarpeita. Palveluiden kehittäminen asiakaslähtöisesti on oleellista palveluiden käyttöönotolle ja toimimiselle jokapäiväisessä elämässä. Koemme erilaisten palveluiden ja teknologisten ratkaisujen kehittämisen olevan tärkeä asia, joilla voidaan tukea ikääntyneiden aikuisten itsenäistä ja omatoimista arkea. Erilaisia teknologisia ratkaisuja hyödynnetään yhä enemmän. Todellisuudessa kuitenkin vain uusimmissa asunnoissa ja taloissa on valmiiksi integroitua teknologiaa, joka voi helpottaa arkea. Teknologia maksaa ja kaikilla ikääntyneillä aikuisilla ei ole mahdollisuuksia tai halua uusiin teknologisiin ratkaisuihin. Tutkimuksissa näkyy vaihtelevuutta siinä, nähdäänkö teknologia positiivisena asiana vai ei. Teknologia voidaan kokea pelottavanakin asiana, joka tulee erityisesti ottaa huomioon teknologisten ratkaisujen käyttöönottoa miettiessä. Mielestämme teknologisissa ratkaisuisissa on paljon mahdollisuuksia ihmisen osallisuuden ja toiminnan tukemiseen heidän arjessaan, kuitenkin päätös teknologian hyödyntämisestä ihmisen arkeen on harkittava yksilöllisesti. Työpajoissa ikääntyneet aikuiset ilmaisivat huolen teknologiasta, mitä jos robotit korvaavat ihmis-kontaktin? Ikääntyneet kokevat esimerkiksi kotihoidonkäynnit hyvin tärkeänä ja tuovan heille turvallisuuden tunnetta omaan elämään, vaikka ainoa kotihoidon käynnin tarkoitus olisikin annostella ja antaa lääkkeitä. Vaikka teknologiset ratkaisut ovat yksi keino tukea ikääntyneitä aikuisia heidän arjessaan on tärkeää muistaa, että nämä ratkaisut eivät aina ole tarkoituksenmukaisia tai ensimmäinen ratkaisu toimintakyvyn muuttuessa. Toimintaterapeuteilta löytyy osaamista, kuinka mukauttamalla ympäristöä ja toimintaa voidaan tukea ikääntyneitä aikuisia kohti omatoimisempaa ja merkityksellistä elämää.

Arkikuntoutus on myös yksi kotikuntoutuksen muoto, jolla voidaan vastata osaan meidänkin aineistossamme näkyviin ikääntyneiden aikuisten tarpeisiin. Tämä kuntoutus muodostuu asiakaslähtöisestä ja moniammatillisesta työstä, joka toteutuu ikääntyneen aikuisen omassa elinpiirissä. Arkikuntoutuksen on todettu lisäävän ikääntyneiden aikuisten laadukkaita elinvuosia sekä tukevan heidän suoriutumistansa päivittäisistä toiminnoista. Lisäksi tämän kuntoutusmuodon on havaittu olevan yhteiskunnalle edullisempaa ja tukevan ikääntyneitä aikuisia suoriutumaan päivittäisistä toimista paremmin verrattuna tavallisiin kotihoidon ja kuntoutuksen palveluihin. Toimintaterapeuttien työnkuvaan arkikuntoutuksessa kuuluu ohjata kuntoutusprosessia sekä arvioida kuntoutumisen etenemistä. (Niskanen 2017, viitattu 7.11.2019.) Toimintaterapeutilla on erityislaatuista tutkittuun

tietoon perustuvaa osaamista, jota voisi mielestämme hyödyntää myös palveluiden kehittämisessä erilaisissa hankkeissa ja projekteissa.

