



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Sanaleikkejä senioreille HyvinvointiTV:ssä

---

Laitinen, Seija

2011 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi

## Sanaleikkejä senioreille HyvinvointiTV:ssä

Seija Laitinen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu , 2011

Seija Laitinen

Sanaleikkejä senioreille HyvinvointiTV:ssä

Vuosi 2011 Sivumäärä 35

---

Tämä opinnäytetyö on osa Turvallinen Koti -hanketta, jonka päätoimijana ja koordinoijana toimii Laurea-ammattikorkeakoulu. Hankkeessa kehitetään virtuaalisia hyvinvointipalveluja eri asiakasryhmien kotona asumisen tukemiseksi. Hankkeen palvelukokonaisuuteen kuuluvat vuorovaikutteiset HyvinvointiTV:n ohjelmat ja erilaiset e-palvelut.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ja ikääntyneille sanaleikkiohjelma HyvinvointiTV:ssä. Tarkoituksena oli suunnitella ohjelma ikääntyneille, jossa he itse osallistuivat ohjelman tekoon aktiivisina toimijoina. Tavoitteena oli tutkia ohjelman sopivuutta HyvinvointiTV:n ohjelmatuotantoon ja osallistujien kokemuksia ohjelmamuodosta.

Neljä ohjelmaa toteutettiin joulukuussa 2010. Kohderyhmänä oli HyvinvointiTV:n ikääntyneet kotona asuvat asiakkaat. Osallistujat keksivät itse ohjelmissa sananselityksiä ja osallistuivat erilaisiin sanaleikkeihin. Vaikka ohjelmiin oli suunniteltu vain sanaselityksiä ja sanaleikkejä, niin osallistujat keksivät itse niiden lisäksi tietokilpailukysymyksiä.

Osallistujat kokivat, että ohjelmat olivat piristäviä ja hauskoja sekä virkistivät muistia. He pitivät sanaleikki-ohjelmista ja olivat tyytyväisiä itse tekemiinsä tehtäviin ohjelmissa. Heidän mielestään sanaleikki-ohjelmat sopivat HyvinvointiTV:n ohjelmatuotantoon. Osallistujien mielestä ohjelmista oli apua yksinäisyyteen samoin kuin muistakin HyvinvointiTV:n ohjelmista.

Asiasanat: ikääntynyt, neljäs ikä, HyvinvointiTV, e-hyvinvointipalvelut

Seija Laitinen

Wordplays for seniors in Caring TV

Year	2011	Pages	35
------	------	-------	----

---

This thesis is a part of the Safe Home- project the main operator and coordinator of which is Laurea University of Applied Sciences. E-wellbeing services are developed in the project to supporting different clients to cope at home. The service concept consist of interactive programs via Caring TV and different kinds of e-services.

The aim of this thesis was to plan and implement a wordplay for the elderly via Caring TV. The purpose was to plan the program for the elderly, so that they could participate in the making of program as an active participants. The aim was to analyse if this kind of program is suitable for Caring TV's program concept and to get the participants' opinions of the program. The programs were implemented during December 2010.

The target group was those clients of Caring TV who live at home. The participants themselves made up wordplays. Even though only wordplays were planned for the programs, the participants made up quiz questions too. According to the feedback the participants thought the programs were refreshing and entertaining as well as good for memory. The participants liked to make up wordplay themselves and to participate in wordplays in the programs.

According to the participants the wordplayprograms were suitable for the Caring TV program concept. According to the participants the programs helped for the loneliness in the same was the other Caring TV programs.

Keywords: the elderly, fourth age, Caring TV, e-wellbeing services

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Tausta ja tavoitteet.....	7
2.1	Turvallinen Koti -hanke .....	7
2.2	HyvinvointiTV .....	8
2.3	Opinnäytetyön tavoitteet .....	9
3	Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat .....	9
3.1	Neljäs ikä .....	9
3.2	Hyvinvointitekнологia .....	10
3.3	E-hyvinvointipalvelut .....	12
4	Opinnäytetyön toteutus .....	13
4.1	Toimintatutkimus .....	13
4.2	Suunnittelu .....	14
4.3	Toteutus .....	15
4.3.1	Ohjelma 1.....	16
4.3.2	Ohjelma 2.....	18
4.3.3	Ohjelma 3.....	19
4.3.4	Ohjelma 4.....	21
5	Arviointi .....	23
5.1	Osallistuva havainnointi.....	24
5.2	Aineiston analysointi.....	25
5.3	Osallistujien palaute.....	26
5.4	Oman työskentelyn arviointi .....	27
5.5	Opinnäytetyön eettinen arviointi.....	28
5.6	Opinnäytetyön luotettavuus.....	29
6	Johtopäätökset.....	30
7	Pohdinta.....	31
	Lähteet .....	34

## 1 Johdanto

Ikääntyneiden osuus Suomen väestöstä lisääntyy nopeasti ja Suomessa joudutaan miettimään uusia ratkaisuja niin ikääntyneiden palvelujen turvaamiseen kuin työvoiman riittävyyteen.

Koskinen (2007,19) toteaa, että väestön ikääntyminen tapahtuu Suomessa monella tasolla: suomalaisten keski-ikä nousee, työvoima ikääntyy, keskimääräinen elinikä kasvaa ja yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä lisääntyy. Suhteellisesti eniten lisääntyy kaikkein vanhempien yli 80-vuotiaiden osuus ja työikäisten ja ikääntyneiden välinen suhde muuttuu. Suomessa tulee esiintymään huomattavia alueellisia eroja ikääntymisessä. Suomen väestöllinen ikääntyminen on ollut 15 Euroopan unioniin kuuluvan maan keskitasoa, mutta tästä eteenpäin Suomesta tulee kuulumaan kolmen nopeimmin vanhenevan EU-maan joukkoon.

Suomen kunnissa ikääntyneiden osuus väestöstä vaihtelee paljon, ja jo nyt monessa Suomen kunnassa on joka neljäs tai kolmas asukas yli 65-vuotias. Yleisen hyvinvoinnin ja elintason nousun takia ikääntyneiden toimintakyky on parantunut. Vaikka uskotaan, että tämän kehityksen takia ikääntyneet tulevat tarvitsemaan hoivapalveluja muutamaa vuotta myöhemmin kuin tällä hetkellä, tulee kuitenkin hoivaa ja huolenpitoa tarvitsevien vanhusten määrä kasvamaan. Erityisesti tullaan tarvitsemaan sellaisia toimintoja, jotka tukevat ikääntyneiden kotona selviytymistä. (Vaarama, Luoma & Ylönen 2007, 104.)

Kunnat vähentävät vanhusten laitoshoitopaikkoja ja tavoitteena on, että ikääntyneet pystyisivät asumaan kotona yhä pidempään. Samaan aikaan kun ikääntyneiden määrä kasvaa, ovat kunnat joutuneet karsimaan menojaan. Osaavasta työvoimasta on pulaa ja palvelujen tarve on suurempi kuin niihin varatut määrärahat. Tämä on pakottanut kuntia kehittämään uusia ratkaisuja, jotta ne pystyisivät vastamaan vanhustenhuollostaan.

Panostaminen ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävään toimintaan on kannattavaa, koska se ennaltaehkäisee ongelmien kasautumisen ja kärjistymisen sekä samalla siirtää hoidon ja palvelujen tarvetta myöhempään elämänvaiheeseen. Nykyisiä palvelurakenteita täytyy muuttaa, jotta voitaisiin toteuttaa erilaisia ehkäiseviä ja kuntouttavia työmenetelmiä ja uudentyypisiä palveluita. Ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää muun muassa tukemalla ja mahdollistamalla ikääntyneiden aktiivista osallistumista ja itsenäistä suoriutumista sekä tukemalla turvallisuutta ja terveellisiä elämäntapoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 7.)

Teknologian kehitys on tuonut uudenlaisia innovaatioita ja palveluja, jotka auttavat ikääntyneitä selviytymään kotona toimintakyvyn heikentyessä. Kunnat ja yritykset panostavat hyvinvointiteknologian kehittämiseen ja Euroopan unioni on mukana hankkeissa rahoittamalla mo-

nia tutkimus- ja kehittämishankkeita. HyvinvointiTV on innovaatio, jossa vuorovaikutteisen televisioyhteyden avulla ikääntyneet saavat palveluja kotiinsa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä ikääntyneille asiakkaille sanaleikki-ohjelma HyvinvointiTV:ssä. Opinnäytetyö on tehty osana Turvallinen Koti -hanketta, jonka tarkoituksena on kehittää virtuaalisia palveluja asiakkaiden kotona asumisen tukemiseksi.

## 2 Tausta ja tavoitteet

Opinnäytetyöni on tehty Turvallinen Koti -hankkeeseen, jonka tarkoituksena on tutkia, kehittää ja tuottaa ohjelmatuotantoa ja e- hyvinvointipalvelukonseptia muun muassa HyvinvointiTV:tä hyödyntäen eri asiakasryhmille. Hankkeen tarkoituksena on kehittää ennaltaehkäiseviä palveluja asiakaslähtöisesti asiakkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi ja kotona selviytymiseksi.

### 2.1 Turvallinen Koti -hanke

Turvallinen Koti -hanke on vuonna 2008 alkanut Euroopan Unionin aluekehitysrahaston rahoittama kolmivuotinen hanke, joka toteutetaan Uudenmaan, Kymenlaakson ja Varsinais-Suomen alueella. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa ja kehittää ennaltaehkäiseviä virtuaalipalveluja eri-ikäisten sosiaali- ja terveystoimen asiakkaiden kotona asumisen tukemiseksi yhteistyössä asiakkaiden kanssa. Hankkeen asiakasryhminä ovat ikääntyneet, omaishoitajat, mielenterveyskuntoutujat, kehitysvammaiset sekä lastensuojelun lapsiperheet ja -nuoret. Hankkeesta vastaa Laurea-ammattikorkeakoulu.

Hankkeessa tuotetaan ohjelmatoimintaa ja e-palveluita, jotka välitetään HyvinvointiTV:n ja muiden soveltuvien teknologioiden avulla. Ohjelmatuotanto käsittää liikuntatuokioita, keskusteluohjelmia, asiantuntijaluentoja ja neuvontaa. Etähuolenpitojärjestelmän avulla asiakkaat voivat olla yhteydessä omaisiinsa kuvapuhelu-yhteyden avulla. Erilaiset turvapalvelut luovat turvaa kotona asumiseen. Hankkeen tavoitteena on myös tutkia, kehittää ja mallintaa interaktiivisia kuvalliseen etäseurantaan liittyviä mittareita ja 24h e- palvelukonseptia niin että asiakkailla olisi mahdollisuus saada kotonaan hyvinvointipalveluja helposti ja nopeasti. Turvallinen Koti jakaantuu kahteen osahankeeseen: Ehyenä-osahanke toimii Uudellamaalla ja Kymenlaaksossa ja Omana-osahanke on Varsinais-Suomessa. (Turvallinen Koti.)

Turvallinen koti -hanke on jatkoa vuonna 2008 loppuneelle Kotiin - hankkeelle. Hankkeen tavoitteena oli tuottaa sairaalasta kotiin palaaville ikääntyneille uusia teknologisia ratkaisuja, jotka tukisivat heidän kotona selviytymistään ja parantaisivat elämänlaatua. Kotiin - hanke oli osa Euroopan aluekehitysrahaston rahoittamasta InnoELLI Senior-hankekokonaisuutta. Tavoitteena oli kehittää ikääntyville suunnattuja hyvinvointipalveluja. Hankkeessa kehitettiin sairaalasta kotiutuvien henkilöiden tukemiseksi uusia menetelmiä, joita toteutettiin HyvinvointiTV:n ohjelmissa. ( Raij & Lehto 2008, 481 - 487.)

