



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tanja Kiviranta ja Jaana Naulapää

ALVAR-KUVAPUHELIMEN  
LUONTO- JA KULTTUURITUOKIOI-  
DEN MERKITYS IKÄIHMISSILLE

Tänään kotona -hanke 2018–2019

Sosiaaliala  
2020

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Tanja Kiviranta ja Jaana Naulapää
Opinnäytetyön nimi	Alvar-kuvapuhelimen luonto- ja kulttuurituokioiden merkitys ikäihmisille
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	71 + 4 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

---

Työn tarkoituksena oli tutkia Alvar-tuokioiden merkitystä ikäihmisten arkeen. Haluttiin tietää, onko kuvapuhelimen välityksellä esitettävien luonto- ja kulttuurituokioiden osallistumisella merkittäviä vaikutuksia ikäihmisen hyvinvointiin, ja miten erilaiset sisällöt vaikuttavat osallisuuden kokemiseen.

Tänään kotona- kehittämishankkeen ensisijaisena kohderyhmänä olivat ne ikääntyneet, joiden liikkuminen ulos kodista on rajoittanutta, ja jotka hyötyvät kotiin tai sen lähelle vietävistä palveluista. Hankkeessa tarjottiin muun muassa kotiin kulttuuria ja luonnossa liikkumista kuvapuhelimen välityksellä. Kohteena olivat kotona asuvat ikäihmiset.

Teoreettisessa osiossa otettiin huomioon ikäihmiset ja digitalisaatio sekä niihin liittyvät alakäsitteet kuten osallisuus, luonto ja kulttuuri. Aineiston tutkinnassa käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiiviset kysymykset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Teemahaastattelussa edettiin ennalta valittujen teemojen perusteella ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Haastattelu toteutettiin sekä Alvar-kuvapuhelimen välityksellä että puhelimitse.

Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että geronteknologiset palvelut on otettu hyvin vastaan ikäihmisten keskuudessa. Alvar-kuvapuhelimen kautta lähetettävät luonto- ja kulttuuriaiheiset lähetykset lisäsivät ikäihmisten hyvinvointia, varsinkin heidän, joiden toimintakyky ei sallinut säännöllistä ulkoilua ja menemistä paikan päälle kulttuuritapahtumiin. Luonto ja kulttuuri olivat näytelleet merkittävää osaa ikäihmisten elämässä ja ne koettiin edelleenkin merkityksellisiksi. Opinnäytetyön aikana Suomeen saapui koronavirus (Covid-19- pandemia), joka vielä lisäsi entisestään geronteknologisten palvelujen merkitystä. Tulevaisuudessa hyvinvointiteknologialla on merkittävä roolissa terveys- ja sosiaalipalveluissa.

---

Avainsanat ikäihmiset, hyvinvointiteknologia, geronteknologia, Alvar, kuvapuhelin, koronavirus

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Sosiaaliala

## ABSTRACT

Author	Tanja Kiviranta and Jaana Naulapää
Title	The Significance of Alvar Videophone's Nature and Culture Sessions for the Elderly
Year	2020
Language	Finnish
Pages	71 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

---

The purpose of this bachelor's thesis was to study the significance of Alvar sessions in the daily lives of the elderly. The aim was to find out whether participation in nature and culture sessions presented via videophone has a significant impact on the well-being of the elderly, and how different contents affect the experience of inclusion.

The primary target group of the development project *Tänään kotona* (At home today) was the elderly people, who have limited mobility out of the home and who benefit from services taken to or near the home. The project offered, among other things, nature and culture experiences that could be experienced at home via videophone. The target group included the elderly living at home.

The theoretical part dealt with the elderly and digitalization, as well as related sub-concepts such as inclusion, nature, and culture. Both qualitative and quantitative research methods were used in the study. The qualitative questions were analyzed using data-driven content analysis. The thematic interview proceeded based on pre-selected themes and related specific questions. The interview was conducted both via Alvar videophone and by telephone.

The results of the bachelor's thesis showed that gerontechnological services have been well received among the elderly. The nature and cultural broadcasts via Alvar videophone increased the well-being of the elderly, especially of those whose ability to function did not allow for regular outdoor activities and on-site cultural events. Nature and culture had played a significant role in the lives of the elderly and were still perceived as relevant. During the writing of this bachelor's thesis, Covid-19-pandemic arrived in Finland, which further increased the importance of gerontechnological services. In the future, welfare technology will play a significant role in health and social services.

---

Keywords	Elderly, welfare technology, gerontechnology, Alvar, videophone, Covid-19
----------	---

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	IKÄIHMISET.....	12
	2.1 Ikäihmisen määritelmä.....	12
	2.2 Ikäihmisten hyvinvointi.....	12
	2.3 Ikäihmisten palveluja koskeva lainsäädäntö.....	13
	2.4 Ikäihmisten palvelujen laatusuositus.....	14
	2.5 Ikäihmisten palvelujen tulevaisuuden näkymät.....	15
	2.6 Ikäihmisten kotihoito.....	15
	2.7 Ikäihmiset ja luonto.....	16
	2.7.1 Green Care.....	17
	2.7.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	17
	2.8 Ikäihmiset ja kulttuuri.....	19
	2.9 Ikäihmisten osallisuus.....	21
	2.9.1 Ikäihmisten osallisuuden tukeminen.....	22
	2.9.2 Ikäihmisten sosiaalipedagogiikka.....	23
	2.9.3 Ikäihmisten sosiokulttuurinen innostaminen.....	24
3	DIGITALISAATIO.....	26
	3.1 Hyvinvointiteknologia.....	26
	3.2 Geronteknologia (ikäteknologia).....	28
	3.2.1 Alvar – kuvapuhelin Vaasan kotihoidossa.....	32
	3.2.2 Alvar-kuvapuhelin.....	33
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	34
	4.1 Tutkimusmenetelmät.....	34
	4.2 Tutkimuksen kohderyhmä.....	35
	4.3 Tutkimusaineiston hankinta.....	36
	4.4 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti.....	37
	4.5 Tutkimuksen aineiston keruu.....	37

4.6	Aineiston käsittely, säilytys ja eettisyys .....	38
4.7	Aikataulu .....	38
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	39
5.1	Luontoon pääseminen .....	39
5.2	Luonto ja mieliala .....	41
5.3	Virtuaalisen luontokokemuksen vertaaminen aitoon luontokokemukseen 42	
5.4	Kulttuuritapahtumiin osallistuminen .....	43
5.5	Alvar-tuokioiden merkitys ennen kotihoitoa .....	45
5.6	Hyvinvoinnin tila .....	46
5.7	Hyvinvoinnin odotukset .....	48
5.8	Alvar-tuokioiden sisältöön vaikuttamisen mahdollisuudet .....	49
5.9	Alvar luonto- ja kulttuurituokioiden sisällön kokeminen .....	50
5.10	Alvar-tuokioiden vaikutus kivuntunteeseen .....	51
5.11	Osallistumismahdollisuudet tärkeisiin tapahtumiin .....	52
5.12	Taiteen, musiikin ja kulttuurin merkitys elämässä .....	53
5.13	Tyytyväisyys kykyyn selvittää päivittäisistä toimista .....	54
5.14	Itsensä arvostetuksi kokeminen .....	55
5.15	Elämänlaadun kokeminen .....	56
5.16	Toisen haastattelun tulokset .....	57
5.17	Koronan vaikutus arkeen .....	58
5.18	Alvarin tärkeys tällä hetkellä .....	59
5.19	Luontotuokioiden ja muiden tuokioiden merkitys .....	61
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	64
7	POHDINTA .....	66
	LÄHTEET .....	68

## LIITTEET

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

<b>Kuvio 1.</b> Hoidon ja ympäristön vaikutukset (Yli-Viikari 2011).	19
<b>Kuvio 2.</b> Elämänlaatu E. Allardt (PedaNet 2020).	22
<b>Kuvio 3.</b> Teknologian tukema elämänlaatu (Fozard & Wahl 2012).	31
<b>Kuvio 4.</b> Luontoon pääseminen (ilmaisujen määrä).	39
<b>Kuvio 5.</b> Luonnon vaikuttaminen mielialaan (ilmaisujen määrä).	41
<b>Kuvio 6.</b> Alvar-tuokioiden vertaaminen aitoon luontokokemukseen (ilmaisujen määrät).	42
<b>Kuvio 7.</b> Kulttuuritapahtumiin osallistuminen (ilmaisujen määrät).	44
<b>Kuvio 8.</b> Alvar-tuokioiden mahdollinen merkitys ennen kotihoidon alkamista (ilmaisujen määrät).	45
<b>Kuvio 9.</b> Hyvinvointi tällä hetkellä (ilmaisujen määrät).	46
<b>Kuvio 10.</b> Odotukset hyvinvoinnin suhteen (ilmaisujen määrät).	48
<b>Kuvio 11.</b> Tuokioiden sisältöön vaikuttamisen mahdollisuudet (prosentteina).	50
<b>Kuvio 12.</b> Alvar luonto- ja kulttuurituokioiden sisällön kokeminen (prosentteina).	51
<b>Kuvio 13.</b> Alvar-tuokioiden vaikutus kivuntunteeseen (prosentteina).	52
<b>Kuvio 14.</b> Osallistumismahdollisuudet tärkeisiin tapahtumiin (prosentteina).	53
<b>Kuvio 15.</b> Taiteen, musiikin ja kulttuurin merkitys elämässä (prosentteina).	54
<b>Kuvio 16.</b> Tyytyväisyys kykyyn selvittää päivittäisistä toimista (prosentteina).	55

<b>Kuvio 17.</b> Itsensä arvostetuksi kokeminen (prosentteina).	56
<b>Kuvio 18.</b> Elämänlaadun kokeminen (prosentteina).	57
<b>Kuvio 19.</b> Koronan vaikutus arkeen (ilmaisujen määrät).	58
<b>Kuvio 20.</b> Alvarin tärkeys tällä hetkellä (ilmaisujen määrät).	60
<b>Kuvio 21.</b> Luontotuokioiden ja muiden tuokioiden merkitys (ilmaisujen määrät).	62

**LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Alvar-kuvapuhelinpalvelun tuokioiden viikko-ohjelma.

**LIITE 2.** Asteikkokysymykset.

**LIITE 3.** Avoimet kysymykset.

**LIITE 4.** Toisen haastattelun kysymykset.



## 1 JOHDANTO

Tutkimuksessa perehdyttiin TÄNÄÄN KOTONA - tutkimushankkeeseen, jossa ovat mukana Helsingin, Tampereen ja Vaasan kaupungit. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää uudenlaisia digitaalisen kulttuurisen vanhustyön malleja vuosien 2018 ja 2019 aikana. Hanke oli saanut opetus- ja kulttuuriministeriöltä 112 000 euron erityisavustuksen. Tänään kotona -hankkeen yhteistyökumppani on kansainvälinen SoCaTel-hanke. Hankkeeseen osallistui neljä kaupunkia ja yliopistoa Suomesta, Espanjasta, Irlannista ja Unkarista. Lisäksi mukana oli toimijoita Ranskasta, Hollannista ja Kyprokselta. Koko hanketta koordinoi yliopisto Universitat Rovira i Virgili -yliopisto Espanjasta.

Opinnäytetyömahdollisuuden tarjosi Vaasan Ikäkeskus, joka toteutti Vaasan osuuden hankkeesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli hankkeen Alvar-tuokioiden luonto- ja kulttuurilähetysten hyvinvointivaikutusten, osallisuuden ja yhteisöllisyyden todentaminen. Tarkoitus oli tutkia Alvar-tuokioiden hyvinvointivaikutuksia ikäihmisten arkeen. Haluttiin tietää, onko kuvapuhelimen välityksellä esitettävien luonto- ja kulttuurituokioihin osallistumisella merkittäviä vaikutuksia ikäihmisen hyvinvointiin ja miten erilaiset sisällöt vaikuttavat osallisuuden kokemiseen.

Tänään kotona -hankkeen tavoitteena oli tukea ja edistää kotona asuvien iäkkäiden kulttuurista osallisuutta. Kaikessa kehittämistyössä keskeisinä tekijöinä olivat osallisuuden eri ulottuvuuksien huomioiminen, kehitettyjen toimintamallien taloudellinen kestävyys ja siirrettävyys, jatkuva tasa-arvoinen yhteistyö sosiaali- ja terveys- sekä taide- ja kulttuuritoimijoiden kesken, mallin kestävyys myös sote-uudistuksen jälkeen. Tärkeässä roolissa olivat myös toiminnan jatkuva arviointi, vaikuttavuuden mittaus, vuorovaikutus muiden kuntien kanssa ja toimintamallien jalkautus muualle Suomeen. Hankkeen keskiössä olivat saavutettavuus ja tasapuolisuus. Vaikuttavuuden arviointi oli olennainen osa hankkeen suunnittelua ja tiedonkeruuta, jota myös opinnäytetyö tukee.

Hanke tuki myös Juha Sipilän hallitusohjelmaa, jossa pyrittiin tarttumaan digitalisaation mahdollisuuksiin ja saatettiin eri sektoreiden toimijat työskentelemään yhdessä luovasti uutta kokeillen. Hankkeella parannettiin taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta. Hanke tuki myös kotihoidon kehittämistä lisäämällä ikääntyneiden yhteisöllisyyttä. Hankkeen ensisijaisena kohderyhmänä olivat ne ikääntyneet, joiden liikkuminen ulos kodista on rajoittanutta, ja jotka hyötyvät kotiin tai sen lähelle vietävistä palveluista. Hankkeessa tarjottiin esimerkiksi kotiin kulttuuria kuvapuhelimen välityksellä. Kohteena olivat kotona asuvat ikäihmiset ja omaishoitajat.

Asiakkailla järjestettävä toiminta tapahtui kokonaisuudessaan Alvar-kuvapuhelimen välityksellä. Alvar-asiakkaiden toiveet olivat tärkeä osa toimintaa. Tänä kotonan hankkeen mukaiset tuokiot käynnistyvät vuoden 2019 alussa. Vaasan osuus järjestettävästä toiminnasta ovat Alvar-tuokiot, jotka olivat luonto- ja kulttuurialaisia, ja joiden suunnittelussa ja toteuttamisessa oli mukana alan ammattilaisia.

Kiinnostuimme aiheesta, koska kyse oli nimenomaan luonnon ja kulttuurin näkökulma aiheeseen. Sitä ei ole juurikaan tutkittu tästä kulmasta aiemmin. Myös tulevaisuuden digitaalisten palvelujen hyödyntäminen eri asiakasryhmien parissa kiinnosti meitä. Kiinnosti myös voisiko Alvar-kuvapuhelinta käyttää laajemmalle asiakaskunnalle ennaltaehkäisevänä toimintana. Mahdollisia ryhmiä olisivat esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutajat, vammaiset ja maahanmuuttajat.

Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana maailmaan rantautui koronapandemia (Covid-19), joka vaikutti merkittävästi yli 70-vuotiaiden elämään, sillä heidät veloitettiin kotikaranteeniin. Päätimme tehdä toisen haastattelukierroksen liittyen pelkästään poikkeusolojen vaikutukseen ja Alvar-tuokioiden merkitykseen. Alvar-tuokioiden vetäjät valitsivat aktiivisia ja hyvän toimintakyvyn omaavia ikäihmisiä mukaan haastatteluun.

Ikäihmisille suunnattua hyvinvointiteknologiaa ei ole vielä hyödynnetty koko Suomessa. Jos digitaalisten palveluiden hyvinvointivaikutukset voidaan todentaa, niin palveluja on helpompi markkinoida ja saada laajempaan käyttöön. Digitaalisten

palvelujen käyttö ennaltaehkäisevänä palveluna on vielä heikosti hyödynnetty. Tulevaisuudessa hyvinvointiteknologialla on kuitenkin merkittävä rooli terveys- ja sosiaalipalveluissa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään myös se, miten virtuaalisesti välitettävän luonto- tai kulttuurikokemuksen kokeminen eroaa todellisuudesta. Halusimme myös selvittää kokemusten samansuuntaisuutta.

## 2 IKÄIHMISET

Vanheneminen on sitä, että solujen kemialliset reaktiot hidastuvat ja solujen jakautumiset tulevat harvinaisemmiksi. Vanheneminen määritellään myös fysiologisten toimintojen heikkeneminen iän myötä ja se johtaa stressinsietokyvyn vähenemiseen ja sairastumisalttiuden lisääntymiseen. (Portin 2008, 213)

### 2.1 Ikäihmisen määritelmä

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemiseksi ja sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluissa (L28.12.2012/980) ikäihminen määritellään seuraavasti:

- vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä
- iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.

Kronologinen ikä on kalenteri-ian karttumista. Tilastollisesti Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet yleisen eläkeian mukaan. Tilastollinen ikääntymiskäsityksen rinnalla on myös muita tulkintoja ikääntymisestä. Toimintakykyyn perustuva ikääntymiskäsitys katsotaan alkavaksi 75 vuoden iässä. Iällä on monenlaisia merkityksiä: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiologinen ja subjektiivinen ikä. Ihminen saattaa vanheta eri tavoin iän erilaisilla merkitystasilla. (Vernerinet 2020).