HIPPA-hankkeen kanssa toimiminen ja ikääntyneiden aikuisten arjen tarpeiden ja haasteiden kerräminen on ollut mielenkiintoinen ja opettava kokemus. Hankkeessa osana oleminen on ollut positiivinen ja kasvattava kokemus. Olemme saaneet tukea ja palautetta muilta hankkeen toimijoilta, joka on auttanut prosessin loppuun viemistä. Olemme kokeneet meidän työpanoksemme merkittävänä hankkeen etenemiselle ja asiakaslähtöisten teknologisten ratkaisujen kehittämiseen. Opinäyteprosessin myötä olemme oppineet yhteistyötaitoja, niin hankkeen toimijoiden, ohjaavien opettajien kuin myös toistemme kanssa. Vahvuutenamme projektin toteuttamisessa oli oma sitoutuneisuutemme projektiin ja projektin aikatauluun sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Opimme myös joustamaan omissa työskentelytavoissamme hyödyntäen omaa luovuuttamme ja ammattiosaamista. Palaute on ollut meille hyvin tärkeää, sillä sen kautta olemme tunnistaneet omia kehittyminenalueitamme ja oppineet tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Prosessin myötä olemme ymmärtäneet yhteistyön merkityksen ja sen tuoman arvon.

## LÄHTEET

American Occupational Therapy Association. 2016. Occupational Therapy's Distinct Value. Viitattu 6.11.2019, <https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/Practice/Aging/Distinct-Value-Productive-Aging.pdf>

American Occupational Therapy Association. 2018. Productive Aging. Viitattu 25.9.2018, <https://www.aota.org/About-Occupational-Therapy/Professionals/PA.aspx>.

Baron, H., Hawlrylyshyn, N., Hunt, S.S., McDougall, J. 2019 Understanding quality of life within occupational therapy intervention research: A scoping review. Viitattu 6.11.2019, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1440-1630.12570>.

Braun, V., & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. University of West of the England. 6,10, 16, 1923.

Chen, S-W. & Chippendale, T. 2017. Factors associated with IADL independence: implications for OT practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*: vol 24, no. 2. Taylor & Francis. 109.

De Pablo, C-G., Fan, C-W. & Kielhofner, G. 2017. Dimensions of Doing. Teoksessa R. R. Taylor & G. Kielhofner (toim.) *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and application*. 5 painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 107–116.

Erhola, K., Meriläinen-Porras, S., Pieper, R., Luoma M.L., & Wessman, J. 2013, Ikääntynyt ja teknologia – Kokemuksiani teknologian käytöstä, KÄKÄTE-tutkimuksia 2/2013, Kopio Niini Oy, Helsinki. 7, 38, 46.

Finlay, L. 2001. *Groupwork in Occupational Therapy*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd. 106–113.

Fisher, G., Haglund, L. & Parkinson, S. 2017. The environment and human occupation. Teoksessa R. R. Taylor & G. Kielhofner (toim.) *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and application*. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 93–99.

- Fänge A. 2002, Usability in My Home. Faculty of Medicine, Lund University. 27.
- Green, J. & Thorogood, N. 2004. Qualitative Methods for Health Research, London: SAGE. 111, 258.
- Harra, T. & Lintula, L. 2018. Käyttäjälähtöisyys älykkään palveluasumisen kehittämisessä. Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018, 1–15, 26, 29.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J., & Rantanen, T. 2013 Gerontologia. Duodecim. 541
- Helminen, V., Reimi, P., Strandell A., Priha, A. & Vesala, S. 2017. Ikääntyneiden asuinpaikat nyt ja tulevaisuudessa. Suomen Ympäristökeskus. 59.
- Hämäläinen, P., Kojo, H., Lanne, M., Rytönen, A., & Reisbacka, A. 2013. Ikäihmisen tulevaisuuden asuminen. VTT TECHNOLOGY. 26, 38.
- Idänpään-Heikkilä, U., Outinen, M., Nordblad, A., Päivärinta, E. & Mäkelä, M. 2000. Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Helsinki: Stakesin monistamo. 9–11.
- Kielhofner, G., Taylor, R. R. & Yamada, T. 2017. Explaining Human Occupation: Occupational Change and Development. Teoksessa R. R. Taylor & G. Kielhofner (toim.) Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and application. 5 painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 18–20.
- Kielhofner, G., Pan, A-W. & Taylor, R. R. 2017. Doing and Becoming: Occupational Change and Development. Teoksessa R. R. Taylor & G. Kielhofner (toim.) Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and application. 5 painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health. 152–154.
- Kotilainen, H., Rappe, E., Rajaniemi, J. & Topo, P. 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Ympäristöministeriö. 11, 16, 47, 55, 63-67, 83, 91–93.
- Krueger, R.A. 1994. Focus Groups, A Practical Guide for Applied Research, 2. painos, USA: SAGE. 16–19