## 2.2 HyvinvointiTV

Laurea- ammattikorkeakoulu, Videra ja Espoon kaupunki ovat kehittäneet kaksisuuntaisen interaktiivisen HyvinvointiTV:n. Kyseessä on innovaatio, jossa ohjelman vetäjä ja osallistujat ovat vuorovaikutteisessa yhteydessä. Asiakkaat osallistuvat ohjelmiin eri paikkakunnilta, he näkevät ohjelman aikana toisensa ja voivat keskustella keskenään. Ohjelmien lähetyksissä käytetään videoneuvottelutekniikkaa. Yhteydenpito tapahtuu TV:n tai tietokoneen välityksellä. TV:n tai tietokoneen yhteyteen laitetaan helppokäyttöinen kosketusnäyttö ja pieni kamera, joiden avulla asiakas pääsee osallistumaan HyvinvointiTV:n toimintaan. (Turvallinen Koti.)

HyvinvointiTV:n tutkimus- ja kehittämistyön tavoitteena on saada kokemuksellista tietoa ikääntyneiltä ja eri toimijoilta sekä näyttää siitä, miten teknologiaa voidaan hyödyntää hyvinvointipalveluissa (Innoelliseniori).

HyvinvointiTV:n ohjelmastudiot sijaitsevat Laurea- ammattikorkeakoulussa Otaniemessä sekä Turun ammattikorkeakoulussa. Ohjelmatuotantoon kuuluu esimerkiksi voimistelutuokioita, keskusteluohjelmia ja tietoiskuja. Ammattikorkeakoulututkintoa suorittavien fysioterapian, hoitotyön ja sosiaalialan opiskelijoiden lisäksi eri alojen asiantuntijat vetävät HyvinvointiTV:n ohjelmia. Ikääntyneiden suosikkeja ovat esimerkiksi fysioterapeuttiopiskelijoiden vetämät voimistelutuokiot ja kirjastosta lähetetyt keskusteluohjelmat. Ikääntyneet voivat tavata toisiaan HyvinvointiTV:n kanavilla ja keskustella keskenään ilman ohjelmien vetäjiäkin. He voivat myös pitää yhteyttä omaisiinsa ja asiantuntijoihin HyvinvointiTV:n välityksellä.

HyvinvointiTV:n toiminta alkoi vuonna 2005 jolloin kehitettiin ohjelmatuotantoa omaishoitajille. Seuraavassa Kotiin - hankkeessa tuli mukaan uusia asiakasryhmiä ja ohjelmatuotannon lisäksi alettiin kehittää e-hyvinvointipalveluja. Tavoitteena oli tukea ikääntyneiden selviytymistä kotona ja vähentää laitoshoidon tarvetta. HyvinvointiTV:n toimintaa kehitetään tällä hetkellä käynnissä olevalla Turvallinen Koti -hankkeessa. Hankkeessa tutkitaan ja kehitetään asiakaslähtöisen ohjelmatuotannon lisäksi e-hyvinvointipalveluja. Hankkeen asiakasryhmiä ovat ikääntyneet, lastensuojelun lapsiperheet ja nuoret, kehitysvammaiset ja mielenterveys-



kuntoutujat. HyvinvointiTV:n palveluiden tarkoitus on tukea asiakkaiden kotona asumista ja arjenhallintaa. (Turvallinen Koti.)

### 2.3 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa sanaleikkiohjelma HyvinvointiTV:ssä ikääntyneille. Käytän sanaleikki-sanaa kuvaamaan ohjelmaan suunnittelemani verbaalisia tehtäviä ja leikkejä, joissa tarkoituksena on keksiä ohjeen mukaan sanoja (sanaleikki) ja joissa arvataan sanoja annettujen vihjeiden perusteella (sananselityspeli). Ohjelmasarjan tarkoituksena oli osallistua Turvallinen Koti -hankkeen ikääntyneille tuotettaviin ohjelmiin ja tukea ohjelmien avulla ikääntyneiden sosiaalista osallistumista.

Halusin toteuttaa ohjelman, jossa osallistujat osallistuisivat itse aktiivisesti ohjelman sisällön tekoon ja tutkia, miten ohjelma sopii HyvinvointiTV:n ohjelmakonseptiin.

Tutkimuskysymyksenä oli:

1. Miten ikääntyneet kokivat HyvinvointiTV:n?
2. Miten sanaleikit ja sananselityspeli toimivat HyvinvointiTV:ssä?

## 3 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

### 3.1 Neljäs ikä

Eri kulttuureissa ihmisiä määritellään vanhoiksi eri-ikäisinä ja erilaisilla perusteilla. Vanhusten arvostus yhteiskunnassa ja perheissä on kulttuurisidonnaista samoin kuin käsitys hyvästä vanhenemisestä. Länsimaisen arvomaailman mukaan ihmisten omatoimisuus, itsenäisyys ja tuotavuus ovat arvostettavia asioita. Näin ollen myös ikääntyminen määritellään suhteessa näihin arvoihin. Tämän käsityksen mukaan varsinainen vanheneminen ns. neljäs ikä alkaa, kun ihmisen toimintakyky on heikentynyt niin, ettei hän pysty enää olemaan aktiivinen ja omatoimi-

nen vaan on riippuvainen muista. Tutkimusten mukaan myös ikääntyneet itse määrittelevät itsensä vanhoiksi siinä vaiheessa, kun heidän toimintakykynsä vähenee ja he tulevat riippuvaisiksi muista. Minkä ikäisenä tämä vaihe tulee, riippuu yksilöllisistä tekijöistä ja yhteiskunnasta vallitsevasta eliniän pituudesta. (Savimäki 2008, 88.) Helinin mukaan (2002, 37 - 38) suomalaiset selviytyvät kohtuullisen itsenäisesti aina 80-vuoteen saakka, jolloin erilaiset toimintarajoitteet alkavat haitata itsenäistä selviytymistä. Länsimaisessa kulttuurissa mielikuva vanhuudesta on kielteinen eikä ikääntyneitä arvosteta kovin korkealle. Tämän takia ikääntyneet saattavat pyrkiä pysymään aktiivisina ja nuorekkaina mahdollisimman pitkään. (Savimäki 2008, 88.)

Ihmiset elävät yhä pidempään ja vanhusten osuus väestöstä lisääntyy koko ajan. Vanhuus on alettu jakamaan eri jaksoihin, koska ajanjakso on pitkä ja iäkkäät ovat heterogeeninen joukko. Kolmannen ja neljännen iän määrittelevät ikääntyneiden voimavarat ja vapaa-ajanviettotavat. Kolmannelle iälle on tyypillistä hyvä terveys ja aktiivisen elämän jatkuminen. Ihmiset ovat eläkkeellä, mutta ovat riippumattomia, terveitä ja aktiivisia. Neljännen iän ikääntyneet ovat jo niin vanhoja ja sairaita, että ovat riippuvaisia muista, koska erilaiset toimintarajoitteet alkavat haitata itsenäistä selviytymistä. Elämä alkaa rajautua ja ulkopuolisen avun tarve kasvaa. Vanhuksista on vallinnut sitkeä väärinkäsitys; aina kun vanhuksista puhutaan, mielletään vanhuksiksi laitoshoidossa olevat vanhukset, vaikka tämä ryhmä edustaa vain pientä vähemmistöä kaikista ikäihmisistä. (Gaunt 2008, 84; Helin 2002, 37 - 38; Öberg 2008, 48.)

Turvallinen Koti- hankkeen iäkkäät asiakkaat tarvitsevat tukea kotona asumiseensa, koska heillä on erilaisia toimintarajoitteita. Monelle iäkkäälle tuottaa liikkuminen vaikeuksia, minkä vuoksi he voivat olla hyvin sidottuja kotiinsa. HyvinvointiTV:n ohjelmien avulla heillä on mahdollisuus olla yhteydessä muihin ihmisiin ja saada palveluja kotiinsa. Tein ikääntyneille ohjelmasarja, jonka tekemiseen he itse osallistuvat aktiivisesti. Osallistujat kuuluivat ns. neljänteen ikään tai ainakin he lähestyivät sitä ikää.

### 3.2 Hyvinvointitekнологia

Kun ikääntyneet saavuttavat niin sanotun neljännen iän, heidän toimintakykynsä on alkanut heikentyä huomattavasti. Tässä vaiheessa he tulevat yhä enemmän riippuvaisiksi kuntien tarjoamista palveluista. Ikääntyneiden määrän lisääntyessä kasvaa myös palveluiden tarve. Kuntien taloudet joutuvat koville ja tarvitaan uusia keinoja, jotta kunnat pystyisivät selviämään velvoitteistaan. Eräs ratkaisu tähän on uudet teknologiset sovellukset, joiden avulla voidaan

sekä tehostaa että tuottaa uusia palveluja. Uusia teknologisia ratkaisuja tarvitaan tukemaan ikääntyneiden itsenäistä asumista kotona mahdollisimman pitkään.

Ikääntyneiden tarvetta laitoshoitoon voidaan vähentää oikea-aikaisella ja riittävällä avulla arjen toimintoihin. Uhkana saattaa kuitenkin olla, että etähoidon lisääntyminen johtaa yksinäisyyden lisääntymiseen. Teknologian sovelluksilla ei pystytä korvaamaan sosiaalista vuorovaikutusta. Kun uusia teknologiaan perustuvia tuotteita ja toimintamuotoja kehitetään, pitäisi aina käyttäjien näkökulma ja todelliset tarpeet ottaa huomioon. Parhaimmillaan tekniikka tuo turvallisuutta, rikastaa elämää ja mahdollistaa uudenlaisen, aktiivisen osallistumisen kotoa käsin. (Eloranta & Punkanen 2008, 178; Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 29.) Hyvinvointitekniikan kehittämisen tavoite on toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisy ja toimintakyvyn vajeiden kompensointi sekä terveydenhuollon palvelujen tehostaminen ja ennistä parempi kohdentaminen (Topo 2008, 52).

Kaikkein tunnetuimmat hyvinvointitekniikan tuotteet ovat erilaiset kulunvalvontalaitteet, lääkkeiden jakoon liittyvät tuotteet sekä sairauskohtauksien ja tapaturmien varalta kehitetyt turvahälyttimet. Teknologisia ratkaisuja voivat hyödyntää asiakkaat, heidän omaisensa sekä hoito- ja turvahenkilöstö. Palvelujen tuottajat voivat käyttää teknologisia ratkaisuja yhteydenpitoon tai turvapalveluihin. Tekniikka voi helpottaa tai korvata hoito- ja hoivatoimia. Tekniikan avulla voidaan auttaa ikääntyneiden fyysistä selviytymistä päivittäisistä toiminnoista tai välinetoiminnoista (liikuntavälineet, kahvat, muut apuvälineet). Tekniikka voi auttaa myös sosiaalisten verkostojen tai kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Se voi olla myös elämänlaatua ja mukavuutta ja nautintoa tuottava väline kuten interaktiivinen TV, internet, puhelin tai seurarobotti. (Noro & Finne-Soveri 2008, 131.)

Kotona asuville ikääntyneille hyvinvointi tarkoittaa itsenäistä selviytymistä ja turvallisuutta. Sen lisäksi hyvinvointiin tarvitaan myös vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa ja osallisuuden kokemusta sekä toimintakykyä ylläpitäviä aktiviteetteja. Hyvinvointia voidaan tukea tarvittaessa terveydentilan seurannalla ja edistämällä. Näitä kaikkia toimia voidaan tekniikalla edistää. (Äyväri 2009, 16.)

Turvallinen koti- hankkeessa kunnat ovat eri toimijoiden kanssa kehittämässä uutta e-hyvinvointipalvelukonseptia, jonka tavoitteena on kehittää ja tuottaa eri asiakasryhmille uusia ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia tukevia virtuaalisia palveluja.