### 2.2 Ikäihmisten hyvinvointi

Ikäihmisten hyvinvointia tukevat erilaiset asiat. Niitä ovat esimerkiksi

- aktiivisuus sekä hyvä terveys ja toimintakyky
- perhe, muut läheiset ja ystävät
- osallisuus ja yhteinen tekeminen

- seksuaalinen hyvinvointi
- vapaaehtoistyö ja järjestötoiminta (THL 2020)

Leikaksen (2014, 21) mukaan ikäihmisten elämänlaatua voidaan parantaa teknologian avuin monella eri tavalla. Sen avulla voidaan luoda mahdollisuuksia monipuolisempaan, terveempään ja itsenäisempään elämään.

### 2.3 Ikäihmisten palveluja koskeva lainsäädäntö

Kaikissa ikäihmisiä koskevissa palveluissa tulee noudattaa lainsäädäntöä. Lait oikeuttavat erilaisiin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin pääsääntöisesti niiden tarpeen mukaan, eikä juurikaan henkilön iän mukaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019). Suomen lainsäädännössä sosiaalihuoltolain (L30.12.2014/1301) tarkoituksena on

- edistää ja ylläpitää hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta
- vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta
- turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet
- edistää asiakaskeskeisyyttä ja asiakkaan oikeutta hyvään palveluun sekä kohteluun sosiaalihuollossa
- parantaa yhteistyötä sosiaalihuollon ja kunnan eri toimialojen sekä muiden toimijoiden välillä

Kunnan on sosiaalihuoltolain mukaan tarjottava yli 75-vuotiaille henkilöille pääsy sosiaalipalvelujen tarpeenarvointiin viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä siitä, kun se on saanut yhteydenoton sitä koskien (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019). Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (L28.12.2012/980) tarkoituksena taas on

- tukea ikääntyneen väestön terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja suoriutumista
- parantaa mahdollisuutta osallistua heihin vaikuttavien päätösten valmisteluun sekä tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa

- parantaa mahdollisuutta saada laadukkaista sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti sekä oikea-aikaisesti
- vahvistaa mahdollisuutta vaikuttaa ikäihmiselle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan.

Osallisuuden näkyminen edellyttää, että jokaiselle ikäihmiselle räätälöidään yksilöllisesti palveluita, jotka tukevat iäkkään henkilön omaa toimijuutta. Vanhuspalvelulain periaatteiden tulisi elää arjessa toimintaympäristöstä huolimatta. Sosiaali- ja terveyspalveluita toteutettaessa on varmistettava, että iäkäs henkilö voi kokea turvallisuutta ja halutessaan osallistua toimintakykyä edistävään toimintaan. Osallistava toimintakulttuuri merkitsee ympäristöä, jossa korostuu ammattilaisen ja asiakkaan välinen tasa-arvoinen dialogi. (Innokylä 2020.)

#### **2.4 Ikäihmisten palvelujen laatusuositus**

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat antaneet ikäihmisten palvelujen kehittämisestä koskevan laatusuosituksen. Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävästä iäkkäiden palvelujärjestelmän rakentamiseksi suositus nostaa esille viisi teema-aluetta:

- Turvataan yhdessä mahdollisimman toimintakykyistä ikääntymistä
- Asiakas- ja palveluohjaus keskiöön
- Laadulla on tekijänsä
- Ikäystävällinen palvelujen rakenne
- Teknologiasta kaikki irti. (STM 2017, 14.)

Uudenlaisen teknologian hyödyntämisen lähtökohtana tulee olla iäkkään henkilön itsemääräämisoikeuden ja omatoimisuuden tukeminen ja lisääminen, palvelun parantaminen ja henkilöstön työn kehittäminen ja vahvistaminen (STM 2017, 26).

## 2.5 Ikäihmisten palvelujen tulevaisuuden näkymät

Palvelurakenteen muutosanalyysin perusteella Vaarama ja kumppanit (2004, 54–57) viitoittavat tulevaisuuden kehittämistarpeita. He asettavat tavoitteiksi kehittää kotiin vietäviä palveluja ja lisätä huomiota myös piilotarpeisiin, koska nykyinen palvelujärjestelmä kattaa vain huonokuntoisimmat. Palvelukatsaus patistaa kehittämään ikäihmisten palveluja kestävän kehityksen suuntaan, ja asettamaan tavoitteeksi yhteiskunnan, joka tukee kaikenikäisten hyvinvointia. Vaarama ja kumppanit korostavat palvelujen varhentamista ja ennakoivaa varautumista.

Ennakoivan ja ehkäisevän näkökulman vähäisyys johtuu kuntien taloudellisista tilanteista, jolloin ne eivät pysty järjestämään riittävästi palveluja. Tämän takia vanhushpalveluja kohdennetaan kaikista huonokuntoisimmille, jolloin monilla kotona asuvilla ikäihmisillä on todettu sosiaalipalvelujen piilotarvetta. Hyvin toteutettu ikäihmisten huomioon ottava ennakoiva ja ehkäisevä työote siirtää myöhäisemmäksi raskaimpien palvelujen tarvetta, ja mahdollistaa omassa kodissa asumisen mahdollisimman pitkään. (Hakonen 2008, 105.)

## 2.6 Ikäihmisten kotihoito

Säännöllisen kotihoidon asiakkaita oli vuoden 2017 marraskuussa kaikkiaan 73 806 ja asiakasmäärä nousi edellisestä vuodesta 0,4 prosenttia. Asiakkaista 65 prosenttia oli naisia. Säännöllisen kotihoidon asiakkaista 56 671 (77 %) oli 75 vuotta täyttäneitä. Tämä oli 11,3 prosenttia koko maan 75 vuotta täyttäneestä väestöstä. Osuus pysyi lähes samana vuoden 2016 marraskuuhun verrattuna. Asiakkaista alle 65-vuotiaita oli noin 6 092 (8 %). (THL 2019 a.)

Iäkkäiden kotihoidon asiakkaiden määrä jatkaa kasvuaan. Se tarkoittaa myös lisähaasteita yksinäisyyden lievittämiseen. Korkea ikä tuo mukanaan kotihoitoon yhä enemmän muistisairaita asiakkaita. Kotihoidossa olevien ikäihmisten määrän lisääntyminen, taloudelliset resurssit ja yleiset tuottavuuden tehostamisvaatimukset vaikuttavat todennäköisesti tulevaisuudessakin siten, että kotihoidon työntekijöiden asiakkaan kanssa viettämä aika vähenee edelleen. Kaikkia mahdollisuuksia ikäihmisten yksinäisyyden lievittämiseksi ei vielä ole todennäköisesti otettu käyttöön.

Luovuudelle ja yleiselle asennemuutokselle on jatkossakin tilausta. (Niemelä & Nikkilä 2009, 161–162.)

## 2.7 Ikäihmiset ja luonto

Luonnossa oleminen on tämän päivän ihmiselle erilainen kokemus kuin esi-isillemme. Luonnon merkitys ihmisen elämään vaikuttavana tekijänä on muuttunut. Ennen luonto oli elämisen ehto, ja nykyään se kuuluu enemmän elämän nautintoihin. Vaikka luonnolla on edelleen merkittävä rooli ihmisten elämässä, sen tarkoitus on muuttunut esi-isiiimme verrattuna, joiden elämä oli riippuvainen luonnosta ja sen antimista. Luonto on meitä lähellä metsässä, puutarhassa, rannalla, maatilalla ja puistossa, mutta se voidaan tuoda myös sisätiloihin kasvien, luonnon antimien, eläinten, akvaarioiden ja terraarioiden, äänitteiden, teknologian ja taiteen keinoin (Luonnossa 2020; Vahvike, 2020.)

Metsän merkitys terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä ikäihmisille on tunnistettu ja tutkimuksin todennettu. Ikäihmistä lähellä sijaitseva luonto houkuttelee ulkoilemaan ja liikkumaan. Metsässä liikkuminen koetaan elvyttävänä ja rentouttavana. Ulkoilu luonnossa ylläpitää ikääntyvien toimintakykyä sekä yhteyttä ympäristöön, ja luontokokemukset parantavat elämänlaatua. TTS:n (2014) haastattelemat ikäihmiset kertoivat, että metsällä on ollut aikaisemmin suuri merkitys niin virkistykseen kuin toimeentulonkin kannalta. Metsän merkitys ja yhteys luontoon ovat yhtä tärkeitä ikäihmiselle heidän kunnostaan riippumatta.

Haastateltavien mukaan palvelutaloja pitäisi rakentaa luonnon keskelle. Luonnon läheisyys ja kaunis maalaisympäristö ovat tärkeitä asioita, jotka parantavat viihtyvyyttä. Ikkunoista voi esimerkiksi katsella luontoa, seurata lintuja ja vuodenaikojen vaihteluita silloinkin, kun ei itse pääse ulos. Metsäympäristöllä on lisäksi onnellisuutta lisäävä ja rauhoittava vaikutus. Ikäihmisten haastatteluissa tuli esiin seikkoja, joiden avulla erikuntoiset ikäihmiset voivat hyötyä metsän hyvinvointivaikutuksista eri tavoin. Jos ikäihmisen fyysinen kunto on jo huono, eikä hän enää pääse itse luontoon, niin luonto tuodaan hänen luokseen. Niille vanhuksille, jotka eivät enää itse pääse liikkumaan luonnossa voidaan tuoda sisätiloihin kuvia luonnosta, katsella luontofilmejä ja kuvia.



Silloin kun vanhusten vieminen ulos ei ole mahdollista voidaan käyttää apuna esimerkiksi videotekniikkaa. Voidaan kuvata luontoaiheisia videoita ja katsella niitä. Videon sijasta idea voidaan toteuttaa myös siten, että ohjaaja lähtee ulos web-kamera otsalla ja vanhukset saavat katsoa virtuaalista ”suoraa lähetystä”. Nämä ideat voidaan toteuttaa eri vuodenaikoina sekä myös eri vuorokaudenaikoina, jolloin on mahdollista saada hyvinkin erilaisia elämyksiä. (TTS 2014.)

### 2.7.1 Green Care

Green Carella tarkoitetaan luontoon tukeutuvien menetelmien ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista hyödyntämistä hyvinvointipalvelujen tuottamisessa. Green Care -toiminta sijoittuu useimmiten luontoon tai maatilalle, mutta luontoelementtejä voidaan käyttää myös kaupungissa ja laitoksissa. Hyvinvointivaikutuksia lisäävät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden tunteminen. Green Care tuottaa lisäarvoja palveluille. (THL 2019 b.)

Luonto- ja eläinavusteisuus sopii erityisesti niihin tilanteisiin, joissa kommunikatio ja luottamuksellinen vuorovaikutus on haasteellista, tai mikäli lääketieteellisen hoidon ja ammatillisen keskustelun rinnalla halutaan saada toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen perustuvia keinoja. Toimintamallit ovat voimavarakeskeisiä. Green Care -termin suomenkielisiä vastineita ovat luontohoiva ja luontovoima. (Green Care Finland 2019.)

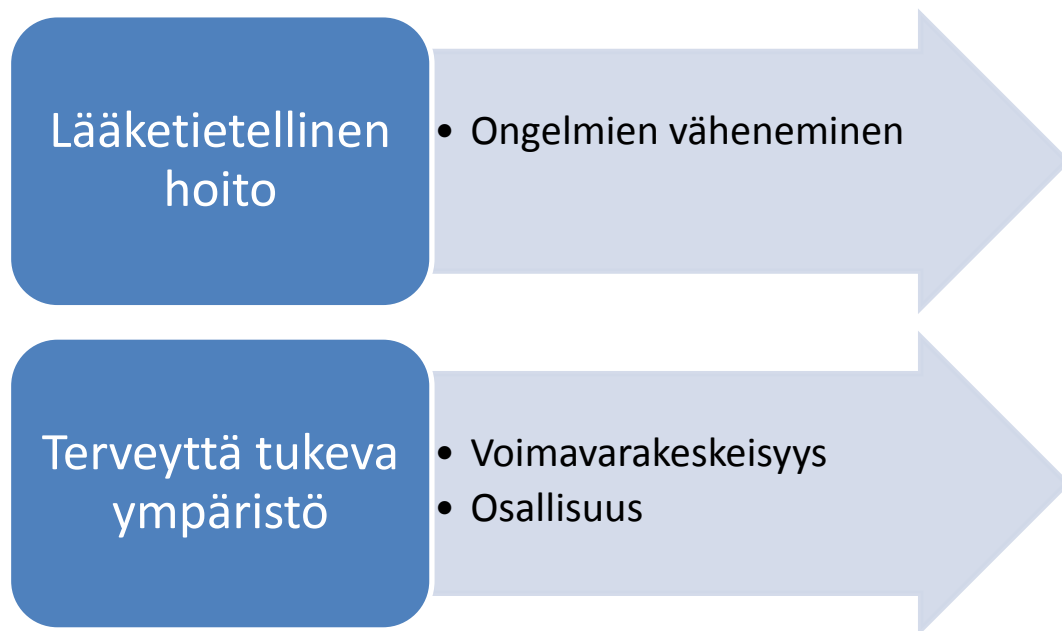
### 2.7.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luontoa ja sen vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille on tutkittu runsaasti, mutta pelkästään ikäihmisiin kohdistuvia tutkimuksia on hyvin vähän saatavilla. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että fyysisen luonnossa olemisen lisäksi jo pelkkä luontoelementti tai -kuvan katsominen lisää terveydelle myönteisiä vaikutuksia. Viheremmän hoitoympäristön luomiseen on olemassa monenlaisia mahdollisuuksia. Luontokuvia ja viherkasveja voidaan käyttää tilojen sisustuksessa. Luonto voidaan tuoda myös koristamalla yhteisiä tiloja vuodenaikojen vaihteluun liittyvillä teemoilla. Yksittäisen henkilön tarpeet voidaan ottaa huomioon käyttämällä hänelle tärkeää luontoelementtiä sisustuksessa. Teknisinä sovelluksina voidaan käyttää

luontoaiheisia dvd-tallenteita, ja tietokoneen avulla voi saada vaikka reaaliaikaista kuvaa lintujen pesinnästä. Jälkimmäinen tarjoaa mahdollisuuden seurata kevään etenemistä silloinkin, kun liikuntakyky ei tätä muuten mahdollistaisi. (Hyvinvointia maatilalta hanke 2016–2018; Salovuori 2014, 42.)

Lisäksi on ollut todettavissa, että luonto elinympäristön lähellä vähentää sairastavuutta ja lisää henkistä hyvinvointia. Ikääntyvillä on huomattu luonnon vaikuttavan kortisolitasojen laskuun, ahdistuksen vähenemiseen, mielialan nousemiseen ja ravinnonsaannin parantumiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo luontokuvat yksinään vaikuttavat myönteisesti fysiologisiin toimintoihin. Jännittyneisyys, verenpaine ja sydämen syke alenevat luontokuvia sisältävässä huoneessa. Luontokuvien vaikutus on abstrakteja kuvia voimakkaampi.

Kun henkilö joutuu hoitoon tai kuntoutukseen, niin omat mahdollisuudet hyvinvoinnin ylläpitoon vähenevät. Normaalia elämästä luopuminen, hankalan elämäntilanteen tuottama stressi ja oman autonomian menettäminen heikentävät hyvinvointia. Juuri ihmiset, jotka eniten hyötyisivät näistä resursseista hyvinvointinsa vahvistamiseen, eivät pysty niitä hyödyntämään. Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että terveytensä heikoksi tuntevat ihmiset hyötyisivät luonnon hyvinvointivaikutuksista eniten. Yhteys luontoon on tärkeä osa hyvää elämää, ja mahdollisuus luontoympäristön hyödyntämiseen tulisi olla mahdollista myös niille, jotka ovat kuntoutuksen, hoidon ja tukitoimien piirissä. (Hyvinvointia maatilalta hanke 2016–2018; Salovuori 2014, 7–11; Salonen 2010, 27.) Hoidon ja ympäristön vaikutukset seuraavassa kuviossa (kuvio 1).



**Kuvio 1.** Hoidon ja ympäristön vaikutukset. (muokattu Yli-Viikarin 2011 pohjalta).

Käytännön kuntoutuksessa pystytään paneutumaan sekä voimavarojen vahvistamiseen sekä ongelmien vähentämiseen. Voimaantuminen luontoympäristössä on usean eri tekijän summa. Voimaantumiseen vaikuttavat terveyttä tukeva ympäristö, hyvä ohjaus, uuden oppiminen ja onnistumisen kokemukset ja osallisuus. (Salovuori 2014, 81.)

## 2.8 Ikäihmiset ja kulttuuri

Mielen hyvinvointia on mahdollista vahvistaa vielä iäkkäänäkin. Ystävyysuhteet, fyysisen kunnon ylläpitäminen, harrastukset ja kulttuuri ovat siihen hyväksi koettuja ja todettuja keinoja. Silloin, kun iäkkään ihmisen omat voimavarat eivät riitä, tarvitaan läheisten ja vapaaehtoisten lisäksi ammattilaisten apua. Menetelmiä ja välineitä, joita ikääntynyt ihminen voi käyttää itse tai yhdessä läheisen tai ammattilaisen kanssa, kehitetään jatkuvasti lisää. On tärkeää, että ammattilaiset tietävät ja tuntevat kehitettyjä menetelmiä ja ottavat niitä käyttöönsä työssään. (THL 2019 c.)