Käypä Hoito. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Duodecim. Viitattu 21.11.2019, <https://www.kaypahoito.fi/nix01182>.

Leikas, J. 2014. Ikätekniologia, 1 painos. Vanhustyön keskusliitto. Newprint Oy. Raisio. 17–22.

Liikanen, H.L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti. 17–24

Maslow, A.H. 1943. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. nro 50. 380–390.

Minami, S., Kobayashi, R. 2019. A Qualitative Study on the Practice Structure of Home-Based Occupational Therapy for the Realisation of Daily Living Activities in the Elderly: Promoting Co-Operative Construction of the Life Performance. Viitattu 6.11.2019. [https://www.jstage.jst.go.jp/article/asiajot/15/1/15\\_19/\\_pdf/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/asiajot/15/1/15_19/_pdf/-char/en).

Muistiliitto. 2017. Koti ja pihapiiri. Viitattu 20.8.2019, <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistiystavallinen-ymparisto-turvallisuus/koti-ja-pihapiiri>.

Mäntyranta, T. & Kaila, M. 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Duodecim. 2008:13. 1509.

Niskanen, S. 2017. Arkikuntoutus - tieteellisesti tutkittua pohjoismaista kuntoutusta. Viitattu 7.11.2019, [http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2613/arkikuntoutus\\_tieteellisesti\\_tutkittu.pdf](http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2613/arkikuntoutus_tieteellisesti_tutkittu.pdf).

Nurmi, T., Vähätalo, M., Saarimaa, R. & Heinonen, S. 2010. UBITRENDIT2020: TULEVAISUUDEN UBITEKNOLOGIA. Viitattu 15.1.2019 [https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eTutu\\_2010-4.pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eTutu_2010-4.pdf).

Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Helsinki. Viitattu 20.11.2019 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>.

Oulun kaupunki. 2017. Oulun kaupungin asuntopoliittiset linjaukset 2017. Oulun kaupunki. 8,13.

Oulun Yliopisto. 2015. Ikääntyneiden yleisimmät ongelmat ja tarpeet. Viitattu 15.1.2019 <https://www.oulu.fi/gasel/yleisimm%C3%A4t%20ongelmat%20ja%20tarpeet>.

Perustuslaki 11.6.1999/731.

Pikkarainen A. 2010, Esteetön koti, JAMK, 8

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja: OSA 1. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 76–77

Raivio H & Karjalainen J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Viitattu 22.10.2019, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Gummerus Kirjapaino Oy. 113–115, 126–129, 162–163, 137–140, 150, 234.

Ryd, C., Malinowski, C., Öhman, A., Kottorp, A. & Nygård, L. 2018. Older adults' experiences of daily life occupations as everyday technology changes, SAGE. Viitattu 18.11.2019 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0308022618774525>.

Sieppi, J. 2017. Kotihoidossa vanhusta voi hoitaa päivässä kuusi eri hoitajaa – "Siihen yritetään kyllä keksiä parannusta", Yle. Viitattu 21.11.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-9415156>.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: projektivetäjän käsikirja. Helsinki: Edita. 15–16, 19, 36–41, 49–54.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki 2017, 26–27.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Sosiaaliturvan uudistuminen rakenne- ja kärkihankkeilla. Viitattu 25.9.2018, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/79259>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan itsemääräämisoikeus, Työryhmän loppuraportti, Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2014. 96–97

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE: Teknologia ja etiikka sosiaali- ja terveysalan hoidossa ja hoivassa. Viitattu 22.1.2019 <https://etene.fi/documents/1429646/1559062/ETENE-julkaisu+30+Teknologia+ja+etiikka+sosiaali+ja+terveysalan+hoidossa+ja+hoivassa.pdf/fb6eee4a-38e5-4c11-9254-74b138d1935a/ETENE-julkaisu+30+Teknologia+ja+etiikka+sosiaali+ja+terveysalan+hoivassa.pdf.pdf>.