### 3.3 E-hyvinvointipalvelut

Tämä vuosikymmen on sähköisten palveluiden ja virtuaalitodellisuuden yleistymisen aikaa. Seuraavan 20 vuoden aikana hyvinvointitekniikan alalla kehitetään sellaisia palveluita ja lisälaitteita, joita emme edes pysty kuvittelemaan tällä hetkellä. Jo nyt on kehitetty mobiilipäätelaitteita, jotka keräävät tietoja elintoiminnoistamme ja voivat ohjata elintapoja parempaan suuntaan ja mobiilijärjestelmiä, jotka voivat toimia hälytysjärjestelminä. Uusi teknologia edellyttää uudenlaisen palvelujärjestelmän luomista. Kun käyttäjiltä kerätään yksityiskohtaista olotilaan liittyvää biometristä tietoa, nousevat tulevaisuudessa entistä enemmän esille yksityisyydensuoja ja tietoturva-asiat.

Nanotekniikka kehittyy koko ajan. Tulevaisuudessa ihmiskehoon voidaan upottaa nanotekniikkaa, joka voi korvata tai parantaa vahingoittuneita elimiä. Tämän avulla voidaan pidentää ihmisen elinikää. Ihmiskehosta tullaan saamaan reaaliaikaista mitattua tietoa, tämän tiedon tulkitseminen edellyttää uutta osaamista. Uudet hyvinvointitekniikat luovat uudenlaisia teollisuuden haaroja ja ammattikuntia, joita tuskin pystymme vielä kuvittelemaankaan. (Rousku 2008,37- 39.)

Tulevaisuudessa ikääntyneet voivat kotona tai palvelutaloissa avata television tai näyttöpäätteen ja saada sen avulla kotiinsa erilaisia hyvinvointipalveluja. He voivat päästä lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanotolle ja turvaranneke hälyttää hätätapauksissa ja yhteys hoitohenkilökuntaan toimii vuorokauden ympäri. He voivat katsoa ohjelmatarjonnasta milloin on tuoli-jumpan aika, mihin aikaan asiantuntija kertoo uusimmasta apuvälineestä tai kirjastonhoitaja kertoo kirjoista. Keskusteluohjelmissa he voivat osallistua yhteiseen keskusteluun ja tavata siellä samanikäisiä ihmisiä, jotka asuvat eri paikkakunnilla. Näitä kaikkia palveluja tutkitaan ja kehitetään Turvallinen Koti- hankkeessa. Niiden avulla on tarkoitus lisätä ikääntyneiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä tukea heidän kotona asumistaan.

HyvinvointiTV ja etähuolenpitojärjestelmä tuovat vuorovaikutteisia palveluja asiakkaiden kotiin. Asiakas tarvitsee oman television tai muun päätelaitteen lisäksi kameran, mikrofonin, kosketusnäytön ja laajakaistayhteyden, jotka hän saa osallistuessaan toimintaan. Asiakkaat vaikuttavat HyvinvointiTV:n ohjelmien sisältöihin ja toteutukseen. Etähuolenpitojärjestelmän avulla asiakas voi olla myös yhteydessä läheisiinsä kuvapuheluyhteyden avulla. Lisäksi eritasoiset turvapalvelut tuovat turvaa ikääntyvän tai kuntoutusasiakkaan arkeen. Hankkeessa kehitetään ja testataan interaktiivista kuvallista palvelutoimintaa, jossa integroituu etäseurantaan liittyvät mittarit, turvajärjestelmä sekä 24H palvelu. (Turvallinen Koti.)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Toimintatutkimus

Opinnäytetyön tutkimusstrategiaksi oli valittu toimintatutkimus, jossa käytännön toiminnan kautta osallistujien aktiivisuutta ja osallisuuden tunnetta pyritään lisäämään. Vilka (2007, 47) käyttää toimintatutkimuksesta myös termiä aktivoiva osallistuva havainnointi, joka on enemmän tutkimusasetelma kuin varsinainen tutkimusmenetelmä. Sen lähtökohtana on tutkijan läheinen työskentely tutkimuskohteen osallistujien kanssa. Toimintatutkimus toteutetaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa ja tutkijan tavoitteena on saada aikaan tutkimuksella muutosta tutkimuskohteessa ja yhteiskunnassa. Toimintatutkimuksen tutkija ja tutkittavat yhdessä ohjaavat, korjaavat ja arvioivat sekä päätöksensä että toimintaansa.

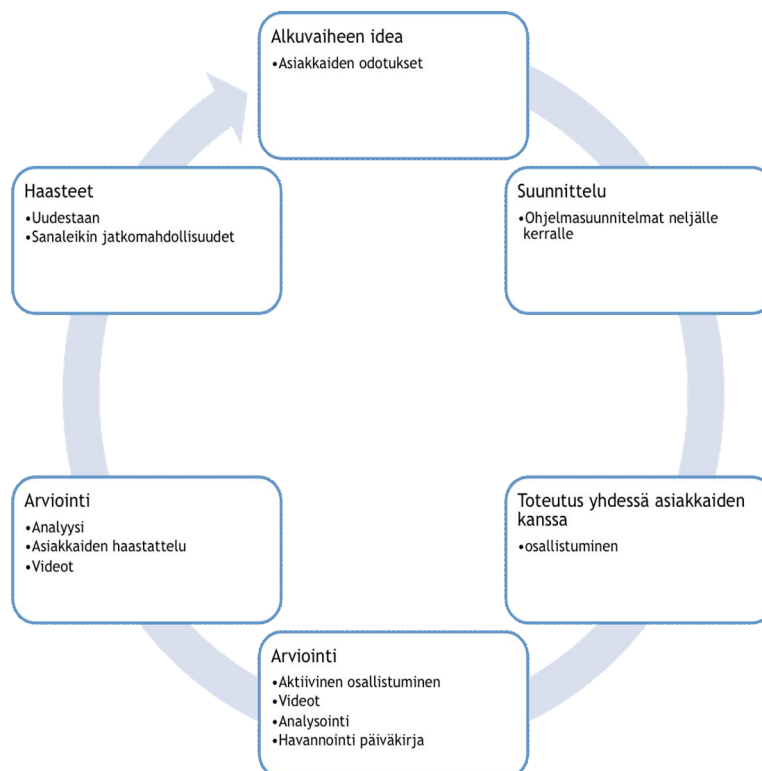
Toimintamenetelmänä toteutin neljän ohjelman sarjan HyvinvointiTV:ssä, jonka tekemiseen osallistujat osallistuivat aktiivisina toimijoina. Tarkoituksena oli osallistujien kanssa yhdessä kehittää ohjelmaa ja mahdollisesti tehdä siitä sellainen ohjelmamuoto, joka voisi toimia myös jatkossakin joko samanlaisena tai sovellettuna.

Heikkisen (2006, 19 - 21) mukaan toimintatutkimuksessa pyritään saamaan uudesta tiedosta käyttökelpoista käytännön hyötyä. Toimintatutkimuksessa tutkija on aktiivinen osallistuja ja vaikuttaja, joka tarkastelee tutkimuskohdettaan sisältäpäin. Toimintatutkimuksessa uskotaan ihmisten omaan kykyyn ratkaista ongelmansa ja tutkimuksen tarkoituksena on ihmisten voimaannuttaminen (empower). Tutkijan tarkoituksena on käynnistää muutos ja rohkaista ihmisiä tarttumaan asioihin, jotka voivat muuttaa heidän elämänsä paremmaksi.

Opinnäytetyössäni ohjelmien vetäjänä osallistuin itse myös toimintaan, en ollut täysin ulkopuolinen tarkkailija. Tein myös havaintoja toiminnan aikana ja jälkikäteen saadakseni tietoa toiminnan vaikuttavuudesta.

Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu sisältäpäin ja käyttää tutkimusmateriaalina myös omia havaintojaan muun tutkimusaineiston lisäksi, jolloin tutkijan ymmärrys lisääntyy hiljalleen. Toimintatutkimus on hermeneuttista prosessia, jossa vähittäinen ymmärtäminen ja tulointa vuorottelevat. Toimintatutkimus ei keskity perinteisen tutkimuksen kausaalisuhteiden selvitykseen vaan ihmisten toimintaa pyritään ymmärtämään ihmisten päämäärien ja motiivien kautta. (Heikkinen ym. 2006 19 - 21.) ( kuvio 1)

Kuvio 1. Sanaleikkien prosessikuvaus



## 4.2 Suunnittelu

Olin harjoitteluajanani suunnitellut ja ohjannut HyvinvointiTV:ssä ohjelmia ikääntyneille, joten minulla oli jonkin verran kokemusta ohjelmien teosta. Halusin tehdä opinnäytetyössäni ohjelmasarjan joka saisi ikääntyneet itse aktiivisesti osallistumaan ohjelman tekoon sekä virkistäisi heitä ja lisäisi heidän aktiivisuuttaan.

Alkuperäisenä ajatuksena oli kokeilla vain sananselityspeliä, mutta huomasin pian, että en voinut suunnitella ohjelmaa pelkästään sen varaan. Entäpä jos osallistujat eivät haluaisikaan keksiä sanoja tai keksityt sanat loppuisivat heti ohjelman alussa, minun pitäisi siis suunnitella varalle muutakin toimintaa. En halunnut toteuttaa sellaista ohjelmaa, jossa itse olisin keksinyt lähes kaikki sanat ja muut olisivat arvanneet niitä. Siitä olisi tullut silloin tavallinen tietovisailu. Tavoitteena oli nimenomaan osallistujien oma aktiivisuus ohjelman tekemisessä.

Tarvitsin siis muutakin materiaalia ja aloin tutkia erilaisia pelejä ja kielileikkejä. Tutkin eri lautapelejä, joihin liittyi sananselitystä ja luin kirjoja, joissa kerrottiin peleistä ja leikeistä.

Kirjoitin muistiin ne asiat ja ideat, joista olisi hyötyä ohjelmien suunnittelussa. Sain idean erilaisista sanaleikeistä ja muokkasin niitä sopiviksi ohjelmaan osallistuville ikääntyneille. Suunnittelin siis ohjelmiin sekä sanaleikkejä että sananselitys-tehtäviä. Sanaleikit sopivat ohjelmaan sananselitysten lisäksi, koska leikit ovat toiminnaltaan hauskoja. Niiden avulla voisi tunnelma vapautua ja siten osallistumiskynnys madaltua. Sanaleikit myös aktivoisivat muistia. Leikki on olemukseltaan vapaaehtoista, vapaata ja spontaania toimintaa, johon kuuluu olennaisesti mielihyvän kokemus.

Leikki edellyttää aktiivista sitoutumista, sitä ei vain seurata sivusta. Se on luova tapahtuma, joka antaa mahdollisuuden olla oma itsensä. Leikkiin ei kuulu kilpailu tai hyödyn ja saavutusten tavoittelu. (Dahlström 2001,21 - 23, Hughes 2010,4 - 5.)

HyvinvointiTV:n ikääntyneet asiakkaat osallistuvat ohjelmiin sekä palvelutaloista että omista kodeistaan. Sananselitys- tyyppinen ohjelma olisi ollut vaikea toteuttaa palvelutalojen ryhmien kanssa, joten osallistujiksi valittiin kotona asuvat ikääntyneet. Halusin myös ohjelmiin osallistujia, jotka pitäisivät sanaleikkeihin osallistumisesta ja osallistuisivat aktiivisesti ohjelmaan. Palvelutalojen ryhmien osallistujat vaihtuvat useammin ja ryhmien osallistujien oma aktiivisuus saattaa olla vähäisempää. Ohjelmasarjan toteutus sujui paremmin, kun ohjelmiin osallistuisivat samat osallistujat, jotka tunsivat ohjelman periaatteet. Tarkoituksena oli kuitenkin, että jos sanaleikki ohjelma toimisi, niin sitä voisi kehittää kaikille asiakkaille sopivaksi.

#### 4.3 Toteutus

Tein neljä ohjelmatuokiota joulukuussa 2010. Ohjelmat olivat varsinaisen viikko-ohjelman ulkopuolella, kaksi ensimmäistä ohjelmaa olivat viikon välein ja kaksi viimeistä ohjelmaa olivat peräkkäisinä päivinä. Kaikki ohjelmat noin klo16.00-16.30 eli hieman tavallisia ohjelma-aikoja myöhemmin. Ohjelmat venyivät useimmiten vähän suunniteltua pidemmiksi.