Vapaa-ajan kulttuuriharrastukset edistävät psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä, kohentavat muistia, sekä lisäävät terveitä elinvuosia taloudellisesta pääomasta ja sosiaalisesta asemasta riippumatta. Taloudellista pääomaa ei tarvita, vaan sosiaalisen pääoman me-henki ja yhdessä toimiminen kannustavat yksilöä toimimaan. (Hyypä 2018, 114–121.)

Hakosen (2008, 141–143) mukaan sosiaaliset verkostot ja kohtaamisen paikat mahdollistavat toimintaa, joka rikastuttaa elämää, tekee siitä elämisen arvoista ja kiinnittää yhteisöön. Ikäihmiset ovat paitsi kulttuurin kuluttajia ja vastaanottajia, niin myös kulttuurisia toimijoita. Jakaessaan elämänasiantuntijuuden viisautta nuoremmille sukupolville ikäihmiset toimivat kulttuurin tuottajina. Mielekästä ja merkityksellistä toimintaa voi hahmottaa joko intensiteetin tai tavoitteellisuuden mukaan. Jolloin se on joko ajankäyttöä, harrastus- ja virkistystoimintaa tai taide- ja kulttuuritoimintaa. Tämä toiminta aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista. Ikäihminen voi saada hyviä kokemuksia omista taidoistaan ja pätevyystään, mikä taas vahvistaa identiteettiä, itseymmärrystä sekä asettaa suuntaa omalle kasvulle ja kehitykselle. Ikääntyvä voi parhaimmillaan eheytyä ja kokea omien elämäntavoitteiden toteutumisen.

Gerontologisessa sosiaalityössä on käytetty runsaasti erilaisia ryhmätyön muotoja taide- ja kulttuuritoiminnassa. Tällaisia aihepiirejä ovat esimerkiksi kirjallisuus, musiikki, tanssi ja näytteleminen. Suomalaisten hyvinvointi 2006 -tutkimus osoittaa, että etenkin kulttuuritilaisuuksiin osallistuminen väheni 80 vuotta täyttäneillä.

Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut vuonna 2019 raportin, josta käy ilmi, että kulttuuri voi auttaa niin masennuksen, dementiaan kuin moneen muuhunkin sairauteen. Kulttuuri ja taide vaikuttavat sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen positiivisesti. Eri tutkimuksissa on todettu, että kulttuuri ja taide ennaltaehkäisevät ja edistävät terveyttä merkittävästi. Kulttuuria ja elämyksellisyyttä hyödynnetään liian vähän Suomessa. Liian usein ajatellaan, että nuoremmat tarvitsisivat elämyksiä, joiden kautta voivat rakentaa persoonallisuuttaan. Ihminen oppii ja kaipaa elämyksiä koko elinkaarensa ajan. (WHO 2019).

## 2.9 Ikäihmisten osallisuus

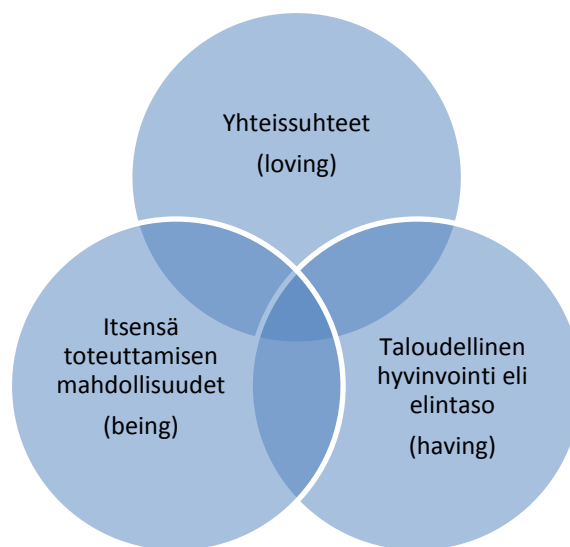
Osallisuutta voidaan määritellä eri ulottuvuuksilla, joita ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus, yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys (THL 2019 d)

Osallisuuden katsotaan olevan kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy ottamaan osaa erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on lisäksi oman elämänsä kulkuun vaikuttamista. Hyvinvoinnin lähteet ovat aineellisia mahdollisuuksia, kuten kohtuullinen toimeentulo, asuminen, koulutus ja harrastustarvikkeet. Ne saattavat olla myös aineettomia, kuten luottamus, turva ja luovuus. Hyvinvoinnin lähteet voivat myös olla jotakin aineellisen ja aineettoman välissä kuten esimerkiksi palvelut.

Osallisuuden ulottuvuudet:

- 1) Henkilöllä on päätösvaltaa omassa elämässään, mahdollisuuksia säädellä omia olemisiaan ja tekemisiään sekä ymmärrettävänä, hallittavana ja ennakoitavana toimintaympäristönä.
- 2) Henkilö kykenee vaikuttamaan prosesseissa itsensä ulkopuolelle esimerkiksi ryhmissä, palveluissa, asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa.
- 3) Henkilö voi vaikuttaa osallisuuteen paikallisesti, kun pystyy panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisyyden luomiseen ja kokeamiseen sekä liittymään vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 5.)

Osallisuutta ja elämänlaatua kuvataan myös usein Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksia kuvaamalla kolmijaolla seuraavassa kuviossa (kuvio 2).



**Kuvio 2.** Elämänlaatu. (Mukailtu PedaNet 2020.)

Tekijät, joilla katsotaan olevan merkitystä elämänlaatuun vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan. Nuoret aikuiset kokevat merkityksellisiksi erilaiset asiat kuin ikäihmiset. Ikääntyessä, ja erityisesti ”neljännessä iässä” eli 80 ikävuoden jälkeen elämänlaatuun vaikuttavat eräät juuri tähän elämänvaiheeseen liittyvät erityispiirteet, jotka eivät tavallisesti nouse esiin muilla ikäryhmillä. Näitä erityispiirteitä ovat päivittäisen toimintakyvyn haasteet, riippuvuus muiden avusta, ja tämän avun koettu tarkoituksenmukaisuus ja riittävyys, kyky selviytyä kognitiivisista toiminnoista sekä turvattomuuden tunne. (Vaarama, Luoma, Siljander & Meriläinen 2010, 150.)

### 2.9.1 Ikäihmisten osallisuuden tukeminen

Ikääntyneiden osallisuutta lisäävät hankkeet edistävät muun muassa liikuntakykyä, aktivoivat aivotointoja, tukevat hyvää itsetuntoa ja kohentavat mielialaa. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot parantavat ikääntyneiden elämän laatua ja vähentävät syrjäytymisen riskiä. Ihminen kokee itsensä osalliseksi, kun hän voi vaikuttaa oman elämänsä tapahtumiin, yhteisiin asioihin ja osallistua yhteisön toimintaan. Ikääntyneellä osallisuuden kokemisessa korostuu se, että hän voi elää aktiivista elämää mahdollisimman pitkään tutussa ja turvallisessa ympäristössä. (Ikäinstituutti 2019.)

Pohjolan (2017, 310–311) mukaan vaikka osallisuutta on jo paljon analysoitu, sitä on kuitenkin painotettu eri tavoin usean vuosikymmenen ajan. Perinteisesti osallisuus on tarkoittanut asiakasta aktivoivaa politiikkaa, jossa kysymys on osallistamisesta ihmisen ulkopuolelta tulevasta päämäärästä. Aktivointi kohdentuu täten asiakkaaseen, eikä palvelujen ja palvelukulttuurin aktivoimiseen. Osallisuutta ei näin voida aina lähestyä ihmisen omia tavoitteita kunnioittavasta lähtökohdasta.

Pitäisi sen sijaan ajatella, mitä osallisuudella ymmärretään, mihin sen ajatellaan liittyvän ja mitä sen ajatellaan edistävän. Jokainen ihminen tarvitsee sosiaalista osallisuutta, joka tarkoittaa kuulumista sosiaaliin suhteisiin ja yhteisöihin. Asiakasroolissa viitataan pääasiassa palveluosallisuuteen. Näkökulmaa tulisi laajentaa yhteiskunnalliseen osallisuuteen, jossa ihminen otetaan mukaan omaehtoisesti yhteisten asioiden, myös palvelujen, suunnitteluun ja kehittämiseen.

### 2.9.2 Ikäihmisten sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikan tehtävänä on tukea syrjäytyneitä ja onnettomina eläviä ihmisiä heidän arjessaan niin, että he vähitellen, askel askeleelta, kykenisivät kehittämään sekä omaa että yhteisönsä elämää täydemmäksi ja inhimillisemmäksi arkipäivän elämäksi. Tämä koskettaa etenkin vanhuksia, jotka elävät laitoksissa, mutta myös niitä ikäihmisiä, jotka ovat yksinäisiä, sairaita ja köyhiä, vaikka he eläisivätkin vielä omilla kodeillaan. (Kurki 2007, 31.)

Kurki (2007, 56) toteaaakin, että sosiaalipedagogiikassa ei hyväksytä vanhuuden määrittelemistä ensisijaisesti kronologisesti tai funktionaalisesti, vaan myös ikäännytynyt ihminen on sama kuin hän on aina ollut, vaikka hänellä olisikin erilaisia rajoitteita toimissaan. Kolmannen ikäkauden tukemisessa onkin tärkeintä ikäihmisten osallistumisen lisääminen. Luodaan kommunikaation verkostoja siellä missä ikäihmiset kulloinkin ovat, kodeissaan, laitoksissaan tai kerhoissaan.

### 2.9.3 Ikäihmisten sosiokulttuurinen innostaminen

Ikäihmisten sosiokulttuurisen innostamisen perustavoite on se, että yksilöt ja yhteisöt kykenisivät ottamaan mahdollisuuksien mukaan pääosan toimijoina omassa elämässään ja kehityksessään. Tavoitteena on saada aikaan osallistumista, luoda monipuolisen kommunikaation mahdollistavia tilanteita yksilöiden ja ryhmien välillä ja stimuloida monenlaisia sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen prosesseja. Ikäihmisillä on omat erityispiirteensä kuten ikä, eläköityminen, erilaiset muutokset perheessä ja parisuhteessa, sairaudet, asumistavan muutokset tai niiden muuttuneet tarpeet sekä vapaa-ajan runsaus.

Tavoitteena on, että ikäihmiset kykenisivät toteuttamaan itseään persoonina, ottamaan osaa yhteisölliseen elämään ja integroitumaan koko yhteiskuntaan myönteisellä ja osallistuvalla tavalla. Heidän äänensä on tultava kuulluksi ja heitä on tunnettava olonsa arvostetuksi. (Kurki 2007, 83.)

Hakosen (2008, 34) mukaan arjen kulttuurissa ja elämäkäytännöissä sosiokulttuurisuus on niin metodista, toiminnallista ja ikäihmisten omista voimavaroista ja subjektiiviteetista määrittyvää toimintaa. Tämänkaltaisessa toiminnassa ikäihmisen elämänkulku tulee merkitykselliseksi vuorovaikutteisesti ja vastavuoroisesti osana yksilöllistä ja yhteisöllistä prosessia.

Ikäihmisten parissa käytettävien menetelmien tulisi olla motivoivia. Niin, että niissä käytetään sellaisia aktiivisia menetelmiä, joilla on yhteys arkipäivän todellisuuteen. Menetelmien tulisi olla myös mahdollistavia, ajatellaan että ikäihmiset ovat enemmän mahdollisuus kuin ongelma. Niiden tulisi olla myös dialogisia, jolloin lähdetään liikkeelle ikäihmisten kiinnostuksen kohteista, tarpeista ja tavoitteista. Menetelmät eivät saisi olla kilpailevia, koska ennen kaikkea tuetaan yhteistä osallistumista, yhteistyötä ja yhteisiä tavoitteita. Menetelmien tulisi olla lisäksi ryhmäännyttäviä, jolloin tuetaan ryhmien perustamista ja ikäihmisten ilman työntekijöitä päättämiä ja toteuttamia toimintoja. Niiden tulisi olla myös koherentteja, joustavia sekä aktiivisia, jolloin edistetään ja kunnioitetaan yksilöiden ja ryhmien omaa aloitteellisuutta. Ikäihmisten tulee saada tuntea, että hänen mielipiteensä on tullut kuulluksi ja mielipiteitä kunnioitetaan ja ne otetaan huomioon. (Kurki 2007, 88–89.)



Kurjen (2017, 124) mukaan vapaa-ajan toiminnassa ikäihmisten kanssa on neljä elementtiä: vapaa-aika on aktiivista, toiminta tapahtuu aikana, joka on vapaa velvoitteista, toimija itse valitsee ja päättää sekä toiminnan pitää olla sellaista, joka tuottaa mielihyvää ja iloa.

### 3 DIGITALISAATIO

Suomen hallitusohjelman tavoitteeksi on valtiovarainministeriössä (2019) asetettu, että Suomi tunnettaisiin digitalisaation ja teknisen kehityksen edelläkävijänä, jossa näiden molempien tuomia mahdollisuuksia käytetään yli hallinto- ja toimialarajojen. Tarkoituksena on nostaa julkisen sektorin teknologia- ja digitalisaatiokykyä sekä kehittää yksityisen ja julkisen sektorin yhteistyötä. Hallitusohjelma tavoitteiden mukaan rakennetaan digitalisaation edistämisen ohjelma, jonka tavoitteena on, että julkiset palvelut ovat kansalaisten ja yritysten saatavilla 2023 mennessä. Ohjelma käynnistyi vuoden 2020 alusta.

Suomalainen Eric Tigerstedt kirjoitti jo vuonna 1913 muistiinpanoihinsa ajatuksia sähköisestä silmästä, jolla hänen mukaansa ihmiset katselevat maailmaa kotoa käsin tämän silmän kautta. (Kettunen 2018). Koko 1900-luku oli erilaisten onnistumisten ja epäonnistumisten aikaa kuvapuhelimen suhteen, vaikka jo 1960-luvulla tehtiin ensimmäiset kokeilut. Vasta 1980-luvulla kuva saatiin pakattua niin, että se mahtui tavalliselle puhelinlinjalle. (Mikrobitti 2017.)

#### 3.1 Hyvinvointiteknologia

Hyvinvointiteknologia on ihmisten toimintaympäristöön ja eritoten kotiin vietyä teknologiaa, jonka avulla on mahdollistaa kotona asumista, omahoitoa, liikkumista ja asioimista. Hyvinvointiteknologiaa käytetään eniten ikäihmisten ja vammaisten palveluissa, mutta lisäksi myös mielenterveys- ja lastensuojelun asiakkaiden keskuudessa. Käyttäjänä voi olla kuka tahansa, jolla on heikentynyt fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Oikeanlaisen välineen tai laitteen valinnan jälkeen on tärkeää huolehtia riittävästä ohjauksesta ja opettelusta. Erityisesti ikäihmisten ja muistisairaiden kohdalla opastamiseen on varattava riittävästi aikaa. Myös koko hoitotiimin ja omaisten ohjaaminen on tärkeää, jotta laite saadaan päivittäiseen käyttöön. Oikeanlaisen käytön huolellinen opettelu ja harjoittelu ovat aikaa vieviä, mutta se hyödyttää, koska teknologialla voidaan helpottaa asiakkaan arkea,

ja mahdollistaa kotona asumista sekä helpottaa henkilökunnan työtaakkaa. (Vesterinen & Niemelä 2009, 201–202.)

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä ja vuorovaikutusta ympäristönsä kanssa, eikä hyvinvointiteknologian käyttäminen saa merkitä ihmiskontaktin katoamista julkisissa palveluissa. Pahoinvoinnin kasvun eräänä syinä on pidetty juurettomuutta ja osattomuuden tunnetta. Siksi on tärkeää vaalia, että ihmisten välinen kanssakäyminen säilyy. Näihin haasteisiin vastaaminen vaatii hyvinvointiteknologian tuotekehityksen käyttäjälähtöisyyttä. Teknologian kehittäjien ja käyttäjien yhteistyö on tärkeää teknologian vaikuttavuuden turvaamiseksi. Uusi teknologia tulee muuttamaan työtapoja, työntekijöiden välistä työnjakoa ja koko organisaatiota. Tämän takia sekä johdon että työntekijöiden on yhdessä osallistuttava suunnitteluun ja toteutukseen.