Suomen toimintaterapeuttiliitto. 2014. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Arvioinnin lähtökohdat ja suositukset. Suomen toimintaterapeuttiliitto. 7, 10.

Suomen toimintaterapeuttiliitto. 2018. Toimintaterapeutti on tulevaisuuden ammatti. Suomen toimintaterapeuttiliitto. 6–8.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Viitattu 23.1.2019 [https://www.phsopsyk.net/files/omat\\_julkinen/8\\_linkit/toimintaterapeutin\\_ammattieettisetohjeet2011.pdf](https://www.phsopsyk.net/files/omat_julkinen/8_linkit/toimintaterapeutin_ammattieettisetohjeet2011.pdf).

Taylor, R. 2017. Model of Human Occupation: theory and application. Wolters Kluwer. 7

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Osallisuus. Viitattu 22.10.2019, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveysrot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Tietoturvan ja tietosuojan omavalvontasuunnitelma- Tiedonhallinta sosiaali- ja terveysalalla. Viitattu 23.1.2019. <https://thl.fi/en/web/tiedonhallinta-sosiaali-ja-terveysalalla/kanta-palvelut/sosiaalihuollon-kanta-palvelut/kanta-palvelujen-kayttoonotto/ennen-kayttoonottoa-tehtavat-valmistelut/tietoturvan-ja-tietosuojan-omavalvontasuunnitelma>.

Tillaeus, J. 2018. Kaupunki päätti tuoda elävää musiikkia kotihoidon asiakkaiden koteihin – vaikutukset yllättivät: "Ei tässä tiedä kuka saa ja kuka antaa". Viitattu 20.11.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10429525>.

Työeläke. 2019. Vanhuuseläke – ikäluokilla on oma eläkeikänsä. Viitattu 12.8.2019 <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ikaluokilla-oma-elakeikansa/>.

Verma, I. 2014. Teknologia ikääntyneen asumisen tukea. Teoksessa Jaana Leikas (toim.) Ikäteknologia. 1 painos. Vanhustyön keskusliitto. Newprint Oy. Raisio. 269–269.

WFOT. 2012. Definition of Occupational Therapy. Viitattu 25.9.2018, <http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/DefinitionofOccupationalTherapy.aspx>.

Zingmark, M., Fisher, A. G., Rocklöv, J., & Nilsson, I. 2014. Occupation-focused interventions for well older people: An exploratory randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Viitattu 6.11.2019. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.927919>.

6Aika. 2018. Hippa – Hyvinvointia ja parempaa palveluasumista digitalisaation avulla. Viitattu 20.1.2019, <https://6aika.fi/hyvinvointia-ja-parempaa-palveluasumista-digitalisaation-avulla-hippa/>.



## LIITTEET

Liite 1. Työpajojen toteutussuunnitelma

Liite 2. Analyysirungot

*Alkuorientaatio ja esittely 10min*

Ennen ryhmän alkua esittelemme itsemme. Kerromme tiedonkeruun tarkoituksesta, joka on kerätä tietoa ikääntyneiden aikuisten asumiseen liittyen. Käymme tulevan ryhmäkerran toiminnot ja aika-  
taulun läpi yhteisesti.

*Tiedonkeruu/Toiminta 35min***Tiedonkeruun toteutus:**

Tietoa kerätään kolmeen eri ympäristöön liittyen yksi kerrallaan. Osallistujat kirjoittavat vastauksi-  
aan post-it lapuille, jotka kerätään ja käydään läpi yhdessä. Lopuksi yhteinen keskustelu tulevai-  
suuden toiveista asumiseen liittyen.