Kerroin opinnäytetyöhöni kuuluvasta ohjelmaideastani harjoittelujaksosi lopussa keväällä 2010 erään HyvinvointiTV:n ohjelman lopussa ja kyselin halukkuutta osallistua tulevaan ohjelmaani. Osallistujat olivat myönteisiä idealle. Olin myös eräessä HyvinvointiTV:n ohjelmassa kertomassa tulevasta ohjelmastani vähän ennen ensimmäistä ohjelmaani. Ohjelma-ajat saatiin järjestettyä varsinaisen viikko-ohjelman ulkopuolelle varsin lyhyellä varoitusajalla, joten ennakkotiedotus jäi vähäiseksi. Hankkeen työntekijät kertoivat päivän ohjelmissa minun ylimääräisestä ohjelmastani ja ensimmäisen ohjelman jälkeen ohjelmaan osallistujat muistutti-

vat toisiaan minun ohjelmastani. Ohjelmaan osallistui vähemmän osallistujia kuin normaaliohjelmiin, tämä saattoi johtua normaalista poikkeavasta ohjelma-ajasta sekä siitä, että ohjelmat pidettiin juuri ennen joulua. Luultavasti asiaan vaikutti myös se, että ohjelmista ei ehditty tiedottaa kovin paljon etukäteen. Osallistujia oli kuitenkin sen verran, että kaikki ohjelmat pystyttiin toteuttamaan hyvin. Kaksi osallistujaa oli paikalla joka kerta, kaksi oli kolme kertaa mukana ja muut olivat mukana kerran.

#### 4.3.1 Ohjelma 1

Ohjelman tarkoituksena oli esitellä ohjelman ideaa ja tehdä harjoituksia sekä tutustua toisiimme. Paikalla oli kolme osanottajaa. Esittelin itseni ja kerroin ohjelmaideastani sekä toivotin kaikki tervetulleeksi. Kerroin myös, että teen opinnäytetyötäni, jonka takia ohjelmat videoidaan. Eräs osallistuja muistikin, että olin ollut kertomassa ohjelmaideastani jo keväällä. Tein harjoitteluaihana useimmiten ohjelmia toiselle asiakasryhmälle, joten tunsin tuskin ketään osallistujista etukäteen. Tämän jälkeen osallistujat esittelivät itsensä. Kerroin heille, että voisimme esitellä itsemme myös niin, että käyttäisimme oman nimen alkukirjaimella alkavaa sanaa ja lisäisimme siihen samalla kirjaimella alkavan kuvailevan sanan. Annoin esimerkin omasta nimestäni. Osallistujat tajusivat heti idean ja keksivät oman nimensä perään adjektiivin. Teimme myös esittelyssä sanaleikkejä, jossa etunimen kirjaimella esiteltiin myös mitä tehdään.

*"tuhma Tuuli taikuroi" (nimi muutettu)*

*"mainio marjastaa"*

*"ahkera ahertaa"*

Pyysin heitä esittäytymään sukunimen kirjaimen mukaan. Annoin heille myös tehtäväksi keksiä etu- ja sukunimen alkukirjainten mukaan: mistä ruuasta pitää, mitä harrastaa ja mitä keittiön kaapista löytyy. Seuraavaksi pyysin heitä kertomaan etu- ja sukunimen kirjainten mukaan minne voisi matkustaa.

*"mä voin matkustaa vaikka Tampereelta Tornioon ja Tornioista mä voin mennä sitten vaikka vaikka Tsekkoslovakiaan"*

*"Raahesta Rovaniemelle"*

*"mä meen Maskusta Viroon"*



*”Salosta Slovakiaan”*

Ohjelman alussa muutamat työntekijät seurasivat ohjelmaa vähän aikaa. Yksi työntekijä jäi varmistamaan, että ohjelman tekniikka toimii. Eräs osallistuja halusi ohjelman puolesta välissä, että tämä työntekijä tulisi myös ohjelmaan. Sanoin, että voisimme kaikki yhdessä keksiä tietyllä kirjaimella alkavia sanoja, millainen tämä työntekijä on. Tarkoituksena oli vain keksiä samalla kirjaimella alkavia adjektiiveja. Aluksi, kun joku osallistuja keksi vähän hassun sanan, niin hän mainitsi, ettei tämä työntekijä tietenkään ole sellainen. Tarkensin tehtävää ja sanoin, että kyse on täysin kuvitteellisesta henkilöstä, jolle keksitään kuvailevia sanoja. Tämän jälkeen he uskaltautuivat sanomaan niitä sanoja, mitä mieleen juolahtivat ja monien sanojen jälkeen kaikki purskahtivat nauramaan.

*”Hän on: ihana, iloinen, ilmeikäs, iskevä, inhottava, irstas, imelä, ikinuori, itkuinen, itseks, iltauninen.”*

Työntekijä ehdotti myös esittelyleikkiä, jossa jokainen esittelee itsensä, niin että sanoo oman nimensä perään äitinsä tyttönimen ja isänsä kotikaupungin. Tämä oli myös hauskaa osallistujien mielestä. Annoin myös tehtäväksi keksiä kahdella annetusta kirjaimella verbit aiheesta: mitä tein aamulla, tarkoituksena keksiä verbejä näillä kirjaimilla:

*”kävin lenkillä, keräsin lautaset, kirjoitin lehteen, kävelin Lappeenrantaan, katselin lehteä, kynttilä lepattaa, keräsin lunta, kastelin kukkia, kahvi loppui, aamun saunajumppaa, marjastin vadelmii, kasisin lautasii, kissa lähti, kurkku loppui”*

Lopuksi puhuimme, että seuraavalla kerralla he voisivat keksiä sanan valmiiksi, kuvailisivat sitä ja muut yrittäisivät arvata sen sanan. Samalla tavalla kuin Kymppitonni- ohjelmassa, mutta sitä sanaa ei näytettäisi muille. Kysyin mitä mieltä he olivat tästä, haluaisivatko he kokeilla tätä. Osallistujat sanoivat, että se käy hyvin ja suunnittelivat, että he puhuvat seuraavan päivän lähetyksissä tästä tehtävästä muillekin ja pyytävät heitä osallistumaan ohjelmaan. Muistutin seuraavan ohjelman ajankohdasta ja kyselin vielä heidän mielipidettään ohjelmasta ja tunnelmiaan ennen kuin lopetimme ohjelman.

Videointi ei jostain syystä onnistunut, mutta minulla oli myös sanelukone varalla, joka onneksi toimi.

Kaikki osallistuivat innokkaasti ja tunnelma oli rento ja vapautunut. Kun henkilöiden perään keksittiin adjektiivejä ja osallistujat uskalsivat keksiä hassujakin sanoja, niin se aikaan paljon naurua. Emme kokeilleet sananselitystä vaan se jäi seuraavaan kertaan.

Mielestäni sanaleikillä oli hyvä aloittaa, se vapautti tunnelmaa ja päästi kielen käsittelyyn. Osallistuin itse aktiivisesti sanaleikkeihin ja aloitin aina esimerkillä mitä tarkoitin. Helpotin sanatehtäviä, joita olin suunnitellut ohjelmaan, huomasin kuitenkin jälkeensä, että olisin voinut antaa vähemmän sellaisia tehtäviä ja enemmän tehtäviä, missä kaikki keksisivät samalla kirjaimella alkavia sanoja. Olisin myös voinut antaa tehtäviä rauhallisemmassa tahdissa. Tämä johtui siitä, että oli ensimmäinen ohjelma kyseessä ja se jännitti vähän. Ohjelma sujui kuitenkin ihan hyvin ja osallistujat olivat tyytyväisiä.

#### 4.3.2 Ohjelma 2

Paikalla oli viisi osallistujaa. Juttelimme aluksi Kymppitonni-ohjelmasta; kaikki olivat katsooneet ohjelmaa ja yrittäneet itsekkin arvata sanoja. Aluksi teimme taas nimen alkukirjaimen mukaisia esittelyharjoituksia. Kun ohjelmaan tuli myöhemmin uusia osallistujia, teimme uudet esittelykierrokset ja esittelimme samalla kuinka nimileikki toimii.

Sen jälkeen kokeilimme sananselitystä ensimmäisen kerran. Eräs osallistuja aloitti, hän oli piirtänyt kuvan ja näytti sitä kaikille. Aluksi kuva ei näkynyt kunnolla vaan sumuisena teknisten ongelmien vuoksi, mutta sitten kuva kirkastui. Siihen oli piirretty lehtipuu. Osallistuja selitti sanaa, että mitä tästä kuvasta tehdään ja sammakko liittyy myös tähän asiaan. Aluksi kukaan ei keksinyt mitään ja kysymystä pidettiin vaikeana. En itse osallistunut arvailuun vaan tein vain tarkentavia kysymyksiä. Vähitellen selvisi, että kysymys oli henkilöstä ja sitten eräs osallistuja arvasi, että kyse on Saku Koivusta.

Saman osallistujan seuraava sananselitys oli, että tämä esine hänellä on kotona, se on sileä ja monivärinen. Taas meni vähän aikaa eikä kukaan keksinyt vastausta. Tein taas vain tarkentavia kysymyksiä. Lopulta joku arvasi, että se on pelikortti.

Seuraavaksi eräs osallistuja olikin tehnyt tietokilpailukysymyksen, että tämä on muinaispuku jossain päin Suomea, lopulta joku arvasi puvun nimen. Tällä osallistujalla oli toinenkin tietokilpailukysymys. Seuraava osallistuja esitti sananselityksen, hän kysyi; mikä kala ei ui. Osallistujat arvasivat, että se liittyy johonkin nimeen ja keksivät lopulta vastauksen, joka oli Viikkala. Tästä monet osallistujat itsekkin innostuivat keksimään vastaavia kysymyksiä toisilleen. Lopuksi osallistujat keksivät vielä muutamia sana-arvoituksia.

Ohjelma sujui hyvin. Olin antanut ohjeet ensimmäisellä kerralla, että osallistujat keksisivät sanoja ja selittäisivät niitä ja muut yrittäisivät arvata niitä. Yllättäen kuitenkin eräs osallistuja olikin tehnyt tietokilpailukysymyksiä ja sanaleikkejä. Oli vain hyvä asia, että, ohjelmaan tuli sellaisia elementtejä, mitä en ollut suunnitellut, koska opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ohjelmaa osallistujien kanssa ja saada heidät osallistumaan ohjelman tekoon. Ohjelmasta tuli hyvin monipuolinen ja osallistujat olivat aktiivisia.

Olin suunnitellut, että ohjaisin tehtävänantoa ohjelmissa enkä varsinaisesti osallistuisi sanojen selityksiin ja arvauksiin, vaan osallistujat toimisivat keskenään. Tällä kertaa se onnistui, koska osallistujia oli enemmän kuin edellisellä kerralla.

Tällä kertaa tekniikka petti pahemman kerran. Minulla oli sekä videokamera että sanelukone mukana. Kumpikaan ei toiminut ohjelman aikana. Laitoin kummatkin päälle ohjelman alussa, mutta nauhoitus oli loppunut heti ohjelman alussa. Tein havaintopäiväkirjaan muistiinpanot ohjelmasta.

#### 4.3.3 Ohjelma 3

Tällä kertaa paikalla oli kolme osallistujaa. Aluksi paikalla oli vain kaksi osallistujaa, mutta toinen osallistujista kävi soittamassa yhden osallistujan paikalle. Ohjelman alkupuolella odoteltiin lisää osallistujia, samalla puhuimme vähän edellisessä ohjelmassa olleesta pienestä teknisistä ongelmista; edellisellä kerralla erään osallistujan kuva näkyi näytöllä välillä epäselvästi. Ohjelman alkupuolella paikalla oli myös hankkeen työntekijä ja hänelle osallistujat kertoivat muiden ohjelmien teknisistä ongelmista. Osallistujat olivat tottuneet pieniin häiriöihin lähetyksissä, eikä se tuntunut haittaavan heitä. Ongelmista puhuttiin leppoisaan sävyyn siihen tapaan, että ne kuuluvat asiaan. Teknisistä häiriöistä huolimatta asiat olivat sujuneet.