On tärkeää, että perehdytään sekä työntekijöiden että asiakkaiden arkeen konkreettisesti. Tutustutaan myös työn ja arjen sujumiseen, jotta teknologia voi osoittaa hyötynsä työssä ja arjessa käytettäväksi välineeksi. Hyvinvointiteknologian käyttöön tulisi sisältää toiminnan tutkimus, sillä hyvinvointiteknologia siirtää päätösvaltaa henkilökunnalta asiakkaalle itselleen ja tämä voi vaatia henkilökunnalta muutosta asenteeseen. Wikman (2008) on todennut, että loppukäyttäjinä asiakkaat eivät juurikaan vaikuta itse kuntoutukseen eivätkä ohjauksen sisältöön. Käyttäjillä olisi kyllä halua osallistua ja päästä vaikuttamaan enemmän, mutta he ovat epätietoisia, kuinka he voisivat olla mukana teknologia-avusteisen kotihoidon, ohjauksen ja kuntouksen suunnittelussa. Käyttäjien toiveet tulisi ottaa huomioon kotihoidon ja kuntoutuksen tavoitteita asetettaessa. Myös keinoja osallistumiseen tulisi kehittää. (Vesterinen & Niemelä 2009, 214–215.)

### 3.2 Geronteknologia (ikäteknologia)

Topon (2008,516) mukaan geronteknologia yhdistää tutkimustietoa ikääntymisen prosesseista sekä teknisten tieteiden saavutuksista ja sen tavoitteena ovat erilaiset tuotteet ja sovellukset, jotka palvelisivat ikääntyvän väestön tarpeita.

1990-luvulla Hollannissa syntyneessä geronteknologiassa pyritään edesauttamaan ikäihmisten mahdollisuuksia itsenäiseen toimintaan. Geronteknologialla voidaan ennaltaehkäistä ongelmia, tukea vahvuuksia, kompensoida heikentyviä kykyjä ja tukea hoivatyötä. Teknologisilla sovelluksilla voidaan tukea ikäihmisten kotona asumista. Videoavusteisen kommunikaatiotekniikan avulla voidaan lisätä sekä ikäihmisten turvallisuuden ja elämänhallinnan tunnetta sekä toimintakykyä. Turvallisuuden tunteen lisääntyminen edesauttaa ikäihmisen omatoimista liikkumista sisätiloissa, ja edistää ikäihmisten toimintakykyisyyttä. Kotiin asennettavia virtuaalikommunikaation laitteita, kuten videokameraa, ei koeta yksityisyyden uhkaksi. Teknologia voi olla myös kustannustehokasta, sillä videoneuvottelutekniikkaa hyödyntävien laitteiden avulla terveyden- ja sosiaalihuollon pystyy tavoittamaan useamman asiakkaan yhtä aikaa. Tekniikan avulla on myös mahdollista osallistua ryhmätoimintaan ja saada ammattilaisen kotiinsa. Ryhmäläisten kautta saatava vertais-tuki on tärkeää etenkin niille henkilöille, jotka eivät voi osallistua kodin ulkopuoliseen ryhmätoimintaan. Lisäksi virtuaalitekniikan sovellukset mahdollistavat entistä tasapuolisemmat palvelut esimerkiksi haja-asutusalueilla. Uusien teknologian sovellusten käyttö edellyttää, että asiakas oppii laitteiden käytön. (Vesterinen & Niemelä 2009, 2002.)

Leikaksen (2014, 104–105) mukaan tärkeä osa kokonaisvaltaista suunnittelua on käyttöliittymäsuunnittelu, eli sen suunnittelu kuinka teknologiaa pystytään käyttämään. Tuotteiden tulee olla niin helppokäyttöisiä, ettei heikentynyt näkökyky, kuulo tai sorminäppäryys tule esteeksi niiden käytölle. Käytettävyyden lisäksi on tärkeää miettiä, miten kehitettävä teknologia juurrutetaan ikäihmisten arkielämään toimivaksi käytännöksi. Geronteknologian suunnittelu pitää olla iteratiivinen prosessi, jossa käyttäjien palautetta hyödynnetään aktiivisesti tuote- ja palvelukehittämisen eri vaiheissa.

Geronteknologia kattaa kaikki ne sovellukset, jotka ovat ylläpitämässä ja parantamassa elämänlaatua. Elämänlaadun parantamisessa voi olla osana pelkkää iloa tuottavat sovellukset, ilman välitöntä hyötynäkökulmaa. Geronteknologia sisältää runsaasti sosioekonomisia ja sosioteknisiä piirteitä. Se on peräisin perinteiseltä hyvinvoinnin ja itsenäisen suoriutumisen alueelta, ja se ponnistaa osittain lääkintä- ja sairaalatekniikasta. Siihen kuuluu niin perinteisiä kuin uusiakin tieto- ja viestintäteknologian sovelluksia ja välineitä. Geronteknologian elementit löytyvät melkein jokaiselta teknologian alueelta. Geronteknologian kehittämiseen pitäisi lähestyä kahdesta eri näkökulmasta:

Geronteknologiaa tulisi kehittää palvelemaan niitä ikäihmisiä, joilla on eriytyneitä ikääntymiseen liittyviä tarpeita. Näistä kotona asumisen mahdollistaminen ja itsenäistä suoriutumisen tukevaa teknologia ovat yksi keskeisimpiä tavoitteita ikäpoliittisen strategian näkökulmasta. Toiseksi teknologian tulisi vastata hyväkuntoisempienkin, hyvällä tietotekniikka- ja kielitaidolla varustettujen ikäihmisten tarpeisiin.

Teknologian avulla voidaan lisätä sosiaalista kanssakäymistä, ja tarjota mahdollisuus niillekin, jotka eivät kykene hakeutumaan kotinsa ulkopuolisiin sosiaalisiin kontakteihin. Ikäihmisten elämässä korostuu sosiaalisen vuorovaikutuksen alueella tarve pitää yhteyttä sukulaisiin ja tuttaviiin. Suvun verkosto on merkittävä, mutta myös elämäntapaverkostot ovat merkityksellisiä.

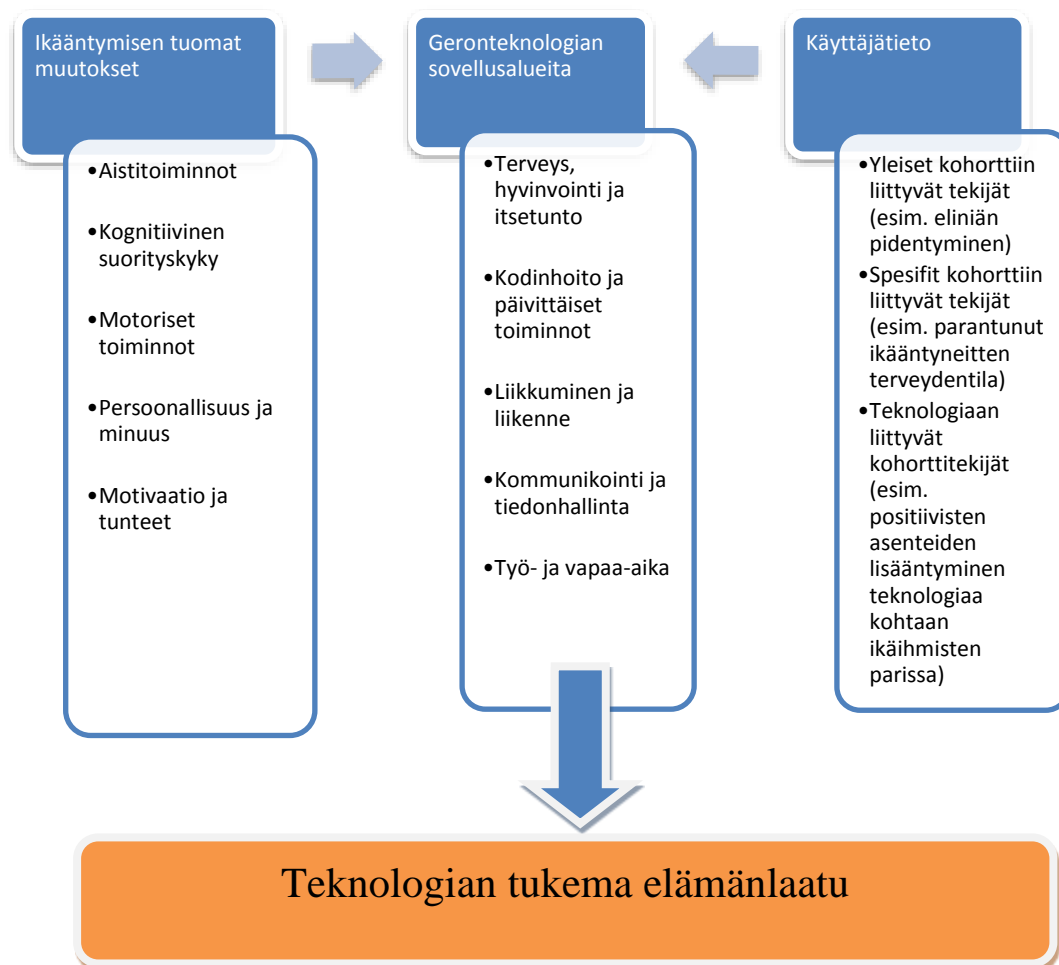
Geronteknologiaa ja samalla hyvää tulevaisuutta kehitettäessä olennaisia kysymyksiä ovat:

- vanhuuden arvostaminen
- elämänhallinnan tukeminen
- omaehtoisen toimijuuden edistäminen
- ihmissuhteiden mahdollistaminen
- merkityksellisten roolien tukeminen
- itsenäisen suoriutumisen tukeminen
- osallistumisen mahdollistaminen

- tyytyväisyyden ja ilon tuottaminen

Kehitystyön pääkohtia ovat ihmisarvo, itsenäisyys, identiteetti, loukkaamattomuus, oikeuksien kunnioittaminen, ymmärrys, luottamus, yhteistyö, yksityisyyden suoja, turvallisuus, demokratia, valinnanvapaus, saavutettavuus, vastuullisuus, osallistuminen ja vapaaehtoisuus. (Leikas 2014, 17–25.)

Geronteknologian kehittämisen päämäärä tuli olla ensisijaisesti hyvän ikääntymisen turvaaminen ja ikäihmisten elämänlaadun ylläpitäminen tai sen parantaminen. Teknologia tulisi nähdä merkityksellisen lisäarvon mahdollistajana ikäihmisten elämässä, eikä itseisarvona. Tuotteita ja palveluja hankitaan ja käytetään jokapäiväiselle elämälle asetettujen tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseksi. Silloin teknologian käyttöä määrittelevät toiveet, unelmat ja pyrkimykset. Ikäihmisillä tulee olemaan entistä suuremmat odotukset teknologiaan liittyen esimerkiksi turvallisuuden, sosiaalisen kanssakäymisen ja hyvinvoinnin alueilla. Geronteknologiaa kehittämissä tarvitaan tietoa ikääntymisen elämänmuodoista, ja ymmärrystä siitä, minkälaista on ikääntyä modernissa yhteiskunnassa. (Leikas 2014, 103–104.) Teknologian tukema elämänlaatu kuvattu seuraavassa kuviossa (kuvio 3).



Kuvio 3. Teknologian tukema elämänlaatu (mukailtu Fozard & Wahl 2012).

Esimerkiksi Käkäte-projektissa vuonna 2014 etsittiin erilaisia vaihtoehtoja ikätekniologian kehittämiseen ja käyttöönottoon. Tutkimuksessa käytettiin muun muassa Etsimme teknologiaa -toimintamallia. Projektissa on lähdetty etsimään ratkaisuja ilmoitusten avulla, jolloin saadaan paremmin tarpeisiin vastaavia teknologisia ratkaisuja. Toimintamallin vaiheet olivat:

- Tarpeen tunnistaminen
- Tarpeen kuvaaminen
- Etsimme teknologiaa - ilmoituksen julkaiseminen

- Teknologian toimittajien tapaaminen
- Tarjouspyyntö
- Teknologian toimittajan valinta.

Toisena toimintamallina oli käyttäjäpaneeli, jossa ikäihmiset pääsivät kokeilemaan ja arvioimaan teknologisia ratkaisuja. Ja samalla maahantuojia sai havainnoida ja kerätä palautetta. Projektissa koettiin onnistuminen tiedon tuottamisen ja levittämisen tehtävässä. Projektin eri tilaisuudet keräsivät runsaasti eri osallistujia, sekä tavoitti paljon alan asiantuntijoita. Ikäihmisistä on jo varsin stereotyyppiset käsitykset, jolloin palvelun tai tuotteen valmistajalta jää yksilöllisyys ja muunneltavuus huomioimatta tarpeeksi. (Nordlund, Stenberg, Forsberg, Nykänen, Ranta & Virkunen. 2014, 47–60.)

### 3.2.1 Alvar – kuvapuhelin Vaasan kotihoidossa

Alvar-kuvapuhelin on osa Vaasan kotihoidon palveluita. Kotihoito tuottaa hoitajan palveluita kuvapuhelimen kautta. Vuorovaikutteiset hoitoyhteydet ovat kuntouttavaa työtettä, jossa hoitaja pyrkii saamaan asiakkaan toimimaan itsenäisesti, ohjaten, neuvoen ja motivoiden häntä. Alvar-palveluiden arjen hyvinvointia edesauttavat sisällöltään monipuoliset tuokiot ovat osittain asiakkaiden itsensä suunnittelemissa, ja ne tukevat heidän hyvinvointiaan.

Alvar-palvelun asiakkaita osallistetaan säännöllisesti kehittämään palvelun sisältöä heidän omien toiveidensa ja tarpeidensa mukaan. Asiakkaat saavat osallistua tuokioihin mielenkiintonsa mukaan. Viikko-ohjelmassa toteutuvat monipuoliset tuokiot, jotka tukevat ikäihmisten sosiaalista, psyykkistä, kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä.

Alvar-tuokiot sisältävät muun muassa liikuntatuokioita, aivojumppaa, visailuja, hengellisiä tuokioita, musiikkia sekä mahdollisuuden osallistua erilaisiin tapahtumiin kuvapuhelimen välityksellä, kuten taidenäyttelyihin tai retkiin luontopoluilla. Sisällön tuottamisesta vastaavat Ikäkeskuksen työntekijät, seurakunnat, yhdistykset, vapaaehtoiset ja sote-alan opiskelijat.



Alvar-palvelun tarjonta tuottaa laadukkaita ja yksilöllisiä kotihoidon käyntejä kotihoidon asiakkaille. Alvar-kuvapuhelimen avulla korvataan osa kotihoidon käyneistä virtuaalisesti. Asiakasta muistutetaan esimerkiksi ottamaan lääkkeitä. Keskiössä on asiakkaan osallistaminen ja fyysisen toimintakyvyn tukeminen. Kuvapuhelin hoidossa on huomionarvoista laadukas kirjaaminen. Hoidon yhteyksiä tekevät koulutetut sairaanhoitajat ja lähihoitajat. (Innokylä 2018; Vaasan kaupunki 2019.) Palvelussa on viikko-ohjelma (liite 1).

Satu-Maria Autio ja Julia Kotala (2019, 2) ovat tehneet opinnäytetyön Alvar-palvelun vaikutuksia ikäihmisten mielenterveyteen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että asiakkaat olivat pääosin tyytyväisiä siihen ja palvelun käyttö koettiin helpoksi, ja että se lisäsi sosiaalista vuorovaikutusta arkeen. Turvallisuuden tunnetta palvelu vahvisti, ja sillä oli positiivista vaikutusta mielen hyvinvointiin. Negatiivisia puolia ei juurikaan tullut esiin.

### 3.2.2 Alvar-kuvapuhelin

Alvar-kuvapuhelin on pieni tablet-tietokone, joka viedään asiakkaalle kotiin seisomatuella ja virtajohdolla varustettuna. Laitteen on oltava latauksessa koko ajan ja se menee automaattisesti kiinni illalla ja aukeaa itsestään aamulla. Myös laitteen päivitykset tapahtuvat automaattisesti. Kuvapuhelimen käyttö ei vaadi asiakkaalta minkäänlaista teknologista osaamista. Työntekijä ottaa sovittuina aikoina yhteyttä soittamalla, ja vastaaminen tapahtuu yhdellä painalluksella tai automaattisesti.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöhön valittiin käytettäväksi sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusta. Kun samassa tutkimuksessa käytetään kahta eri menetelmää sitä, kutsutaan triangulaatioksi. Menetelmiä on käytetty rinnakkain, jotta aiheesta saadaan mahdollisimman luotettava tulos. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 30–31.)

### 4.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusta, jossa käytössä oli kyselylomake. Kysymyksiä laadittaessa pyrittiin mahdollisimman selkeisiin kysymyksiin, jotta vastaajat ymmärtävät kysymyksen. Tutkimuksen tavoitteena oli muun muassa selvittää ikäihmisten osallisuuden tunnetta. Sen sijaan, että olisi käytetty suoraan sanaa osallisuus, kysymys muotoiltiin hyvin ymmärrettävään muotoon. Tutkimusongelma oli muutettu asteikkokysymyksiä, joihin toivottiin saatavan vastaukset aineiston avulla. Lomakkeella oli vastausvaihtoehtoja välillä 1–5. Kysymykset esitettiin Alvar-kuvapuhelimen välityksellä, ja kysymykset ja vastausvaihtoehdot luettiin ääneen. Tämä osoittautui joidenkin vastaajien kohdalla haastavaksi, koska osalla haastateltavista oli muistiongelmia. (Kananen, J. 2010. 74–75.)