## Tehtävän anto:

- Jokainen taulu ohjastetaan yksitellen aloittaen kodista. Käymme läpi jokaisen elinympäristön  
alueen ennen siihen liittyvän tehtävän antoa.

TAULU 1. **KOTI**

”Kodilla tässä yhteydessä tarkoitamme paikkaa, jossa asut ja teet päivittäisiä arjen toimintojasi,  
kuten nukut, syöt ja puet”

- **Toimintakyky:** ”Onko asioita tai toimintoja, joita haluaisit tehdä kotona?

Onko asioita tai toimintoja, joita olet aikaisemmin tehnyt, mutta et enää pysty, tai et enää pysty  
tekemään niin hyvin kuin toivoisit?”

- **Itsemääräämisoikeus:** ”Onko asioita, joihin haluaisit vaikuttaa enemmän?”
- **Turvallisuus:** ”Onko arjessa jotain toimintoja, joita haluaisit tehdä turvallisemmin? esimerkiksi -  
”Onko arjessasi ollut hetkiä, jolloin olet pohtinut toimintasi turvallisuutta?”

TAULU 2. **KODIN PIHAPIIRI**

”Kodin pihapiirillä tarkoitamme tässä yhteydessä sitä aluetta, joka on oman kodin ympärillä”

- **Toimintakyky:** ”Onko asioita tai toimintoja, joita haluaisit tehdä kodin pihapiirissä?

Onko asioita tai toimintoja, joita olet aikaisemmin tehnyt, mutta et enää pysty, tai et enää pysty  
tekemään niin hyvin kuin toivoisit?”

- **Itsemääräämisoikeus:** ”Onko asioita, joihin haluaisit vaikuttaa enemmän?”
- **Turvallisuus:** ”Onko arjessa jotain toimintoja, joita haluaisit tehdä turvallisemmin? esimerkiksi - ”Onko arjessasi ollut hetkiä, jolloin olet pohtinut toimintasi turvallisuutta?”

### TAULU 3. LÄHIALUEET

”Lähialueilla tarkoitamme sitä oman kotiympäristön ulkopuolista aluetta, johon sisältyy esimerkiksi käyttämämme palvelut.”

- **Toimintakyky:** ”Onko asioita tai toimintoja, joita haluaisit tehdä lähialueilla?

Onko asioita tai toimintoja, joita olet aikaisemmin tehnyt, mutta et enää pysty, tai et enää pysty tekemään niin hyvin kuin toivoisit?”

- **Itsemääräämisoikeus:** ”Onko asioita, joihin haluaisit vaikuttaa enemmän?”
- **Turvallisuus:** ”Onko arjessa jotain toimintoja, joita haluaisit tehdä turvallisemmin? esimerkiksi - ”Onko arjessasi ollut hetkiä, jolloin olet pohtinut toimintasi turvallisuutta?”

#### *Yhteinen kokoaminen 15min*

- Sen jälkeen yhteinen pohdinta yksitellen jokaisesta taulusta 5min per taulu. Luemme kaikki post-it laput ääneen ja sen jälkeen kysymme: ”Onko jollain vielä lisättävää tai ajatuksia liittyen tähän?” Näin kaikilla on vielä mahdollisuus halutessaan kertoa enempi heränneistä ajatuksista. Kirjaamme näitä ajatuksia tauluihin niitä kerrottaessa.

#### *Lopetus ja palaute 15min*

Viimeinen aiheeseen liittyvä kysymys yhteisesti: ”**Jos voisit toivoa mitä tahansa asumisympäristöosi liittyen, mitä toivoisit?**” (Fänge 2002, 27). Keskustelu pienissä ryhmissä/vierustoverin kanssa sen jälkeen käydään yhteisesti läpi ryhmittäin, minkälaisia asioita nousi. Samalla kirjoitamme niitä ylös fläppitaululle (10min)

Palaute kysymykset:

- Olivatko tehtävänannot mielestänne selkeitä?
- Koitteko saavanne omat ajatuksenne esille?
- Miten koitte työpajaan osallistumisen?