Kuitenkin myös tällä kertaa tekniset ongelmat jatkuivat. Kaikkien osallistujien kuvat näkyvät ohjelmien aikana pieninä ruutuina näytöllä. Ohjelman alussa osallistujien kuvat menivät välillä päällekkäin, niin että he eivät nähneet kaikkia osallistujia, mutta kuuluivat kaikkien äänet. Osallistujat sanoivat, että voimme jatkaa ohjelmaa, koska se ei häirinnyt heitä paljoa. Minä näin kyllä jokaisen osallistujan ihan normaalisti. Osallistujat suhtautuivat tähän huumorintajuisesti.

*”Tämä ei ole nyt mikään piilosana, tämä on piiloleikki.”*

*”Me ollaan nyt haamuja.”*

Hankkeen työntekijä kertoi ennen lähtöään, että oli soittanut yhdelle asiakkaalle, mutta tämä ei päässyt tällä kertaa osallistumaan ohjelmaan. Pääsimme vihdoinkin aloittamaan sananselityspelin. Eräs osallistuja oli niin innoissaan, että olisi halunnut esittää sanansa heti, kun tuli ohjelmaan. Pyysin häntä odottamaan sen verran, että kaikki olisivat paikalla. Hän pääsi sitten esittelemään sanan, jonka oli keksinyt kotonaan.

*"Lamppu, joo ja tässä minä kysyn sitten että, mitä haetaan tähän. Mitä tähän haetaan, siis tähän lamppu sanaan " (=energia)*

Tämän sanan arvaamiseen meni pitkä aika. Minäkin osallistuin sanan arvaamiseen, koska osallistujia oli niin vähän. Tein tarkentavia kysymyksiä, mutta kukaan ei arvannut, mikä sana voisi olla kyseessä. Keksinkin sitten, että osallistuja, joka teki tämän sanan, voisi vastata kylmää tai kuumaa sen mukaan, miten lähellä oikeaa vastausta muiden arvaukset osuivat. Niin myös tehtiin ja se lisäsi arvaamisen hauskuutta. Sana arvattiin lopulta. Muut eivät olleet tällä kertaa keksineet mitään sanoja muille arvattavaksi.

Eräs osallistuja oli hyvin innokas arvaamaan sanoja ja vastamaan muiden keksimiin kysymyksiin, mutta ei itse halunnut keksiä mitään sanaa. Hän oli sitä mieltä, ettei hän pysty keksimään mitään. En halunnut painostaa häntä mihinkään, vaan päinvastoin kehuin siitä, miten hyvin hän on arvaa sanoja. Hän kannusti taas tätä toista osallistujaa keksimään uuden sanan. Tämä keksi saman tien uuden sanan:

*"No joo, mä keksin. odotas vähän. Sana on hartia. Siihen liitetään se sana, mikä puuttuu."*

Myös minä annoin sanan, mitä muut yrittivät arvata. Osallistujien puhe kääntyi välillä säähän. Ohjelma-aika alkoi loppua ja kyselin heiltä, haluaisivatko he keksiä sanoja taas seuraavaksi kerraksi. Se osallistuja, joka oli täksi kerraksi keksinyt sanoja, lupasi heti tehdä niitä myös seuraavaksi kerraksi, muut nyökyttelivät. Tämä osallistuja muisteli tyytyväisenä sanoja, mitä oli aikaisemmin keksinyt. Me muut olimme samaa mieltä, että ne olivat olleet hyviä. Juttelimme vähän aikaa näihin sanoihin liittyvistä asioista. Sanoin, että he voisivat seuraavan päivän ohjelmien aikana muistuttaa muitakin mahdollisia osallistujia keksimään arvattavia sanoja. Lopuksi taas kyselin heidän mielipidettään tästä ohjelmasta. Osallistujat kertoivat pitävänsä ohjelmasta ja puhe kääntyi lopuksi Kymppitonni-ohjelmaan, jota osallistujat vieläkin seurasivat.

Tällä kertaa vain yksi osallistuja oli keksinyt sanoja kotonaan ja keksi niitä myös ohjelman aikana. Muut osallistujat pitivät paljon sanojen arvaamisesta, mutta eivät itse halunneet tällä kertaa keksiä itse mitään sanoja. Ohjelma sujui kuitenkin hyvin ja ohjelman kesto oli ihan sopiva. Tällä kertaa videointi onnistui hyvin.

#### 4.3.4 Ohjelma 4

Paikalla oli aluksi viisi osallistujaa. Yksi heistä oli ensimmäistä kertaa, mutta joutui lähtemään pois ohjelman puolesta välissä ja yksi osallistuja lähti ohjelman loppupuolella. Kolme jäljellejäävää osallistujaa olivat samat kuin edellisenä päivänä.

Heti ohjelman alussa eilinen osallistuja halusi innokkaana kertoa minulle, että oli keksinyt sanan tämänpäiväiseen ohjelmaan ja testannut sitä sitten vävyllään. Tämä ei ollut millään keksinyt mikä sana voisi olla kyseessä, vaikka osallistuja oli antanut paljon vihjeitä ja lopulta vävy oli hermostunut ja pyytänyt kertomaan oikean vastauksen. Nauroimme kaikki ja osallistuja sanoi, että katsotaan ollaanko tässä ohjelmissa viisaampia. Osallistuja olisi halunnut innoissaan kertoa heti keksimänsä sanan, mutta joutui odottamaan vähän aikaa, koska lähetyksessä ilmeni pieniä ongelmia. Toisen asiakasryhmän ohjelmaan osallistujia oli vahingossa joutunut meidän ohjelmamme kanavalle. Hankkeen työntekijä oli paikalla ohjelman alussa ja hän alkoi selvittää asiaa. Hetken kuluttua jatkoimme ohjelmaa normaalisti. Aloitimme tämän innokkaan osallistujan sananselityksellä. Hän oli kirjoittanut sanan paperille ja näytti sen meille:

*" taulu "*

*" No vähän vinkkejä: se voi pyöreä ,se voi olla neliskulmainen ,se voi olla odotas nyt ,kuusikulmainen, kahdeksankulmainen, se voi olla myöskin pitkulainen" (= kello)*

Ensimmäinen arvaus tuli salamannopeasti. Seuraava arvaus tuli ensimmäistä kertaa olevalta osallistujalta ja se oli heti oikein. Sanan keksijä oli tosi hämmästynyt tästä nopeasta arvauksesta, koska hänen vävynsä ei ollut millään arvannut tätä. Mietin, että voisiko tässä olla kysymys eri ikäpolvien tavasta ajatella ja ilmaista itseään.

Seuraava osallistuja oli tehnyt kaksi tietokilpailukysymystä. Hän oli osallistunut aikaisempiin ohjelmiin ja oli tietoinen, että tehtävässä oli kysymys sananselityksistä. En alkanut oikaisemaan asiaa, pääasia oli, että osallistajat itse tuottivat ohjelmasisältöä. Kukaan osallistujista ei maininnut asiasta vaan kaikki alkoivat innokkaasti vastata kysymyksiin.

*"Suomen vanhin kirkko, missä se on? Harmaakivikirkko"*

*"Mikä on yleisin sukunimi sitten Suomessa?"*

Seuraavalla osallistujalla oli kaksi tietokilpailukysymystä ja yksi sananselitys:

*"sanontaan liittyy: mitä varis, sellasta sanontaa mitä varis*

Muutamia arvauksia tuli, mutta ne eivät olleet oikeita. Itse osallistuin vain tekemällä tarkentavia kysymyksiä. Sitten eräs osallistuja vastasi:

*" En tiedä muuta, kun yks runo alkaa: kaks vanhaa, vanhaa varista istuu aatoksissa aidalla."*

Toinen osallistuja jatkoi heti perään:

*"Niin ruskea on rinta kaisliston,  
taivas harmaa,  
sataa, syksy on.  
kurkikin jo lähti toinen virkkaa niinku itsekseen.  
pitkä hiljaisuus.  
ja toinenkin: niin maar lähti ,ja sanoi: takaisin  
sit veljekset taas vaiken ."*

Kaikki kuuntelivat ihastellen tätä yllätyksellistä runonlausuntaa. Vastaus oli vieläpä oikein. Osallistujat keksivät itse taas aivan uutta ainesta ohjelmaan. Ohjelman loppupuolella taas eräs osallistuja keksi uusia sanoja ja minä keksin yhden sanan. Teimme vielä sanaleikkejä; sanoin naisen nimen ja pyysin keksimään annetulla kirjaimella minkälainen nainen on. Teimme myös muutamia muita samanlaisia sanaleikkejä kuin ensimmäisellä kerralla, mutta nyt keksimme kaikki samoilla kirjaimilla sanoja.

*"Helena on: nuuka, nopea , nyrpeä , nykyaikainen, nainen , nuori , nätti, nousukas, nariseva , nahjus, nunna, naimisissa , naimaton, nirso , nuhainen , nauravainen, Helena narraa"*

Mielestäni ohjelma sujui todella hyvin. Monet osallistujat olivat valmistautuneet ohjelmaan kotona. Vain kaksi osallistujaa oli keksinyt sanoja, mutta kahdella osallistujalla oli tietokilpailukysymyksiä. Ohjelmassa tuli yllättäen runonlausuntaa. Osallistujat myös itse ohjasivat välillä toimintaa ja kyselivät kuka on tehnyt kysymyksiä ja kannustivat toisiaan. Ohjelma oli kaiken kaikkiaan hyvin monipuolinen ja aktiivinen.

Videointi onnistui hyvin. Itse asiassa minulla oli kaksi videokameraa varmuuden vuoksi ja kummatkin toimivat tällä kertaa hyvin. Tarkistin varmuuden vuoksi monta kertaa ohjelman aikana, että videointi varmasti onnistuu.

## 5 Arviointi

Tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää, jonka tarkoituksena on kuvata todellista elämää ja tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkija ei pysty löytämään kuitenkaan mitään täydellistä totuutta, koska tutkijan arvolähtökohdat ja aikaisempi tietämys vaikuttavat tulkintoihin. Laadullisen tutkimuksen tulokset ovat ehdollisia selityksiä, jotka ovat sidottuja johonkin aikaan ja paikkaan. Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita. Laadullisen tutkimuksessa käytetään ihmisiä tiedonkeruun välineinä, tutkija käyttää omia havaintojaan ja keskustelee tutkittavien kanssa enemmän kuin käyttää mittausvälineitä. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu induktiivinen analyysi, joka ei testaa teoriaa tai hypoteesia vaan tutkimusaineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Aineiston hankinnassa käytetään metodeja, joissa tutkittavien ääni ja näkemykset pääsevät esille kuten haastatteluja ja osallistuvaa havainnointia. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma voi muotoutua tutkimuksen edetessä. Tutkittavat tapaukset ovat ainutlaatuisia ja niitä tutkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 160 - 164.)

Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmänä on käytetty osallistuvaa havainnointia, ohjelmien videonauhoituksia ja havaintopäiväkirjaa. Tarkoituksena oli videoida kaikki ohjelmat, mutta teknisten ongelmien vuoksi videointi onnistui kahdessa ohjelmassa ja yhdessä ohjelmassa arvioinnin tukena oli sanelukoneen nauhoitus ohjelmasta. Yhden ohjelman materiaali jäi vain omien havaintopäiväkirjamerkintöjen varaan. Uskon, että se ei oleellisesti vaikuttanut kokonaisuuden arviointiin, koska tein heti ohjelman jälkeen muistiinpanot ja kirjasin osallistujien kommentit.