Lisäksi käytössä oli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, jotta saatiin paremmin selville näkökulmia, kokemuksia ja ajatuksia sekä tuntemuksia. Näin saatiin kokonaisvaltaisempi kuva osallisuuden kokemuksista ja vaikuttavuudesta. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Kvalitatiivista tutkimusta voidaan käyttää parhaiten sellaisiin tilanteihin kuin:

- ilmiöstä ei ole tietoa, teorioita, tutkimusta
- halutaan saada ilmiöstä syvälinen näkemys
- luodaan uusia teorioita ja hypoteeseja
- käytetään mixed-tutkimusstrategiaa
- halutaan saada kyseisestä ilmiöstä hyvä kuvaus. (Kananen 2010, 41–42.)

Tutkimuksessa selvitettiin, ovatko Alvar-palvelun kautta digitaalisiin luonto- ja kulttuuriohjelmiin osallistuminen yhtä merkityksellistä kuin fyysisesti luonnossa oleminen tai osallistumien kulttuuritapahtumiin, kuten konsertteihin ja teatteriin. Luonnon vaikutuksia on tutkittu paljon, mutta kuvapuhelimen välityksellä lähetettävää luonto-ohjelmaa ei tiettävästi laajemmin Tutkimuksella haluttiin hahmottaa, eroavatko ne jollain lailla toisistaan.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina. Teemoina olivat luonto, kulttuuri, hyvinvointi ja osallisuus. Teemat olivat kaikille haastateltaville samat. Ilmiötä haluttiin lähestyä eri kulmista, jotta saataisiin parempi kuva ilmiöstä. Itse kuvapuhelimen käytöstä haastattelussa ei kysytty, koska siitä oli jo tehty tutkimus. Eikä laitteen käyttö noussut esiin avoimissakaan kysymyksissä. Laitteen käyttö tuntui olevan luonnollista haastatetuille ikäihmisille. Haastattelut nauhoitettiin matkapuhelimella, ja litteroitiin poimimalla havainnon ydinsisältö ylös. Sanatarkkoja sitaatteja käytettiin lopullisessa raportissa. (Kananen 2010, 52–59.)

Teemahaastattelussa edettiin ennalta valittujen teemojen perusteella ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelun etuna olikin, että haastattelutilanteessa voitiin tarvittaessa esittää tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä. Etukäteen valitut teemat perustuivat tutkimuksen viitekehykseen eli siihen mitä ilmiöstä on jo tiedossa. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 88.)

#### 4.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Kohderyhmänä olivat ikäihmiset, joiden toimintakyky ja muisti ovat saattaneet heiketä, ja se loi lisähaasteita tutkimukseen. Tutkimuksen kohderyhmän valinnassa käytettiin harkinnanvaraista otantaa. Haastateltavat koottiin harkitusti, mutta niin että lopputulos olisi mahdollisimman objektiivinen ja tasapuolinen. Alvar-palvelua käyttävistä asiakkaista valittiin Ikäkeskuksen henkilökunnan avulla kymmenen ikäihmistä, jotka olivat mukana haastatteluissa kesäkuussa 2019. Koettiin, että ikäihmisiin saa parhaiten yhteyden heille jo tutut henkilöt. Kohderyhmän asiakkaat

olivat aktiivisia palvelun käyttäjiä, joten heillä oli jo pidemmän ajan kokemus sisällön katselusta ja siihen osallistumisesta. Haastattelun yhteydessä kävi kuitenkin ilmi, että osa haastateltavista ei ollut osallistunut aihepiirimme Alvar-tuokioihin. Heitä ei kuitenkaan päädytty rajaamaan heitä pois, koska katsottiin, että kaikki tieto Alvar-palveluun liittyen on arvokasta. Pois ei rajattu myöskään haastatteluja, joissa esimerkiksi haastateltavan kunto rajoitti vastausten saantia. Hirsjärven & Hurmeen (2001, 133–134) mukaan liian usein vanhuksiin kohdentuvat ennakkoluulot rajavat tutkimusten parista pois esimerkiksi dementoituneet ikäihmiset. Heidät tulisi kuitenkin sisällyttää tutkimuksiin, niin kauan kuin he kykenevät osallistumaan haastatteluihin. Heidänkin kokemuksensa ja tunteensa ovat merkittäviä. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 36.)

#### 4.3 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimuksessa käytettiin harkinnanvaraista otantaa, valitsemalla haastateltaviksi aktiivisia ja vähemmän aktiivisia Alvar-kuvapuhelimen käyttäjiä. Kanasen (2010, 98) mukaan harkinnanvaraisessa otannassa haastateltavien uskotaan esittävän parhaiten perusjoukkoa. Ikäkeskuksen työntekijät olivat ottaneet etukäteen yhteyttä potentiaalsiin haastateltaviin. Haastattelu tehtiin Alvar-kuvapuhelimen välityksellä Ikäkeskuksen tiloissa. Kaikkia etukäteen valittuja asiakkaita ei tavoitettu. Haastateltavilta kysyttiin avoimia kysymyksiä sekä asteikkokysymyksiä. Asteikkokysymyksiä varten oli tehty valmis taulukko, jota täytettiin. Lisäksi koko keskustelu nauhoitettiin. Siihen sisältyivät avoimet kysymykset teemoittain.

Ensimmäisellä haastattelukerralla kesäkuussa 2019 tavoitettiin kahdeksan ikäihmistä. Tarkoituksena oli mahdollisuuden mukaan haastatella samoja henkilöitä puolen vuoden päästä uudelleen. Ensimmäisen haastattelun jälkeen, asiaa pohdittiin ja tultiin siihen lopputulokseen, ettei samojen kysymysten esittäminen puolen vuoden kuluttua toisi merkittävää lisäarvoa tutkimukselle. Haastateltavat olivat suhteellisen huonokuntoisia, ja tarkkojen vastausten saaminen oli haastavaa. Toisesta haastattelukerrasta päätettiin tehdä suppeampi ja vähentää kysymyksiä. Haastattelu toteutettiin huhtikuussa 2020. Haastateltaviksi valittiin kolme henkilöä, jotka olivat

osallistuneet samana päivänä Alvar-tuokioon ja kertoneet halukkuutensa haastattelun. Haastattelut tehtiin puhelimitse, sillä aikataulun vuoksi ei teknisiä yhteyksiä voisi toteuttaa muulla tavoin.

#### 4.4 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että mittaustulokset voidaan toistaa eri tutkimuskerroilla tuloksien muuttumatta. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin pätevyyttä eli kykyä mitata sitä mitä oli tarkoituskin. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 226–227.)

Tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia kuin aiemmat ikäihmisiin kohdistuvat tutkimukset, joissa on käsitelty luontoa, kulttuuria ja osallisuutta. Tämän perusteella reliaabelius toteutuu tutkimuksessa. Tutkimuksen validiteetti varmistettiin käyttämällä kahta eri menetelmää eli määrällistä ja laadullista tutkimusta.

Tutkimuksen edetessä tehtiin valintoja, jotka palvelivat kokonaisuutta parhaiten. Esimerkiksi toisen haastattelukierroksen kysymykset muokattiin niin, että saatiin ajankohtaista tietoa korona-ajan vaikutuksesta Alvarin käytön näkökulmasta. Tutkimuksessa painotettiin niitä teemoja, jotka olivat Vaasan kaupungin osuus Tänään kotona - hankkeessa.

#### 4.5 Tutkimuksen aineiston keruu

Kysymykset esitettiin sanallisesti ja vastaukset sekä kirjattiin että äänitettiin. Haastattelijat olivat Ikäkeskuksen studiossa, josta oli yhteys haastateltaviin Alvar-kuvapuhelimen välityksellä. Huhtikuussa 2020 tehtiin haastattelut suppeammalla otoksella. Pandemiatilanteen vuoksi ei päästy Ikäkeskuksen tiloihin, vaan haastattelut tehtiin puhelimitse. Aineistoa saatiin ensimmäisellä kerralla jo riittävästi, mutta koronapandemian vuoksi haluttiin haastatella muutamia Alvar-kuvapuhelimen käyttäjiä ja saada heidän näkemystään tilanteesta.

#### 4.6 Aineiston käsittely, säilytys ja eettisyys

Hirsjärven (2007, 25) mukaan tutkimuksen lähtökohtana pidetään ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista. Tutkimuksen tuotokset nauhoitettiin ja kirjoitettiin ylös ja tutkimuksen päätyttyä aineistot tuhottiin. Tutkimuksesta ei käy ilmi kenenkään henkilöllisyys, koska henkilöiden nimiä ei ole kirjattu ylös missään vaiheessa. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, eikä tutkimukseen liittynyt eettistä ongelmaa. Tutkimuksen aihe käytiin haastattelun alussa kaikkien haastateltavien kanssa läpi, myös se mihin vastauksia käytettiin. Aineistoa pyrittiin tutkittiin objektiivisesti.

#### 4.7 Aikataulu

Opinnäytetyön aloitettiin syksyllä 2018, jolloin aihe saatiin Vaasan ikäkeskuksesta. Aiheesta pidettiin palaveri Ikäkeskuksessa syyskuussa 2018, jolloin paikalla olivat Sanna Keskikuru, Tuija Nyby, Tanja Kiviranta ja Jaana Naulapää. Tammikuussa 2019 käytiin Tuija Nybyn kanssa keskustelut aiheesta ja päivitettiin sisältöä, aiheen rajausta sekä aikataulua. Sovittiin, että tutkimussuunnitelma valmistuu tammikuun lopussa ja se lähetettäisiin hyväksyttäväksi heti. Sovittiin myös, että haastattelut tehdään kahdesti sekä keväällä 2019 että syksyllä 2019. Tarkennettu aikataulu selvisi tutkimusluvan saannin jälkeen toukokuussa 2019. Aikataulua määritti myös Tänään-kotona -hankkeen päätyminen vuoden 2019 lopussa. Haastattelut toteutettiin lopulta kesäkuussa 2019 ja huhtikuussa 2020.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen osallistui ensimmäisellä haastattelukerralla kahdeksan Alvar-palvelun aktiivista käyttäjää. Seitsemän haastatteluista oli naisia ja yksi oli mies. Haastattelut suoritettiin Alvar-kuvapuhelimen välityksellä Ikäkeskuksen toimistolla. Toisella haastattelukerralla vastaajia oli kolme, ja haastattelu tehtiin puhelimitse.

### 5.1 Luontoon pääseminen

Haluttiin selvittää ikäihmisten mahdollisuutta päästä luontoon yleensä. Kysymykseen ”Pääsetkö luontoon niin usein haluaisit?” vastasi 8 henkilöä, ja siihen saatiin 10 eri ilmaisua. Ilmaisut esitetty seuraavassa kuviossa (kuvio 4).



**Kuvio 4.** Luontoon pääseminen (ilmaisut)

*Joka päivä.* Suurin osa ilmaisista liittyi joka päivä luontoon pääsemiseen. Luontoon pääsemistä kuvailtiin muun muassa seuraavasti:

*”Ulos iltapäivisin joka päivä”*

*”Kyllä, jos tulee lähdettyä”*

*Jonkun avustuksella.* Ikäihmisillä on selkeästi avun tarve siihen, että heidän luontoon pääsemisensä olisi mahdollista.

*”Tyttö vie” ja ”Lapsenlapsen ja avustajan avulla”*

*En pääse.* Tuli ilmi, että luontoon ei päästä välttämättä ollenkaan tai siellä on oltu useita vuosia sitten.

*”Oikeasti luonnossa vuosia sitten” ja ”En pääse, kun jalat eivät toimi”*

*Vaan menen.* Ulos ja luontoon pääseminen oli myös omasta motivaatiosta riippuvainen.

*”Kyllä mä pääsen ku mä vaan ulos meen , rollaattorin kans meen”*

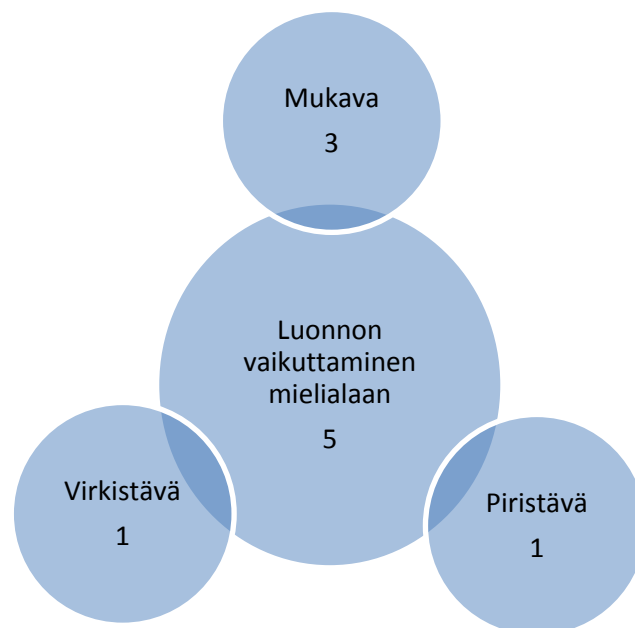
Suurin osa vastaajista pääsi luontoon niin usein kuin halusi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yhteys luontoon on tärkeä osa hyvää elämää ja luonnolla on monia suotuisia terveysvaikutuksia (ks. luku 2.7.) Jonkun avustuksella luontoon tai yleensä ulos pääsi muutama vastaajista, tämä kuvaa kotona asuvien tilannetta ja heidän avuntarvettaan.

Avustajia tarvittaisiin erityisesti vanhusten ulkoiluttamiseen, mutta henkilökunnan vähyys ja kiire estävät sen. TTS:n julkaisun mukaan, juuri itse koettu kokemus luonnosta on erittäin tärkeä. Osa vastaajista ei pääse ollenkaan ulos tai luontoon, jolloin heidän esteenään on jonkin fyysinen sairaus ja heille olisi tarvittu apuvälineitä sekä luoda esteettömiä paikkoja ulkona liikkumiseen. Vaikka fyysinen kunto sallisi kotoa lähtemisen, saattaa silloin taas motivaatio kotoa lähtemiseen olla olematon.



## 5.2 Luonto ja mieliala

Kysymykseen ”Miten luonto mahdollisesti vaikuttaa mielialaasi, vastasi 5 henkilöä, ja heiltä saatiin 5 erilaista vastausta. Nämä tulevat esille seuraavassa kuviossa (kuvio 5).



**Kuvio 5.** Luonnon vaikuttaminen mielialaan (ilmaisut).

*Mukava.* Luonto vaikutti selvästi positiivisesti ja siihen liittyi myös säätila.

*”Mieliala on mukava silloin, kun pääsee ja kun on hyvä ilma”*

*”Kyllähän se varmaan on mukavaa mielialaan*

*Virkistävä.* Luontoon pääseminen koettiin hyvänä ja mielekkäänä.

*”Hyvä, kun pääsee ulos, se virkistää”*

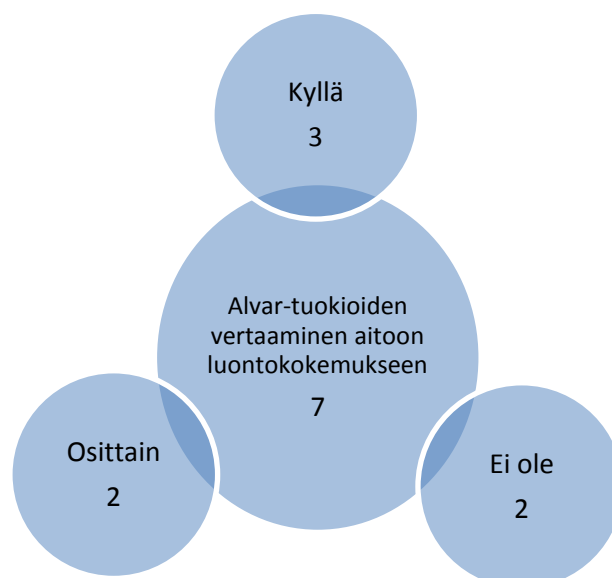
*Piristävä.* Luonnon vaikutus mielialaan oli merkityksellistä ja luonnon kauneuden näkeminen erityisesti.

*”Se vaikuttaa kyllä ihan piristävästi, ku luonnossa on sellasta kauneutta, niin vaikutta ainakin mun mielialaan”*

Luonnon on huomattu tutkimuksissa vaikuttamisen kortisolitasojen laskuun, ahdistuksen vähenemiseen ja mielialan nousemiseen (ks. luku 2.7.2). Melkein puolet vastaajista piti luonnon vaikutusta mielialaan mukavana ja TTS:n julkaisun mukaan luonto rauhoittaa ja parantaa mielialaa sekä pelkkä luonnon katseleminen riittää tuomaan ikäihmisille hyvinvointivaikutuksia. Metsän äänet herättävät muistoja ja tuoksut samoin, jolloin oleskelu ulkona ja luonnossa vaikuttaa myös muistisairauksiin positiivisesti.