Oman arvioinnin tukemiseksi kyselin jokaisen ohjelman jälkeen osallistujilta heidän mielipidettään kyseisestä ohjelmasta. Kysyin heiltä mistä tehtävistä he olivat pitäneet ja mistä eivät, miten heidän mielestään ohjelma oli toiminut, heidän tunnelmiaan ohjelmista, mitä merkitystä ohjelmilla oli ollut heille ja mitä he haluaisivat tehdä seuraavissa ohjelmissa. Kehitin seuraavaa ohjelmaa kommentteista saatujen palautteiden mukaan. Koska olimme vain virtuaalisessa yhteydessä, en voinut jakaa osallistujille haastelulomakkeita. Päädyin kysymään osallistujilta arvioinnit ohjelmien lopussa, koska se oli mielestäni paras ratkaisu sekä minun että osallistujien kannalta. Sain ohjelmien lopussa nopeasti välitöntä palautetta eikä osallistujien ei tarvinnut täyttää mitään lomakkeita. Aineiston keruu tavanomaisella haastattelumenetelmällä ei olisi ollut mahdollista, koska osallistujat asuvat eri puolilla Suomea.

### 5.1 Osallistuva havainnointi

Vilkan (2009,100) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa aineisto voidaan kerätä monella eri tavalla. Tutkimusaineistoksi soveltuvat niin esineet, ihmisen puhe kuin kuvallinen - ja tekstiaineisto kuten kuvanauhoitteet, monimediatuotteet, dokumentit, päiväkirjat, lehdet, arkistomateriaali, mainokset ja valokuvat.

Eskolan & Suorannan (2000, 98 - 100) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu jollakin tapaa tutkittavansa yhteisön toimintaan. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija vaikuttaa tutkimaansa toimintaan havainnoinnin aikana. Havaintojen tekijä toimii subjektiivisesti, havaintoihin voivat vaikuttaa ennako-odotukset, havaintoja tehdään valikoivasti, havaintoja tekevä ei pysty näkemään kuitenkaan kaikkea ja tulkitsee tilanteita omalla tavallaan ja jopa mieliala voi vaikuttaa havaintoihin. Subjektiivisuus voidaan nähdä myös rikkautena, joka tuo uusia näkökulmia. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara( 2009, 217) ovat sitä mieltä, että tutkijan pitää osallistuvassa havainnoinnissa muistaa pitää erillään havaintonsa ja omat tulkintansa niistä.

Olin itse ohjelmissa mukana ohjelmien vetäjänä. Havainnoin samalla osallistujien toimintaa ja ohjelmien tunnelmaa. Kirjoitin heti ohjelmien jälkeen havaintopäiväkirjaan tekemiäni havaintoja, omia tunnelmia ja ohjelmista saatuja palautteita.

Osallistuvan havainnoinnin aste voi vaihdella täydellisestä osallistumisesta, jolloin tutkija tavoittelee lähes täydellistä tutkittavan ryhmän jäsenyyttä osallistuja havainnoijaan, jolloin tutkittaville on kerrottu, että tutkija tekee havaintoja. Tutkija osallistuu ryhmän toimintaan, mutta tekee myös kysymyksiä. ( Hirsjärvi ym. 2009, 217.)

Osallistuva havainnointi on hyvä tapa saada tietoa tutkittavasta tietoa yksilönä, yhteisönä jäsenenä ja suhteessa tutkijaan. Se tuo samalla esiin yhteisön sosiaalisia ja kulttuurisia piirteitä. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija voi roolinsa avulla tehdä havaintoja tutkimastaan ilmiöstä olleessaan vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkija osallistuu sekä ihmisen että tutkijan roolissa tutkittavan yhteisön arkielämään. Roolit täytyy pitää jossain määrin erillään tarkastelemalla kriittisesti omaa toimintaa tutkimustilanteessa. (Vilka 2009, 120.)



Haastatteluissa ihmiset kertovat, miten ovat kokeneet ja ymmärtäneet jonkin asian. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on myös valikoiva tiedon suhteen, mutta tutkija voi myös samanaikaisesti reflektoida vaikutelmiaan ja käyttää tätä tietoa materiaalin analysoimisessa. Havainnoinnissa voidaan siten jossain suhteessa päästä osallistujien valikoivan ymmärtämisen yli. (Fangen 2005, 33.)

Heath, Hindmarsh & Luff (2010, 5 - 7, 62 - 63) toteavat videon käytöstä laadullisessa tutkimuksessa, että video pystyy vangitsemaan tapahtuman niin kuin se tapahtuu. Video tuo esiin osallistujien puheen lisäksi myös katseet, eleet, kasvojen ilmeet ja kehonkielen. Nauhoitusta voidaan kelata taaksepäin ja tutkia samaa asiaa monesta eri näkökulmasta. He antavat käytännön neuvoja aineiston käsittelystä ja kehottavat katsomaan aineiston heti nauhoituksen jälkeen ja tekemään alustavan luokittelun, johon laitetaan muutamia oleellisia tietoja, kuten nauhoituksen aika, kesto, osallistujat, tapahtumat sekä huomiot.

Videonauhoituksista oli paljon apua toiminnan havainnoimiseen. Tein havaintoja myös ilman ääntä. Kuvasta voi tehdä havaintoja osallistujien mielialasta; iloisuus, tyytyväisyys ja tyytymättömyys näkyvät ilmeistä ja eleistä. Havainnoin sitä miten keskittyneiltä osallistujat vaikuttivat; videokuvista näkyi osallistujien keskittyneistä ilmeistä se miten osallistujat miettivät vastauksia samaan aikaan kun joku toinen puhui. Havainnon myös keskittyivätkö osallistujat ohjelmiin osallistumiseen vai puuhailivatko he muuta ohjelman aikana. (Osallistujat osallistuivat ohjelmiin kodistaan.) Havainnoin sitä, miten aktiivisesti osallistujat osallistuivat toimintaan, miten usein he vastasivat kysymyksiin, miten usein he kommunikoivat muiden osallistujien kanssa. Havainnoin myös osallistujien viihtymistä, esimerkiksi siitä, miten usein he nauhoivat ohjelman aikana.

## 5.2 Aineiston analysointi

Litteroin kaikki ohjelmat joko sanelukoneen aineistosta tai videonauhoituksista. Litteroinnista erottelin palautteeseen, tunnelmiin ja vuorovaikutukseen liittyvät ilmaisuja. Videonauhoilta keräsin tietoa osallistujien ilmeistä, toiminnasta ja vuorovaikutukseen liittyvistä toiminnoista. Tutkin näin saatua aineistoa ja luokittelin sen eri teemojen mukaisesti, jotka muodostin ohjelmien lopussa kysytyistä palautekysymyksistä. Tein analyysin tuloksista tulkinnan.

Tulkinnan tarkoituksena on, että tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. Tulkinta tarkoittaa myös aineiston analyysissa esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.)

### 5.3 Osallistujien palaute

Kyselin jokaisen ohjelman lopussa osallistujien tunnelmia ja heidän mielipidettään ohjelmasta. Kysyin muun muassa mistä asioista he pitivät ohjelmassa ja mistä eivät. Kysyin myös miten ohjelma toimi, miten ohjelma sopi heille ja millä tavalla he haluaisivat osallistua ohjelmien tehtäviin. Tein myös havaintoja videoinneista. Melkein jokaisella kerralla tuli puhetta television Kymppitonni-ohjelmasta, jota osallistujat olivat seuranneet innostuneesti. He kertoivat, että heillä oli tapana laittaa silmät kiinni ja arvailla sanoja.

Sanaleikkiohjelmat saivat hyvän vastaanoton osallistujilta. Ohjelmien sanottiin olevan piristäviä ja hyviä sekä virkistävää aivoja ja muistia. Sekä sanaleikit että sananselityspelit olivat yhtä mieluisia heille ja sopivat heidän mielestään ohjelmaan. Ohjelmista koettiin olevan apua yksinäisyyteen ja ohjelmissa sai kaivattua puheseuraa. Osallistujat ilmaisivat myös tyytyväisyytensä kaikkiin HyvinvointiTV:n ohjelmiin.

Ohjelmien ajankohtaa kehitettiin. Ne alkoivat klo 16.00, joka oli tavallista ohjelmatarjontaa ajankohtaa hiukan myöhemmin. Ohjelmiin toivottiin enemmän osanottajia. Ohjelmissa koettiin iloa ja leikkisyyttä.

*" mä tykkään että meillä on kaikki ohjelmat hyviä ei oo oikeastaan mitään väliä mitä ohjelma on kun se on pääasia että se virkistää meitä sekä jumppa että noi asiaohjelmat sitten kaikenmaailman muut ohjelmat ja kirjastot ja laulukuorot ja tommoset ne on kaikki hyviä semmoset pelit ne on kivoja kanssa "*

*" Mä sanoinkin joskus kun tuli se tietovisa aamupäivällä just, että me naurettiin eilen ( sanaselityspeli- ohjelmassa ) vaikka meitä oli kolme että posket oli ihan kipeänä kun naurettiin kovasti "*

*" me ollaan lapsia nytten "*

#### 5.4 Oman työskentelyn arviointi

Tarkoitukseni oli saada ikääntyneet itse osallistumaan aktiivisesti ohjelmantekoon. Halusin itse olla vain ohjaamassa ohjelman kulkua niin että osallistujat itse toteuttaisivat ohjelman sisältöä. Tämä onnistui siinä ohjelmassa johon osallistui tavallista enemmän osallistujia. Tässä ohjelmassa osallistujat olivat itse keksineet sanoja ja tietokilpailukysymyksiä sekä innostuivat ohjelman aikana tekemään lisää kysymyksiä toisilleen. Tein tarkentavia kysymyksiä vain auttaakseni muita, mutta en itse vastannut kysymyksiin. Ohjelmissa jossa osallistujia oli vähemmän, tein tarkentavia kysymyksiä ja arvasin vastauksia muiden mukana. Sanaleikki-tehtävissä sanoin aina itse ensimmäisenä esimerkkivastauksen ja olin aina mukana vastaamassa.

Osallistujat olivat aktiivisesti mukana joka kerta, heillä oli hauskaa ja ohjelmissa naurettiin paljon. Myös minulla itselläni oli hauskaa ohjelmissa. Tarkoituksena oli leikinomainen ohjelma, missä olisi leppoisaa tunnelmaa. Sen tähden en korjannut pieniä virheitä enkä tehnyt tiukoja sääntöjä. Onnistuin siis ilmeisesti saamaan aikaan rennon ilmapiirin jolloin osallistujat rohkenivat itse tuottaa ohjelmaan sisältöä. Olin tyytyväinen, kun osallistujat keksivät itse tehdä tietokilpailukysymyksiä toisilleen, vaikka olin pyytänyt heitä keksimään sanoja, joita muut arvaisivat. Ohjelman tarkoituksena oli nimenomaan saada ikääntyneet itse osallistumaan ja he osallistuivatkin monipuolisemmin kuin olisin odottanutkaan.

Huomasin, että ohjelmiin oli vaikea tehdä tarkkoja ennakkosuunnitelmia monesta syystä. Etukäteen ei koskaan tiennyt kuinka monta osallistujaa tulisi ohjelmaan, kuinka moni olisi keksinyt sanoja etukäteen kotona ja kuinka paljon sanoja tai kysymyksiä olisi keksitty. Vaikka osallistujat olivat valmistaneet sanoja, mitä muut yrittivät arvata, niin joskus sanat arvattiin hyvin nopeasti ja joskus arvaamiseen meni paljon aikaa. Keksin itse vain vähän selitettäviä sanoja. Jos olisin itse keksinyt suurimman osan selitettävistä sanoista, niin ohjelma olisi mennyt mielestäni ihan tavanomaiseksi ohjelmaksi, jossa ohjaaja on pääosassa. Minulla oli kuitenkin varamateriaaliksi sanaleikkejä joka kerralle, joita sitten käytin tilanteen mukaan.

Jälkeenpäin ajatellen olisin tehnyt muutamia asioita toisin. Aloitin sanaleikki-tehtävät esittelyssä oman nimen alkukirjaimen mukaan. Tehtävät muuttuivat sitten oman etu- ja sukunimen kirjaimen mukaan. Ne olisivat sujuneet helpommin, jos kaikki olisivat sanoneet samoilla kirjaimilla ainakin alkuvaiheessa. Vaikka ensimmäisellä kerralla helppotin suunnittelemani tehtäviä, niin olisin voinut siitäkkin vielä helpottaa tehtäviä ja edetä vähän hitaammin. Huomasin, että kiirehdin välillä liikaa sanaleikki-tehtävissä ja vaihdoin välillä tehtäviin uuden kir-

jaimen turhankin nopeasti. Osallistujia se tuntunut haittaavan, autoin, jos joku ei osannut vastata tai pyysin myös muita auttamaan. Huomasin sen itse, kun havainnoin videoita. Joskus olisin voinut edetä muutenkin rauhallisemmassa tahdissa tehtävien kanssa ja olisimme voineet jäädä keskustelemaan pidempään aiheista, jotka tulivat osallistujien mieleen sanaleikeistä.

## 5.5 Opinnäytetyön eettinen arviointi

Pidin tärkeänä kertoa osallistujille mahdollisimman avoimesti, että kyseessä on opinnäytetyö ja mitä asioita siihen liittyy. Ennen ohjelmia olin kaksi kertaa kertomassa heille ohjelmaideastani ja että kyseessä on opinnäytetyöni. Kerroin vielä ensimmäisen ohjelman alussa opinnäytetyöstäni ja siitä, että ohjelmat nauhoitetaan. Osallistajat sanoivat ettei heitä mitenkään haitannut ohjelmien nauhoittaminen ja uskon sen olevan totta, koska he olivat tottuneet kameran läsnäoloon ohjelmissa. HyvinvointiTV:n ohjelmia ei nauhoiteta, mutta toisinaan läheyyksiä on nauhoitettu esimerkiksi esittelytarkoituksiin tai opinnäytetöihin. Nauhoituksista on aina ilmoitettu etukäteen ja pyydetty siihen lupa ja ilmoitettu, että osallistuminen nauhoitettuihin ohjelmiin on aina vapaaehtoista. Osallistajat olivat siis tottuneet myös ohjelmien nauhoitukseen. Kunnioitan myös osallistujien yksityisyyttä ja puhun opinnäytetyössäni vain osallistujista. Heitä oli niin vähän, ettei heistä voi kirjoittaa mitään yksityiskohtaisempaa tietoa, ettei heitä tunnistettaisi.

Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaessa tärkein asia on, että osallistujien ihmisarvoa kunnioitetaan. Tutkimuksen tekijöiden täytyy selvittää osallistujille, että osallistuminen on aina vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistujien, jotka ovat antaneet tutkimusluvan, täytyy olla pätevä ja kykenevä tekemään päätöksiä ja suostumuksen täytyy olla tehty vapaaehtoisesti ilman painostusta. Lisäksi osallistujille on kerrottava kaikki mahdollinen tieto mitä tutkimuksen aikana tapahtuu tai saattaa tapahtua ja henkilöiden on ymmärrettävä nämä tiedot. Tutkimuksen teossa ei saa toimia epärehellisesti; toisten tekstiä ei saa plagioida, tuloksia ei keksiä eikä niitä saa väärentää, raportointi ei saa olla puutteellista eikä harhaanjohtavaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25 - 26.)

Koska osallistuin ohjelmien toimintaan, jouduin tiedostamaan oman toimintani vaikutukset osallistujiin. Pidin erityisen tärkeänä osallistujien kunnioittamista ja arvostavaa kohtelua, koska kyseessä olivat ikääntyneet osallistajat. Jokaisella osallistujalla oli oikeus osallistua toimintaan haluamallaan tavalla. En vaatinut ketään olemaan aktiivisempi kuin mitä oli. Jos

joku osallistuja ei halunnut keksiä arvattavia sanoja, kannustin häntä siitä, että hän osallistui aktiivisesti sanojen arvaukseen. Painotin myös sitä, että kaikki tehtävät ovat täysin vapaaehtoisia. Yritin luoda ohjelmien tunnelman mahdollisimman rennoksi niin, että kenenkään ei tarvinnut arkailla vastauksiaan.

Eettiseen herkkyyteen kuuluu pohdinta siitä, kuinka oma toiminta vaikuttaa muiden ihmisten hyvinvointiin, erilaisten mahdollisten toimien seurauksien kuvittelua etukäteen kullekin osapuolelle ja tilanteessa esiin nousevien omien tunteiden, asenteiden ja ennakkoluulojen tunnistaminen ja reflektointi (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007 21 - 22).

## 5.6 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu koko ajan miettimään tekemiään ratkaisuja, analyysin kattavuutta ja tutkimuksensa luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia laadullisessa tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta, 2000, 208 - 210.) Viikka (2009, 159) toteaa, että tutkimuksen luotettavuutta pitää arvioida koko ajan teorian, analyysitavan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokittelun, tutkimuksen, tulkinnan ja johtopäätösten osalta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus siitä, miten tutkimus on toteutunut. Tutkimuksen joka vaihe pitää selostaa tarkasti; tutkimusaineiston tuottamisen olosuhteet on selostettava tarkasti ja totuudenmukaisesti. Haastattelujen ja havaintojen teko-tilanteiden paikat ja olosuhteet pitäisi kertoa sekä samoin haastattelujen kesto, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastatteluissa ja tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.)

Olen selostanut opinnäytetyön vaiheet mahdollisimman tarkasti. Omia havaintoja tukivat ohjelmien videoinnit ja havaintopäiväkirjan pitäminen.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa varmuudella tarkoitetaan, että tutkijan ennakkokäsitykset otetaan huomioon ja vahvistuvuudella tarkoitetaan, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (Eskola, Suoranta, 2000, 208 - 212). Koska itse osallistuin ohjelmien tekoon, jouduin tarkastelemaan omien havaintojeni luotettavuutta. Ohjelmien videoinnista oli apua tähän, koska pystyin katsomaan niiden avulla ohjelmia ulkopuolisin silmin. Jouduin myös pohtimaan oman toimintani vaikutusta opinnäytetyön tuloksiin ja tulkintoihin. Luotettavuuden lisäämiseksi olen selostanut mahdollisimman tarkasti oman toimintani ohjelmien kulussa.

## 6 Johtopäätökset

Osallistujat suhtautuivat positiivisesti sanaleikki-ohjelmaan HyvinvointiTV:ssä. He kokivat, että ohjelmat lisäsivät mielenvirkeyttä; ohjelmissa oli hauskaa ja muiden seura virkisti. Sanelut ja -leikit olivat heidän mielestään hyviä muistille ja älylle.

Myös muut HyvinvointiTV:n ohjelmatuotantoa koskevat tutkimukset ovat antaneet samansuuntaisia tuloksia. Nupposen ja Saksin (2008) mukaan HyvinvointiTV on edistänyt ikääntyvien henkilöiden kognitiota ja kommunikaatiokykyä.

Osallistujat ilmaisivat tyytyväisyytensä opinnäytetyöni ohjelmiin samoin kuin muihinkin HyvinvointiTV:n ohjelmiin. Tulokset olivat samankaltaisia kuin monissa opinnäytetöissä, joissa on tutkittu HyvinvointiTV:n ohjelmatuotantoa.

Valli (2008, 45 - 47, 55 - 56) tutki ikääntyneiden kotisairaanhoidon asiakkaiden erilaisia terveyteen liittyvien mittareiden käyttöä HyvinvointiTV:ssä, virtuaalisen voimaantumisen ja ohjauksen merkitystä mittareiden käytössä sekä heidän suhtautumistaan omaan huolenpitoonsa HyvinvointiTV:n virtuaalikonseptissa. Tutkimustulosten mukaan HyvinvointiTV:n ohjelmakonsepti toi uutta sisältöä heidän elämäänsä. Ohjelmiin osallistuminen lisäsi motivaatiota itsehoitoon ja mielenvirkeyttä. Ohjelmien mahdollistama vuorovaikutus lisäsi osallistujien tunnetta sosiaalisesta tuesta. Nupponen & Saksi (2008) tutkivat opinnäytetyössään miten HyvinvointiTV on edistänyt Vantaan kotihoidon asiakkaiden elämänlaatua. Tämän tutkimuksen mukaan HyvinvointiTV oli kohottanut mielialaa valtaosalla tutkimukseen osallistuneista sillä HyvinvointiTV:n ohjelmat mahdollistivat heille virikkeellistä toimintaa, vertaistukea ja sosiaalista kanssakäymistä. Tämä oli vähentänyt masennusta, ahdistusta ja surullisuutta. Nupposen ja Saksin mukaan HyvinvointiTV edistää ikääntyvien elämänlaatua.

Coping at home -hankkeen tavoitteena oli kehittää omaishoitajille uudenlaisia palveluja virtuaalisessa interaktiivisessa ympäristössä. Piirainen (2007) havaitsi tutkimuksessaan neljä erilaista asiakasryhmää: hiljaiset, satunnaiset ja aktiiviset käyttäjät sekä luopujat. Tutkimuksesta saatujen tietojen perusteella tuotettiin omaishoitajille HyvinvointiTV:n konsepti. Ikääntyvien asiakkaiden mukaan saaminen ja sitoutuminen käyttämään HyvinvointiTV:tä oli haastavaa. Sitoutuneet asiakkaat saivat HyvinvointiTV:stä käytöstä turvallisuutta, toimintakykyisyyttä, sosiaalista osallistumista vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa. (Piirainen & Sarekoski 2007; Raji & Lehto 2008, 481 - 484)

Tutkimustulosten mukaan ohjelmien sisällön lisäksi tärkeänä pidettiin myös mahdollisuutta tavata muita ihmisiä, saada puheseuraa ja siten lieventää yksinäisyyttä. Tulosten mukaan sanelut ja sanaleikit toimivat hyvin HyvinvointiTV:ssä ja sopi sen ohjelmakonseptiin.

Rantasen & Teittisen (2008) tutkimustulosten perusteella HyvinvointiTV:llä on huomattava vaikutus asiakkaiden mielialan virkistymiseen. HyvinvointiTV on vähentänyt usean ikäihmisen yksinäisyyden tunnetta sekä vaikuttanut positiivisella tavalla asiakkaiden elämänlaatuun. Myös tämän tutkimuksen mukaan suurin osa asiakkaista oli tyytyväinen HyvinvointiTV:n ohjelmatarjontaan.

## 7 Pohdinta

Kun olin harjoittelussa Turvallinen Koti -hankkeessa ja kerroin ihmisille HyvinvointiTV:stä, niin monien ensireaktio oli hyvin kielteinen tämän kaltaista uutta teknologiaa kohtaan. Ihmiset ajattelivat, että HyvinvointiTV:n tekniikka tulee korvaamaan tulevaisuudessa työntekijät ja ikääntyneille tarjotaan vain virtuaalipalveluja. Hämmästyin tätä, koska tutustuessani itse HyvinvointiTV:n toimintaan, minulle tulivat ensimmäiseksi mieleen vain mahdollisuudet, joita tämä uusi innovaatio voisi tarjota niin ikääntyneille kuin muillekin asiakasryhmille. Ymmärsin kuitenkin myös epäilijöiden kantaa; jos virtuaalinen yhteydenpito työntekijöihin olisi ainoa kontakti muihin ihmisiin, se olisi tosiaan tulevaisuuden kauhukuva. Huomasin jo harjoitteluai- kana ja samoin kuin opinnäytetyötä tehdessäni kuinka tärkeitä HyvinvointiTV:n ohjelmat oli- vat ikääntyneille asiakkaille. Ohjelmat ovat tuoneet heidän päiviinsä vaihtelua, koska he pys- tyvät itse osallistumaan interaktiivisiin lähetyksiin. He ovat jopa saaneet virtuaalisen ystävä- piirin muista osallistujista ja pystyvät tapaamaan toisiaan HyvinvointiTV:n välityksellä. Tämä innovaatio on lisännyt heidän hyvinvointiaan ja sitä kehitetään koko ajan.