### 5.3 Virtuaalisen luontokokemuksen vertaaminen aitoon luontokokemukseen

Kysymykseen, ovatko Alvar-tuokioiden luontoaiheiset tuokiot kokemuksena yhtä merkityksellisiä kuin aito luonnossa oleminen, vastasi seitsemän henkilöä. Vastauksissa tuli esille seitsemän erilaista vastausta. Ilmaisut oheisessa kuviossa (kuvio 6).



**Kuvio 6** Alvar-tuokioiden vertaaminen aitoon luontokokemukseen (ilmaisut).

*Kyllä.* Alvarin luontoaiheiset tuokiot olivat verrattavissa aitoon luontokokemukseen erittäin hyvin.

*”Mun mielestä se on mielenkiintoista ollu, ku ei itte pääse sinne, näkee tästä koneesta sitte”*

*Osittain.* Kokemus luonnosta kuvapuhelimen välityksellä ei ole verrattavissa aitoon kokemukseen, vaikka se tuntuukin ihan hyvältä keinolta päästä näkemään luontoa.

*”Ei se nyt aivan samalta tunnu, mutta kuitenkin ihan hyvältä tuntuu kattoo ja kuunnella”*

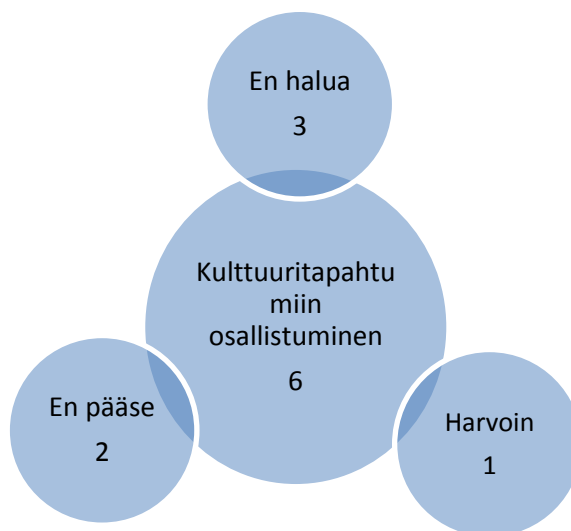
*Ei ole.* Luonnon kokeminen on erilaista ja pelkän kuvapuhelimen välityksellä ei saa aitoa kokemusta.

*”Ei se oikeen tunnu, kun ne menee siellä ja matkustaa johnaki junassa”*

Suurin osa ilmaisuista toi ilmi, että tuokiot ovat hyvin verrattavissa aitoon kokemukseen ja melkein kaikkien mielestä videoiden katsominen oli kuitenkin parempi vaihtoehto kuin ettei ollenkaan pääse näkemään luontoa (ks. luku 2.7). Virtuaalissa tuokiossa on äänet, jotka kuuluvat luonnossa ja myös liikkuva kuva on mielenkiintoisempaa kuin pelkkä kuvien katselu.

#### **5.4 Kulttuuritapahtumiin osallistuminen**

Kysymykseen koetko voitasi osallistua kulttuuritapahtumiin niin usein kuin haluaisit, saatiin kuusi vastausta ja kuusi erilaista ilmaisua. Ilmaisut oheisessa kuviossa (kuvio 7).



**Kuvio 7** Kulttuuritapahtumiin osallistuminen (ilmaisut).

*En halua.* Halukkuus osallistua erilaisiin kulttuuritapahtumiin vähenee ikäihmisillä. Syytä voi olla liikkumisen hankaluus myös apuvälineiden kanssa.

*”Tyttö veis kyllä, emmä rollaattorin kans lähe”*

*En pääse.* Mahdollisuudet voivat olla huonot tai olemattomat jos on yksin asuva ikäihminen.

*”Olin mä kova niihin menemään, kun mun mieskin eli, mutta en mä nyt oo päässy mihkään yksistään. Kaikki vaatteet on isoja, oon laihtunu niin paljon”*

*Harvoin.* Ikäihmisten osallistuminen kulttuuritapahtumiin ei ole mahdollista kovin usein ja silloin niissä käyminen ei onnistu.

*”Harvakseltaan, ens kuussa on teatteri, mutta mikä se on se esitys”*

Harrastukset ja kulttuuri ovat hyväksi koettuja keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Vapaa-ajan kulttuuriharrastukset edistävät psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä, kohentavat muistia sekä lisäävät terveitä elinvuosia (ks. luku 2.8). Suurin

osa ilmaisuista kuvasi tilannetta jossa, joko he eivät halua tai he eivät pääse osallistumaan mihinkään tapahtumiin.

Etelä-Pohjanmaan liiton raportin mukaan kulttuuriin osallistuminen vahvistaa ikäihmisen elinvoimaa, toimintaresursseja ja toimijuutta, jotka lisäävät siten terveyttä, sosiaalista osallisuutta ja vahvistaa itsetuntoa. Raportissa haastatelluista vain pieni osa harrasti aktiivisesti kulttuuria tai taiteita, vaikka olikin aiemmin ollut aktiivisemmin mukana.

### 5.5 Alvar-tuokioiden merkitys ennen kotihoitoa

Kysymykseen, olisivatko Alvar-tuokiot tuoneet sisältöä elämääsi jo ennen kotihoiton alkamista, vastasi seitsemän henkilöä. Heiltä saatiin seitsemän erilaista ilmaisua. Ilmaisut esitetty oheisessa kuviossa (kuvio 8).



**Kuvio 8** Alvar-tuokioiden mahdollinen merkitys ennen kotihoiton alkamista (ilmaisut)

*Kyllä.* Kiinnostusta ja mielenkiintoa Alvarin käyttöön olisi selkeästi ollut enemmän, mutta tietoa ei ole ollut.

*”Miksei, kun ei vaa voinu sillon käyttää” ja ”Olishan se, mutta kun ei tästä tienny sitte”*

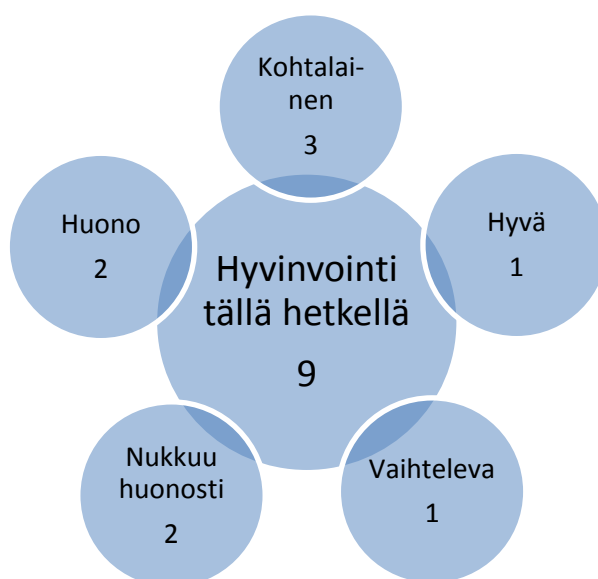
*En tiedä.* Ei ollut asiasta mielipidettä

*”Emmätiedä, kyllä ainakin pikkusta vaihtelua, ettei tarvitse paljasta seinää, eikä telkkariakaan jaksa koko ajan kattoo”*

Geronteknologian pitäisi vastata hyväkuntoisempienkin ja hyvällä tietotekniikka- ja kielitaidolla varustettujen ikäihmisten tarpeisiin, ennen kuin he ovat kotiin paikan päälle annettavien hoitopalvelujen piirissä. Ikäihmisillä tulee olemaan entistä suurempia odotuksia teknologiaan liittyen tulevaisuudessa (ks. luku 2.8). Melkein kaikki olisivat mielestään hyötynet Alvar-kuvapuhelimesta aiemminkin, mutta tietoa ei ollut ennen kotihoidon alkamista ollenkaan. Palvelun tarjoaminen ikäihmisille laajemmin, riippumatta asiakkuudesta mihinkään tahoon, voisi tuoda lisää käyttäjiä ja silloin myös mahdollinen verkostoituminen muihin käyttäjiin alkaisi aiemmin ja tehokkaammin. Ennaltaehkäisevänä vaikutuksena palvelu olisi myös erittäin toimiva, sillä silloin ikäihmisellä olisi kontakti kodin ulkopuolelle.

## 5.6 Hyvinvoinnin tila

Kysymykseen, millainen on hyvinvointisi tällä hetkellä vastasi seitsemän henkilöä. Heiltä saatiin yhdeksän mielipidettä eli ilmaisua. Ilmaisut oheisessa kuviossa (kuvio 9).



**Kuvio 9** Hyvinvointi tällä hetkellä (ilmaisut)

*Kohtalainen.* Hyvinvoinnin kokeminen kohtalaiseksi ilmaistiin seuraavalla tavalla:

*”Hyvinvointi ei oo kummonen, mutta kyllä mä liikun ja lähden ulos tonne luontoon ja mieliala on toisenlainen”*

*”No, se nyt on, ei terveeseen voi verrata, mutta semmonen välttävä”*

*Huono.* Huonoksi hyvinvoinnin kokeminen saattoi johtua fyysisestä sairaudesta.

*”Ei se niin kehuttava oo nyt, mulla on säärihaava ja ei parane ja tullu toinenkin”*

*Nukkuu huonosti.* Unen laatu ja nukkumisen tärkeys tuli myös esille ilmaisuiissa.

*”Nukun vähän huonosti, kyllä mä voin hyvin”*

*Hyvä.* Hyvinvoinnin kokeminen riippuu monestakin tekijästä.

*”Eilen ja tänään ollu hyvä, mutta välillä on taas niin poikki, ku mä kaatui-  
len, lentelee niin helposti, ei voi nukkuu oikealla kyljellä”*

*Vaihteleva.* Erilaiset sairaudet vaikuttivat hyvinvointiin merkittävästi.

*”Nose on sellainen, että mulla on toi rollaattori ja paljon pihalla liikun,  
mulla on jaloissa ollu jotain on otettu vettä polvista ja nyt on alannu uudes-  
taan vaivaamaan”*

Osallisuus on yksi merkittävä hyvinvointia lisäävä tekijä ja hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen osaan, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu (ks. luku 2.9). Ilmaisuiissa yhdistyivät hyvinvoinnin käsitteenä fyysiseen hyvinvointiin ja esille tuli erilaisia sairauksia ja esimerkiksi univaikeudet. Elämästä nauttiminen lisää hyvinvoinnin kokemista hyväksi ja arjessa selviytyminen sekä unen laatu, ovat ikäihmisille hyvinvoinnin osatekijöitä.

### 5.7 Hyvinvoinnin odotukset

Kysymykseen, millaisia odotuksia sinulla on hyvinvoinnin suhteen, saatiin vastaus kahdeksalta henkilöltä. Ilmaisuja kertyi yhteensä yhdeksän. Ilmaisut esitetty seuraavassa kuviossa (kuvio 10).



**Kuvio 10.** Odotukset hyvinvoinnin suhteen (ilmaisut)

*On odotuksia.* Myös ikäihmisillä voi olla odotuksia hyvinvoinnin suhteen.

*”Kyllä mä oon koittanu mennä tonne kerhoon, Vuorikodille, siellä on mukavaa olla koko päivä”. ”Liikkuminenhan on hirveen tärkeätä, tässä nyt liikkua pitäis enemmän”*

*Ei osaa sanoa.* Kaikilla ikäihmisillä ei ole odotuksia tai he eivät osaa niitä eritellä.

*”En tiedä, yhtään en osaa sanoa, päivä kerrallaan, kyllä se täällä kotona ny menee, kun täällä käy noita kodinhoitajia” ja ”Ei siihen ny paljon parane sanoa mitään, ettei rupeis kiertää rinkiä”*



*Masennuksesta eroon.* Odotukset voivat liittyä sairaudesta paranemiseen, kuten psyykkisen hyvinvoinnin paranemiseen.

*”Että mä pääsen tästä masennuksesta eroon. ei valo oo oikein hyvä, kun kirkastuu päinvastoin, kun kesä ja valo tulee”*

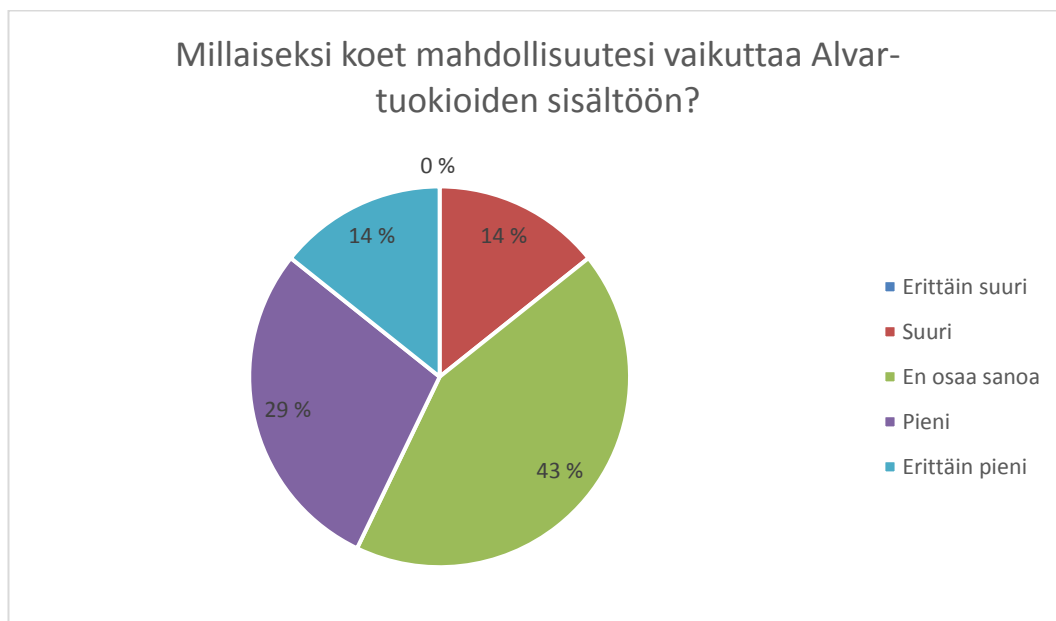
*Ei ole odotuksia.* Hyvin vanhalla henkilöllä ei enää välttämättä ole mitään odotuksia.

*”Ei ole, mä oon 86 vuotta, ei kai tässä kauan enää ole”*

Suurimmalla osalla oli korkeasta iästä huolimatta vielä odotuksia hyvinvointinsa suhteen. Ikääntyneellä osallisuuden kokemisessa korostuu se, että hän voi elää aktiivista elämää mahdollisimman pitkään tutussa ja turvallisessa ympäristössä (ks. luku 2.9.1). Avun saaminen arjessa koettiin tärkeäksi ja liikkuminen myös. Elämän rajallisuus oli hyvin tiedossa ja eläminen päivä kerrallaan sekä realistiset odotukset tulivat esille vastauksissa. THL:n (2014) Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen tutkimuksessa kerrotaan neljännessä iässä olevien, eli yli 80-vuotiaiden hyvinvoinnin koostuvan hyvästä terveydestä, kyvystä arjessa selviytymiseen, unen hyvään laatuun ja ystäviltä saatuun tukeen.

## **5.8 Alvar-tuokioiden sisältöön vaikuttamisen mahdollisuudet**

Kysymykseen voiko Alvar-tuokioiden sisältöön vaikuttaa, vastasi seitsemän henkilöä seuraavassa kuviossa (kuvio 11) esiintyvällä tavalla. Vastaukset näkyvät kuviossa prosentuaalisessa muodossa.



**Kuvio 11.** Tuokioiden sisältöön vaikuttamisen mahdollisuudet (%)

Suurin osa vastaajista ei osannut sanoa tai he kokivat, että mahdollisuudet ovat erittäin pienet. Laissakin sanotaan, että ikäihmisten mahdollisuutta osallistua heihin vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen, kunnassa pitää tukea mahdollisuuksien mukaan. Osallistava toimintakulttuuri merkitsee ympäristöä, jossa korostuu ammattilaisen ja asiakkaan välinen tasa-arvoinen dialogi (ks. luku 2.3). Vastaajista useat olivat sitä mieltä, että luottavat ammattilaisten tuottamaan sisältöön. Tästä voi päätellä, että ikäihmiset tarvitsisivat enemmän tukea ja tietoa osallistumismahdollisuuksistaan.

### 5.9 Alvar luonto- ja kulttuurituokioiden sisällön kokeminen

Kysymykseen, millaiseksi koet luonto- ja kulttuurituokioiden sisällön, vasta kahdeksan henkilöä, ja vastaukset jakautuvat seuraavassa kuviossa (kuvio 12) esitetyllä tavalla. Kuviossa on esitetty vastaukset prosentuaalisessa muodossa.



**Kuvio 12.** Alvar luonto- ja kulttuurituokioiden sisällön kokeminen (%)

Vastaajista 75 prosenttia koki sisällön hyväksi ja 12 prosenttia erittäin hyväksi. Vain 13 prosenttia piti sisältöä huonona. Yksikään vastaajista ei ollut sitä mieltä, että luontoon ja kulttuuriin liittyvät tuokit olisivat erittäin huonoja. Vastausten perusteella käy ilmi, että juuri luonto ja kulttuuri merkitsee selvästi paljon Alvarin käyttäjille. Tutkimuksissa on useaan otteeseen todettu, että jo pelkkä luontokuvienkin näyttäminen vaikuttaa myönteisesti fysiologisiin toimintoihin (ks. luku 2.7.2).

#### 5.10 Alvar-tuokioiden vaikutus kivuntunteeseen

Kysymykseen, tuokioiden mahdolliset vaikutukset kivuntunteeseen vastaukset saatiin kahdeksalta haastateltavalta. Alla olevasta kuviosta (kuvio 13) näkyy vastaukset prosentuaalisessa muodossa.



**Kuvio 13.** Alvar-tuokioiden vaikutus kivuntunteeseen (%)

Vastausten perusteella puolet koki vaikutuksen kivuntunteeseen suureksi tai erittäin suureksi, mutta samalla puolet vastaajista koki vaikutuksen pieneksi tai erittäin pieneksi. Vastaukset jakautuivat lähes tasan. Vastaajista 25 prosenttia ei kuitenkaan tuntenut vaikutusta kivuntunteeseen. Jännittyneisyys, verenpaine ja sydämen syke alenevat luontokuvien vaikutuksesta (ks. luku 2.7.2). Tästä voidaan päätellä, että kivuntunteeseen on selviä vaikutuksia Alvar-tuokioihin osallistumisella.

### 5.11 Osallistumismahdollisuudet tärkeisiin tapahtumiin

Vastaukset osallistumismahdollisuuksista itselle tärkeisiin tapahtumiin saatiin kahdeksalta haastateltavalta, ja prosentuaaliset vastausmäärät esitetään oheisessa kuviossa (kuvio 14) prosentuaalisessa muodossa.

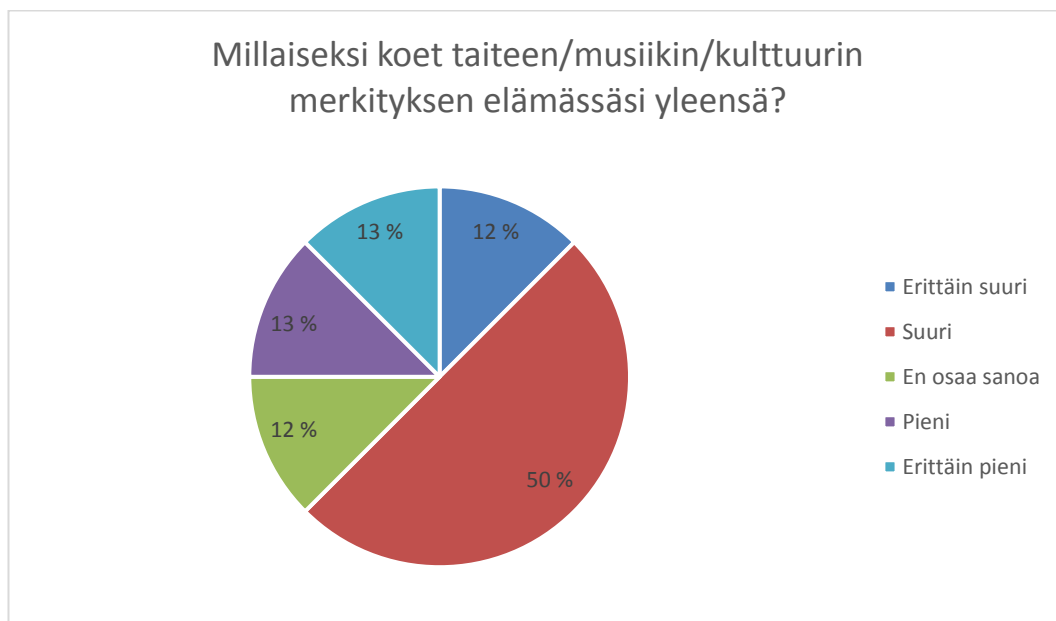


**Kuvio 14.** Osallistumismahdollisuudet tärkeisiin tapahtumiin (%)

Tähän kysymykseen vastaukset jakautuivat kahden vaihtoehdon kesken aivan tasaa, jolloin puolet vastaajista koki mahdollisuuden erittäin pieneksi ja puolet taas erittäin suureksi. Osallisuuden kokeminen ja osallistuminen parantavat elämänlaatua ja kohentavat mielialaa sekä aktivoivat aivotointia (ks. luku 2.9.1). Tässä tuli ilmi selkeästi, että ikääntyessä osallistuminen on selvästi laskenut, koska toimintakyky on heikentynyt merkittävästi.

### 5.12 Taiteen, musiikin ja kulttuurin merkitys elämässä

Siihen millainen taiteen, musiikin tai kulttuurin merkitys on yleensä elämässä, saatiin vastaus kaikilta kahdeksalta haastateltavalta, ja kuviossa (kuvio 15) on esitetty vastaukset prosentuaalisessa muodossa.



**Kuvio 15.** Taiteen, musiikin ja kulttuurin merkitys elämässä (%)

Tasan puolet vastaajista koki, että taiteen, musiikin ja kulttuurin merkitys on elämässä merkittävä ja vain 13 prosenttia oli sitä mieltä, että merkitys on erittäin pieni. Kulttuuriharrastukset edistävät psyykkistä hyvinvointia, terveyttä ja kohentavat muistia (ks. luku 2.8). Tämän perusteella ikäihmisten mahdollisuutta kokea kulttuuria pitäisi edistää kaikilla mahdollisilla tavoilla, ja teknologia voi olla tässä apuna.

### 5.13 Tyytyväisyys kykyyn selvittää päivittäisistä toimista

Kysyttäessä kykyä selvittää päivittäisistä toimista, saatiin vastaus kaikilta kahdeksalta haastateltavalta, ja prosentuaaliset osuudet vastauksista on esitetty kuviossa (kuvio 16).



**Kuvio 16.** Tyytyväisyys kykyyn selvitä päivittäisistä toimista (%)

Puolet vastaajista koki, että heillä on hyvä kyky selviytyä päivittäisistä toimista, mutta toinen puolet vastaajista koki kykynsä joko huonoksi tai 13 prosenttia jopa erittäin huonoksi. Teknologia avulla voidaan lisätä ikäihmisten turvallisuuden tunnetta, joka edesauttaa omatoimista liikkumista sisätiloissa ja edistää toimintakykyisyyttä (ks. luku 3.2). Koska puolet koki kykynsä selviytyä päivittäisistä toimistaan huonoksi, tarvitaan avuksi teknologisia ratkaisuja vielä enemmän.

#### 5.14 Itsensä arvostetuksi kokeminen

Kysymykseeni itsensä arvostetuksi kokemisesta vastasivat kaikki kahdeksan haastateltavaa. Oheisessa kuvioissa (kuvio 17) on esitetty vastaukset prosentuaalisessa muodossa.



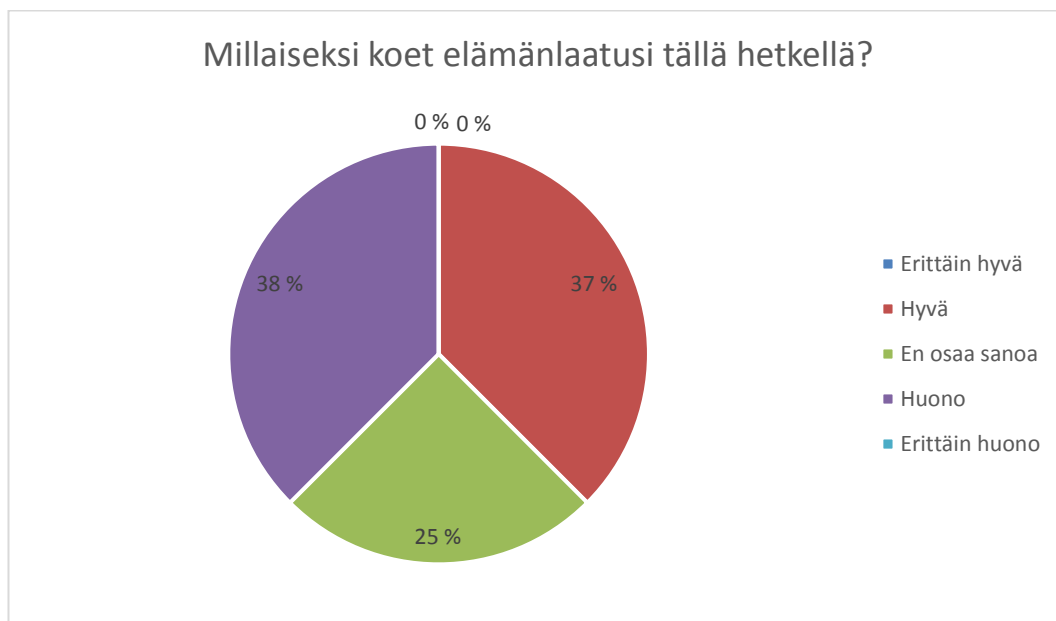
**Kuvio 17.** Itsensä arvostetuksi kokeminen (%)

Melkein 40 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa itsensä arvotetuksi kokemisesta mitään ja samoin melkein 40 prosenttia piti arvostetuksi kokemista erittäin hyvänä. Ikäihmisten pitäisi päästä toteuttamaan itseään ja ottamaan osaa yhteiskuntaan ja heidän äänensä pitäisi saada kuuluviin, jolloin yksilö tuntee itsensä arvostetumaksi (ks. luku 2.9.3). Ikäihmisten asema pitäisi olla nykyistä aktiivisempi, ja heille pitäisi pystyä tarjoamaan enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa yhteisiin asioihin.

### 5.15 Elämänlaadun kokeminen

Elämänlaadun kokemusta koskevaan kysymykseen saatiin vastaus oheisen kuvion (kuvio 18) mukaan kaikilta kahdeksalta haastateltavalta.





**Kuvio 18.** Elämänlaadun kokeminen (%)

Vastaukset jakaantuivat sekä hyvän että huonon puolesta melkein tasan eikä kukaan vastaajista kokenut elämänlaatua erittäin huonoksi, mutta ei toisaalta myöskään kukaan kokenut erittäin hyväksi. Joka neljäs eli 25 prosenttia haastateltavista ei osannut sanoa, millaiseksi he kokevat elämänlaadun tällä hetkellä. Geronteknologia voi ylläpitää tai parantaa elämänlaatua eikä pelkästään hyödylliset sovellukset, vaan myös pelkkää iloa tuottavat (ks. luku 3.2).

Ikääntyessä elämänlaatuun vaikuttavat eri asiat kuin nuoremmilla, kuten päivittäisen toimintakyvyn haasteet ja riippuvuus muiden avusta sekä turvattomuuden tunne (ks. luku 2.9). Alvar-palvelun asiakkaat ovat myös kotihoidon asiakkaita, joten he ovat lähtökohtaisesti erilaisten palveluiden piirissä omien tarpeiden mukaan. Haastateltavien joukossa on tämän vuoksi huonokuntoisia ja monisairaita ikäihmisiä.

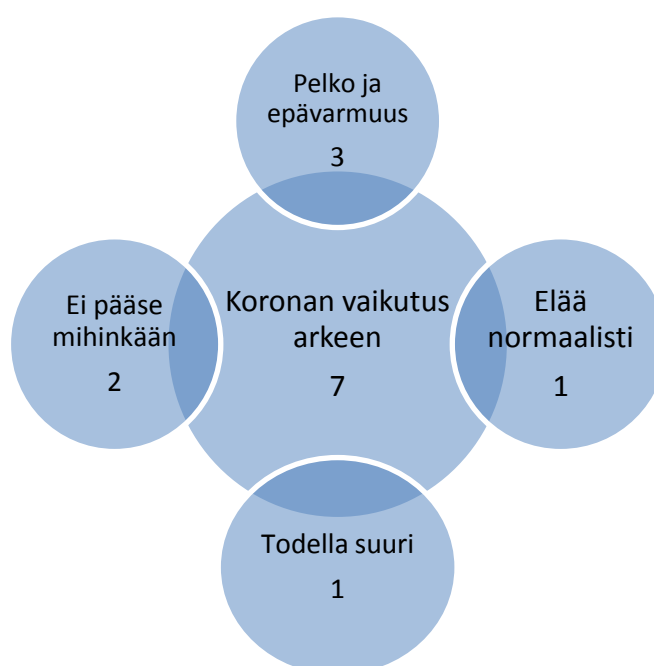
#### 5.16 Toisen haastattelun tulokset

Alkuperäisen suunnitelman mukaan, oli tarkoitus tehdä haastattelut uudelleen samoille henkilöille ja samoilla kysymyksillä, mutta se osoittautui turhaksi, sillä vastaajien vastauksien sisältö oli ilmaisuiltaan melko yhdenmukaista. Toiseen haastat-

teluun valittiin ilmaisutaitoisia henkilöitä, jotta saataisiin parempi kuva koronapandemian aikaisesta kotona olemisesta ja Alvar-kuvapuhelimen mahdollisista vaikutuksista tällä hetkellä keväällä 2020.

### 5.17 Koronan vaikutus arkeen

Kysymykseen, miten korona on vaikuttanut arkeen kotona, saatiin vastaukset kolmelta henkilöltä. Vastauksissa tuli esiin seitsemän ilmaisua. Ilmaisut esitetty oheisessa kuviossa (kuvio 19).



**Kuvio 19.** Koronan vaikutus arkeen (ilmaisut)

*Pelko ja epävarmuus.* Selvästi tuli esille voimakkaita tunteita ja epätietoisuutta sekä suoranaista pelkoa tuntemattoman asian edessä.

*”Sitte se tulevaisuus sillälaililla että kuinka kauan tämä kestää ja että sellainen epävarmuus ja sitte me oomma aika sairaita kumpanenkin , pelko, hirveä pelko”*

*Ei pääse mihinkään.* Oleminen kotona eristyksissä oli nyt selkeämmin heidän arjessaan, vaikka he tavallisesti, eivät liikkuisikaan kodistaan usein, mutta nyt se ei ollut edes mahdollista.

*”Kyllä se on vaikuttanu ja alvari on tuonu meille semmosta ohjelmaa ja kivaa, toki se on vaikuttanu . näkyy sillälailla kun ei pääse mihinkään”*

*Todella suuri.* Muutos arjessa on koettu todella suureksi.

*”kyllä sen huomaa kun oli neljä päivää ilman alvaria pääsiäisenä kyllä tuli alvaria ikävä, kyllä suosittelisin kaikille ikäihmisille”*

*Elää normaalisti.* Huolimatta kotona pysymisen pakosta, oli yritys elää mahdollisimman normaalia arkea ja pärjätä niin paremmin.

*”No mä oon yrittäny elää niin normaalisti ku mahdollista, mä käyn kävelyllä, no en mä päässy sillo ku oli nää loskakelit ja lumisateet, mutta muuten riippuen miten ne alvar ohjelmat on että jos 12 jälkeen jos on parin tunnin tauko, mä meen ulos sauvakävelylle että se eii oo muuttanu”*

Koronan vuoksi kotona olevat tunsivat arjen muuttuneen merkittävästi ja olivat peiloissaan tilanteesta, joka on heillekin uusi. Vaikka he viettävät aikaa paljon muutenkin kotona, on nyt tässä eristystilanteessa heillekin ahdistavaa, ettei ole mahdollista edes poistua kodista. Kuitenkin yritys ja halu elää normaalia arkea oli tärkeää. Kotiin vietäviä palveluja tulisi kehittää niin, että palvelujärjestelmä kattaisi kaikki ikäihmiset, eikä vain huonokuntoisimmat (ks. luku 2.5). Kotihoidon ulkopuolella olevat ikäihmiset, jotka eivät voi saada tällä hetkellä Alvar-palvelua kotiin virkistyskäyttöön, olisivat hyötäneet korona-ajan karanteenissa palvelusta paljonkin.

### **5.18 Alvarin tärkeys tällä hetkellä**

Kysymykseen, onko Alvar-palvelu nyt tärkeämpi kuin ennen, vastasi kolme henkilöä. Vastauksissa tuli esille 10 ilmaisua. Ilmaisut oheisessa kuviossa (kuvio 20).



**Kuvio 20.** Alvarin tärkeys tällä hetkellä (ilmaisut)

*Jumppa.* Liikunnan merkitystä pidettiin todella tärkeänä, kun kotoa ei päässyt poistumaan.

*”Mä oon mukana tossa tuolijumpassa sehän on kolme kertaa viikossa. siinä mä oon ollu niin ahkera viime vuonna, että mä sain diplomin siitä”*

*”Jumppa on aivan oikei mulle, että aattele kyllä mun elämä olis aivan, itkisin monta, jos multa pois vietäis”*

*Hyvä.* Mahdollisuutta katsoa ja osallistua Alvar-tuokioihin pidettiin nyt hyvänä.