Tein jo harjoitteluajanani erilaisia ohjelmia ikääntyneille. Huomasin aika nopeasti, että osallistujat pitivät erityisesti sellaisista keskusteluohjelmista, joissa he pääsivät vapaasti kes- kustelevaan keskenään ja jakamaan kokemuksiaan, kunhan olin ohjaajana ensin tuonut esille sopivia aiheita, joista he innostuivat puhumaan. Halusin saada enemmän heidän omaa ään- tään kuuluviin ohjelmissa, joten sain tästä idean opinnäytetyöhöni. Tavoitteena oli, että sa- naleikit ja -pelit olisivat virkistäviä ja ne ylläpitäisivät muistia ja muita kognitiivisia toiminto- ja.

Alkuperäisenä tarkoitukseni oli tutkia ohjelmissa vain Kymppitonni-ohjelman tyylistä sanan- selityspelin toimivuutta, mutta jo suunnitteluvaiheessa mukaan tulivat sanaleikit. Ohjelman teemaksi muodostui sanaleikit, koska sananselitys-tehtävissäkään ei ollut pistelaskua ja eikä yksityiskohtaisia sääntöjä. Sanaleikit toimivat hyvin ohjelmien alussa esittäytymisessä ja tun- nelman keventämisessä, niin että ohjelman osallistujat rohkaistuivat vastaamaan ja toimi- maan aktiivisesti. Ne toimivat myös tilanteissa, kun ohjelma-aikaa oli vielä jäljellä ja osallis- tujien omat kysymykset olivat loppuneet.

Kaikki osallistujat osallistuivat aktiivisesti ohjelmiin, sanaleikit saivat osallistujat rentoutumaan ja niiden aikana myös naurettiin kaikkein eniten. Osallistujat selvästi pitivät niistä. Sananselityksiä keksi vain osa osallistujista. Positiivisena yllätyksenä eräät osallistujat olivat keksineet tietokilpailukysymyksiä sananselitysten sijaan. Tämä sopi hyvin ohjelman luonteeseen, koska tarkoituksena oli saada osallistujat itse toteuttamaan ohjelmasisältöjä. Luultavasti ohjelman leikkimielinen luonne ilman pelisääntöjä ja kilpailua rohkaisivat osallistujia osallistumaan haluamallaan tavalla. Minulle oli hieno kokemus nähdä miten paljon luovuutta osallistujista löytyi, kun heillä oli mahdollisuus saada äänensä kuuluviin.

Ohjelmat saivat positiivisen vastaanoton. Osallistujat kokivat ohjelmat sekä mieltä että aivoja virkistäviksi. Ohjelmat olivat tavallisia ohjelma-aikoja myöhemmin, mitä pidettiin myös myönteisenä asiana. Ilmeisesti ainakin joillakin ikääntyneillä illat voivat tuntua yksinäisiltä.

Tästä tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan sanaleikit ja sananselityspelit sopivat HyvinvointiTV:n ohjelmakonseptiin, jonka tarkoituksena on tehdä asiakkaita osallistavia ohjelmia yhdessä heidän kanssaan. Osallistujat kokivat sanaleikit virkistävinä ja osallistuivat aktiivisesti ohjelmien toimintaan. He toivoivat lisää tämääntyyppistä ohjelmaa. Opinnäytetyöhöni kuuluviin ohjelmiini osallistui vain kotona asuvia ikääntyneitä ja osallistujien määrä oli vain kolmesta viiteen, joten en saanut kokemusta siitä miten ohjelma toimisi suurissa ryhmissä. En myöskään kokeillut sananselityspelissä pistelaskua, vaikka tiedänkin, että ikääntyneet pitävät paljon kilpailuista. Pisteiden lasku olisi vaatinut tarkat säännöt ja kaikkien olisi pitänyt osallistua samalla tavalla. Nyt vain osa keksi sanoja, joita muut yrittivät arvata. Sananselityspelit olivat ohjelmissani enemmän leikkejä kuin pelejä, joissa on tarkat säännöt. Jos ohjelma koostuisi vain sananselityspelistä, se vaatisi siihen sitoutuneet osallistujat, jotka kaikki osallistuivat sanojen keksimiseen ja olisivat kognitiivisilta toiminnoiltaan suunnilleen samantasoisia tai joiden kielitaito olisi samalla tasolla. Sananselityspelissä olisi myös vaikea arvioida, miten kauan osallistujien sanojen arvaamiseen menisi ja vaikeuttaisi mahdollisia pistelaskuja, jos haluttaisiin suunnitella oikea peli pistelaskuineen, koska ohjelma-aika on aina rajattu. Leikkimieliset sanaleikit saivat aikaan rennon tunnelman, missä osallistujien ei tarvinnut jännittää omaa suoritustaan vaan väärät arvaukset tai väärinkäsitykset olivat vain hauskoja asioita, joille naurettiin yhdessä. Eräs osallistuja sanoikin yhden ohjelman lopussa, että nyt he saavat olla taas lapsia

Jatkohaasteena sanaleikki-ohjelman kehittämisessä edelleen, sanaleikit ja sananselitykset voisivat toimia parhaiten kerhotyyppisissä ohjelmissa, jossa kaikki osallistujat keksivät sanoja. Sananselityspeli toimisi parhaiten, jos osallistujat olisivat suunnilleen samantasoisia kognitiivisilta toiminnoiltaan tai kielitaidoiltaan. Silloin sananselityspeliin voisi luoda säännöt ja pistelaskun, jos osallistujat haluaisivat kilpailla. Sananselitykset ja sanaleikit olisivat helposti



sovellettavissa myös muille HyvinvointiTV:n asiakasryhmille. Sanaleikkiohjelmiä voisi toteuttaa niin kerho-ohjelmissa kuin kaikille yhteisissä ohjelmissa. Myös ryhmille voitaisiin tehdä omat sovellukset. Sanaleikkejä voidaan käyttää monien ohjelmien osana; ne sopivat tutustumiseen, piristykseen ja aivojumpaksi. Tässä opinnäytetyössä tuli esiin miten paljon luovuutta ikääntyneiltä löytyy, kun he pääsevät itse tuomaan sitä julki. Kaikki sellaiset ohjelmat, joissa osallistujat itse osallistuivat ohjelman sisällön tuottamiseen, lisäisivät heidän omaa aktiivisuuttaan ja luovuuttaan.

Hyvinvointiteknologia kehittyy koko ajan ja uusia innovaatioita otetaan käyttöön ikääntyneiden palveluissa. Ammatillisen oppimisen kannalta tutustuminen HyvinvointiTV:n toimintaan on tuonut paljon uutta tietoa ,miten uusi teknologia tulee toimimaan ikääntyneiden palveluissa. Sain myös kokemusta virtuaalisesta ryhmäohjauksesta ja ohjelmien suunnittelusta ja ohjaamisesta.

## Lähteet

- Dahlström, M.2001.Ajatuksia pienten lasten vanhemmille steinerpedagogiikan näkökulmas-  
ta.Somero: Sälekari.
- Eloranta,T. & Punkanen,T.2008.Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola,J. & Suoranta,J. 2000.Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Fangen K.2005. Deltagande observation. Malmö: Daleke Grafiska Ab.
- Gaunt,D.2008. Kulturell och social olikhet. Teoksessa Andersson, L. (red.) Socialgerontologi.  
Malmö: Holbergs.
- Heath,C., Hindmarsh,J. & Luff,P.2010.Video in qualitative research.London: Sage Publications  
Ltd.
- Heikkinen, H.L.T. 2006.Toimintatutkimuksen lähestymistapa. Teoksessa Heikkinen,H., Rovio,  
E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon : toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymis-  
tavat. Vantaa: Dark Oy.
- Helin,S.2002.Väestön ikääntyminen, vanhuusikä ja palvelujen tarpeet. Teoksessa: Heikkinen,  
E. & Marin, M.(toim.) 2002.Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino.
- Hirsjärvi,S.,Remes.P. & Sajavaara.P. 2009.Tutki ja kirjoita.Hämeenlinna: Tammi.
- Hughes, F.2010.Children, play and development.Los Angeles: Sage.
- Innoelliseniori- ohjelma.Uutistiedote 1.2008.
- Juujärvi,S.,Myyry,L.&Pesso,K.2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa.Jyväskylä:  
Gummerus.
- Koskinen,S.2007.Ikääntyneiden asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tul-  
va,T., Uusitalo, I. & Harra , K.( toim.) Vanhuuden monet kasvot.Saarijärvi: Saarijärven Offset  
Oy.
- Noro,A. & Finne-Soveri, H. 2008.Teknologian hyödyntäminen kotona asumisen tukena. Vatt -  
julkaisuja 48. Ilmakunnas. S.( toim.) Hyvinvointipalveluja entistä tehokkaammin. Luettu  
29.11.2010.[http://www.vatt.fi/file/vatt\\_publication\\_pdf/j48.pdf](http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/j48.pdf) .
- Nupponen, S. & Saksi, A. 2008.HyvinvointiTV Vantaan kotihoidon asiakkaiden elämänlaadun  
edistäjänä. Laurea- ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Olsbo-Rusanen, L.- Väänänen-Sainio R.2003.Ikääntyneiden asuminen ja palvelut paremmiksi.  
Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Ympäristömi-  
nisteriö.Luettu12.11.2010.<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=3726>.
- Piirainen, A. & Sarekoski, I. 2007.Coping at Home I -tutkimushankkeen sisältöraportti. Luettu  
17.1.2010.[http://akseli.tekes.fi/opencms/opencms/OhjelmaPortaali/ohjelmat/FinnWell/fi/Dokumenttiarkisto/Tuloksia/Coping\\_at\\_Home\\_-hankkeen\\_raporttix1x.pdf](http://akseli.tekes.fi/opencms/opencms/OhjelmaPortaali/ohjelmat/FinnWell/fi/Dokumenttiarkisto/Tuloksia/Coping_at_Home_-hankkeen_raporttix1x.pdf) .
- Rantanen, E. & Teittinen, H.2008.HyvinvointiTV:stä elämänlaatua ikääntyneille.Laurea- Am-  
mattikorkeakoulu.Otaniemi.Opinnäytetyö.

Raij, K. & Lehto, P. 2008. Caring TV as a Service Design with and for Elderly People. Teoksessa Tsihrintzis.G., Virvou, M., Howlett, R. & Lakhmi, J. ( Eds.) New Directions in Intelligent Interactive Multimedia. Berlin: Springer.

Rousku, K. 2008. Sosiaali- ja terveystieteiden käyttäjien tietoteknologiatarpeet 2030. Vuorenkoski, L., Konttinen, M. & Sinkkonen, M. (toim.) Signaaleja. Stakesin tulevaisuusraportti 2008. Luettu 20.02.2011. <http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/tyopaperit/T12-2008-VERKKO.pdf>.

Savimäki, A. 2008. Kulttuurit ja ikääntyminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Keuruu: Otava.

Topo, P. 2008. Ikääntyminen ja teknologia. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2008. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Turvallinen Koti. Luettu 20.04.2011. <https://intra.laurea.fi/intra/fi/index.jsp>

Vaarama, M., Luoma, M-L. & Ylönen, M. 2007. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa Kautto, M. (toim.) 2007. Suomalaisen hyvinvointi. Vaajakoski: Gummerus.

Valli, P. 2008. Hyvinvointia ikääntyneille HyvinvointiTV:n mahdollistamana. Laurea- ammattikorkeakoulu. Espoo. Otaniemi. Opinnäytetyö.

Vilka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus.

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus.

Äyväri, H. 2009. Teknologia kotona asumisen tukena. Teknologia apuvälineissä, asuinympäristössä ja palveluissa. Wellpro. Luettu 15.12.2010. [http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/2009\\_kotona%20asumisen%20tukeminen.pdf](http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/2009_kotona%20asumisen%20tukeminen.pdf).

Öberg, P. 2008. Livslopp i förändring. Teoksessa Andersson, L. (red.) Socialgerontologi. Malmö: Holbergs.