*”Joo kato, kun ei oo mitään muuta, sitähan odottaa aina hulluna. korona on nimenomaan vaikuttanu tosi paljon”*

*Enemmän katsonut.* Selkeästi Alvar-kuvapuhelimen tuokioiden katsominen oli lisääntynyt, kun ei ole muuta aktiviteettia.

*”Kyllä mä oon merkannu enemmän viime viikkoina, ehkä yks ohjelma viikossa jää väliin ja mähän ilmottaudun itte sinne”*

*Mahtava.* Oltiin kiitollisia laitteen olemassaolosta ja sen ohjelmasisältöä ylistettiin.

*”Se on aivan mahtavaa, jotta se on ja meillähän on aikaa, jotta sitä aikaa ei tuhlaa, jonka meihin uhraa”*

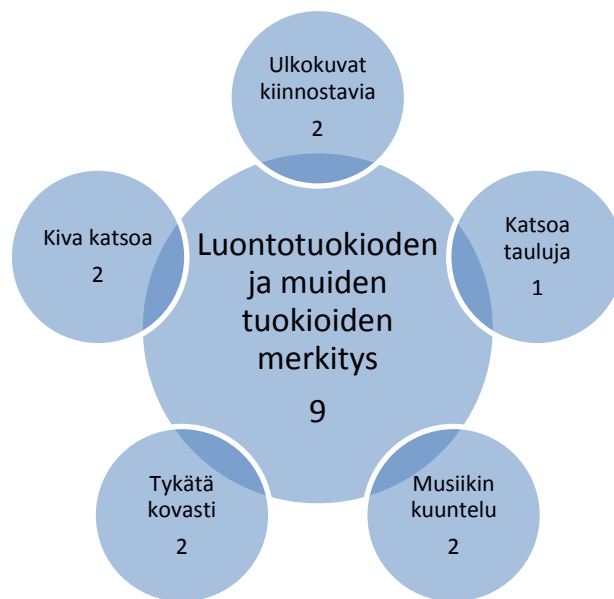
*Kiva.* Tuokioita pidettiin viihdyttävänä ja laitteen olemassaolo oli selvästi tärkeä juuri nyt.

*”Kyllä se on vaikuttanu ja alvari on tuonu meille semmosta ohjelmaa ja kivaa, toki se on vaikuttanu”*

Kaikki olivat kovasti innoissaan kaikesta sisällöstä, mitä he Alvar-tuokioiden kautta näkivät. Ilmaisusta kävi ilmi, että Alvar-palvelu oli aktivoitunut korona- aikana käyttäjiä osallistumaan enemmän erilaisiin tuokioihin kuin aiemmin. Jumppa oli kaikkien mielestä se kaikkein tärkein ja mieluisin. Laitteen merkityksen ilmaistiin olevan todella tärkeä juuri nyt ja että se vaikuttanut arkeen isona osana päivän kulkua. Alvar-tuokiot ovat menetelmänä osallistavia ja niiden avulla tuetaan hyvin ikäihmisten tarpeita esimerkiksi liikunnan merkeissä. (ks. luku 2.9.3). Toiminnan pitää olla sellaista, että se tuottaa iloa ja mielihyvää ja tämä toteutuu näissä toimintatuokioidissa hyvin.

#### **5.19 Luontotuokioiden ja muiden tuokioiden merkitys**

Kysymykseen, ovatko luontotuokiot tai muut tuokiot, tuoneet iloa tai olleet merkityksellisiä, vastasi kolme henkilöä. Heiltä saatiin yhdeksän ilmaisua. Ilmaisut oikeassa kuviossa (kuvio 21).



**Kuvio 21.** Luontotuokioiden ja muiden tuokioiden merkitys (ilmaisut)

*Ulkokuvat kiinnostavia.* Koettiin mielekkäänä päästä näkemään erilaisia ympäristöjä mihin ei ollut nyt mahdollista itse päästä.

*”Mutta katton kaihoisasti tonne pihalle, voi kun olis kivaa”*

*Kiva katsoa.* Sisällön katsominen toi selkeästi hyvää mieltä.

*”Kiva kattoo ja mä en oo käyny siellä edvinpolulla, että nyt jos tulee nätti kesä ja mä käyn niiden luona ja korona on tapettu, niin sais nähdä oikeen omilla silmillä peltiukat ja peltihökötykset todellisuudessa”*

*Tykätä kovasti.* Sisällöstä pidettiin kovasti.

*”Tykkään joo, tykkään toki, niin vähän ympäristöä pitemmältä katsoa, kun on niin iäkäs jo”*

*Musiikin kuuntelu.* Musiikkia oli mukava kuunnella ja katsella erilaisia esityksiä.

*”Siin oli sellane opiskelija juttukin, esitti semmosia lauluja, se oli semmosta ohjelmaa meille, sekin oli ihan hauska”*

*Katsoa tauluja.* Erityisen hienoa oli ollut osallistua taiteen tekemiseen ja katsomiseen Alvar-tuokion välityksellä.

*”Oli iso taulu ja se sitten pensseliä ja sillä oli maalit ja kaikki, me sitte sanottiin, että mitä siihen maaltaan ja me sanottiin millä väreillä”*

Musiikin, taiteen ja luonnon merkitys oli selvä, vaikka jumppatuokiot olivatkin selkeää suosikki. Taiteen tekemistä kuvailtiin yhdessä taiteilijan kanssa ja siinä korostui nimenomaan vuorovaikutusmahdollisuus sekä osallistuminen itse esimerkiksi värien valintaan maalattavaa työtä varten. Erityisesti korostuu osallistumisen merkitys ja selkeä mielenkiinto erilaisia asioita ja tapahtumia tai paikkoja kohtaan.

Eri tutkimuksissa on todettu kulttuurin ja taiteen vaikuttavan psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen positiivisesti. Ihminen oppii ja kaipaa elämyksiä koko elinkaarensa ajan (ks. luku 2.8). Fyysisen luonnossa olemisen lisäksi, jo pelkää luonto elementti tai luontokuvan katsominen lisää terveydelle myönteisiä vaikutuksia (ks. luku 2.7.2). Yhteys luontoon olisi erittäin tärkeä ja osa hyvää elämää myös tilanteessa, jossa on kuntoutuksessa, hoidossa tai tukitoimien piirissä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen perusteella luonnon vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin on merkittävä. Alvar-kuvapuhelin voi tyydyttää luontoaiheisilla lähetyksillään niiden ikäihmisten tarpeet, joilla luontoon pääseminen ei ole enää itsestäänselvyys oman fyysisen kunnon takia. Moni ikäihminen haluaisi päästä ulos luontoon, mutta tarvitsee siinä avustajaa. Kaikilla ikäihmisillä ei ole läheisiä tai henkilökohtaista avustajaa, jotka voisivat tässä auttaa. Tutkimuksen perusteella monet ikäihmiset ovat olleet aktiivisia niin luonnon kuin kulttuurinkin käyttäjiä siihen asti, kunnes alentunut toimintakyky on pakottanut heidän pysymään kotonaan.

Haastattelun perusteella kaikki kahdeksan ensimmäisellä haastattelukierroksella olutta vastaajaa olivat samassa tilanteessa ja asuivat yksin kotonaan. Yhteistä oli yksinäisyys ja elämän jonkinasteinen tylsyys. Se, miten he vastasivat kaikkiin kysymyksiin, kuvasti hyvin sitä, että elämä ikäihmisenä yksin kotona ei ole kokonaisuudessaan mitenkään mielekästä. He vastasivat usein hyvin tunneköyhästi eli heidän mielialansa oli jotenkin apea. Elämänlaadusta kysyttäessä tulokset jakautuivat hyvinkin erilaisiksi. Elämänlaadun kokeminen olikin paljolti sidoksissa henkilön fyysisen toimintakykyyn.

Muutamalla vastaajalla oli hyvät mahdollisuudet omaisten toimesta osallistua enemmän, mutta he eivät olleet kiinnostuneita lähtemään kodistaan. Tässä onkin yksi syy, miksi vanhuksille pitää viedä asioita kotiin ja hyödyntää kaikki mahdolliset keinot siihen.

Yhdelläkään vastaajalla ei ollut mitään negatiivista sanottavaa kuvapuhelimesta, vaan kaikki olivat siihen todella tyytyväisiä. He olivat kuitenkin todella passiivisia käyttäjiä eikä heillä ollut kiinnostusta vaikuttaa Alvar-tuokioiden sisältöön. Kuten aiemminkin on todettu osallisuuden näkyminen edellyttää, että jokaiselle ikäihmiselle räätälöidään yksilöllisesti palveluita, jotka tukevat iäkkään henkilön omaa toimijuutta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ikäihmiset luottavat asiantuntijoiden tuottamaan sisältöön, eivätkö kokeneet omaa panostansa sisällön tuottamiseen merkittäväksi. Ikäihmisten pitäisi saada tuntee, että heillä on vielä tässäkin elämänvaiheessa



annettavaa, ja että heidän mielipiteillään on merkitystä. Vanhuspalvelulain periaatteiden mukaisesti palvelujen tulisi elää arjessa riippumatta toimintaympäristöstä, ja että palvelut olisivat niin henkistä kuin fyysistäkin toimintakykyä edistäviä. Ikäihmisten ja ammattilaisten tasa-arvoisen ja osallistavan dialogin eteen riittää vielä tehtävää.

Kotihoidon asiakkaiden elämää pitäisi tutkia enemmän ja siihen panostaa lisää. Tämä aihe on sen lisäksi, että se on erittäin tärkeä, myös ajankohtainen tällä hetkellä. Haastateltavia pitäisi osallistaa enemmän ja heitä pitäisi opastaa ja ohjata enemmän henkilökohtaisesti. Tuntuu että kuvapuhelin on heillä kotona pöydällä ja vastaavat siihen vain kun, soitetaan. Käyttöä pitäisi ehdottomasti viedä enemmän aktiivisempaan suuntaan ja siihen että voisivat pitää yhteyttä toisiinsa tai katsoa tuokioita jälkeensä nauhoituksena.

Yllättäen moni haastateltavista oli kovasti innostunut kuvapuhelimesta ja erittäin iäkkäät osasivat ja ymmärsivät, mikä laite on. Monilla ikäihmisillä ja myös asiantuntijoilla saattaa olla ennakkoluuloja teknisiä sovelluksia kohtaan. Geronteknologiset sovellukset ovat kuitenkin luotu helppokäyttöisiksi, eikä korkea ikä ole este sovellusten käyttämiselle. Haastattelemamme ikäihmiset ovat tästä hyvä esimerkki. Geronteknologisten sovellusten mainontaan ja esittelemiseen pitäisikin valjastaa kokeneita ikääntyneitä käyttäjiä.

Korona-aikana ikäihmiset osallistuivat aikaisempaa useammin Alvar-tuokioihin. Alvar-palvelun merkitys selvästi kohosi koronakaranteenin aikana. Koska sosiaaliset kontaktit vähenivät, niin Alvar-tuokioiden merkitys kasvoi huomattavasti. Osa ikäihmisistä ei ollut aiemmin juuri osallistunut Alvar-tuokioihin, mutta nyt ne olivat merkittävä osa päivärutiinia. Osa jopa järjesteli päivänsä niin, että pystyi osallistumaan kaikkiin tuokioihin.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön aikana Suomeen saapui koronavirustauti (Covid-19), jonka takia ikäihmiset veloitettiin kotikaranteeniin. Ikäihmiset, jotka olivat tähän asti olleet hyväkuntoisia ja aktiivisia kulttuurinkäyttäjiä, veloitettiin pysymään neljän seinän sisällä. Myös ikäihmisten viriketoiminta keskeytettiin määrittelemättömäksi ajaksi. Monien ikäihmisten ja riskiryhmien sosiaalinen kanssakäyminen vähentyi radikaalisti. Hyvinvointiteknologian, ja erityisesti geronteknologian asema nousi pandemian aikana uuteen arvoon. Etäyhteyksin käyttäminen lisääntyi merkittävästi pandemian aikana kaikilla sosiaali- ja terveystalouden sektoreilla.

Tulevaisuudessa erilaiset pandemiat saattavat lisääntyä, ja tekniset sovellukset kuten Alvar-kuvapuhelin tuovat koteihinsa eristäytyneille ikäihmisille iloa ja toimintaa arkeen. Vaikka haastattelumme koski kulttuuri- ja luontokokemuksia, niin esimerkiksi jumppatuokiot nousivat useammalta vastaajalta esiin. Monet ikäihmiset haluavat pysyä aktiivisina liikkujina, vaikka heillä olisikin liikuntakyvyn rajoitteita. Alvar-kuvapuhelin on tähän asti ollut sidoksissa kotihoitoon. Sen käyttäminen on ollut mahdollista vain niille ikäihmisille, jotka ovat kotihoitoon tarpeessa. Koronapandemian aikana Alvar-kuvapuhelimesta olisi ollut iloa myös niille ikäihmisille, jotka eivät kuulu kotihoitoon piiriin, mutta ovat joutuneet rajoittamaan sosiaalista kanssakäymistä.

Myös muiden ryhmien, kuten vammaisten ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujien palvelut kuten esimerkiksi ryhmäkokoukset ja päivätoiminta ovat peruttu, ja myös he ovat vaarassa syrjäytyä ja oireilla enemmän. Suomi onkin ottanut pienessä ajassa valtavan digiloikan, kun se on yrittänyt taata eri kuntoutujaryhmille ja ikäihmisille lakisääteisiä palveluja. Tulevaisuuden ikäihmiset ja asiantuntijat tulevat olemaan harjaantuneita digipalvelujen ja teknologian käyttäjiä, eivätkä vaadi niin paljon perehdyttämistä kuin tänä päivänä.

Tutkimuksen eettisyys toteutui, koska haastateltavilta saatiin suostumus osallistumiseen ja haastattelut tehtiin nimettöminä eikä nimiä ole kirjattuna missään tutkimuksen materiaaleissa. Haastattelut tehtiin Alvar-kuvapuhelimen välityksellä niin,

että ulkopuolisia ei ollut paikalla missään vaiheessa. Haastateltaville on haastattelun alussa esitetty tutkimuksen tarkoitus, ja kuinka vastauksia tullaan käyttämään tutkimuksessa. Kysymyksiin on voinut jättää vastaamatta, jos haastateltava on niin halunnut. Puhelinhaastattelut toisella kierroksella tehtiin tilassa, jossa ei ollut ulkopuolisia läsnä. Litteroinnissa noudatettiin haastateltavien suullisia lausumia sanatarkasti. Litteroinnin suoritti toinen haastattelijoista ja se on tehty mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen. Haastatteluun on voinut vastata luottamuksellisesti, sillä vastaajien henkilöllisyys ei tule ilmi. Tutkimuksen jälkeen haastattelujen äänitteet tuhottiin asianmukaisesti.

Tutkimuksen luotettavuus varmistettiin käyttämällä kahta eri kysymystyyppiä. Kysymysten aiheet ovat lisäksi liittyneet ennalta määriteltyihin teemoihin, jolloin haastatteluissa pysytään aiheessa paremmin.

Jatkossa voisi tutkia kuinka tätä teknologiaa voisi hyödyntää muihinkin ryhmiin, kuin vain kotipalvelun asiakkaille. Kohderyhmiä voisivat olla esimerkiksi mielen-terveys-, päihde ja vammaispalvelun asiakkaat. Myös hyvinvointiteknologian ennaltaehkäisevä vaikutus tulisi ottaa enemmän käyttöön. Hyvinvointiteknologia on kustannustehokasta, ja se mahdollistaa yhden toimijan saavuttavan ja osallistavan suuremman joukon ihmisiä.

Jatkotutkimuksena aiheena voisi Alvar-palvelujen merkitys pidemmän sosiaalisen eristäytymisen jälkeen, koska jo nyt saatiin viitteitä Alvar-palvelujen käytön noususta.

## LÄHTEET

Autio, M. & Kotala, J. 2019. Opinnäytetyö Alvar-palvelun vaikutuksia ikäihmisten mielenterveyteen. Vaasa. Vaasan ammattikorkeakoulu

Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiseen, 121–152. Toim. Suomi, A. & Hakonen, S. Jyväskylä. PS-kustannus

Hakonen, S. 2008. Seniorien toimeentulo ja palvelut. Teoksessa Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin, 85–110. Toim. Toim. Suomi, A. & Hakonen, S. Jyväskylä. PS-kustannus

Hakonen, S. 2008. Sosiokulttuurisuus. Teoksessa Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiseen, 33–34. Toim. Suomi, A. & Hakonen, S. Jyväskylä. PS-kustannus

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino

Hirsjärvi, S. 2007. Tutkimusprosessi. Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 226–228. Toim. Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. Helsinki. Kustannusyhtiö Tammi

Hirsjärvi, S. 2007. Tutkimus ja tutkimuksesta kirjoittaminen. Tutkimuksen eettiset vaatimukset. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 23–27. Toim. Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. Helsinki. Kustannusyhtiö Tammi

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2002. Tilastolliset menetelmät. Porvoo. WSOY oppimateriaalit Oy

Hyvinvointia maatilalta hanke 2016–2018. Hyvän vanhenemisen tutkimus- ja kehittämiskeskus Gerocenter. Verkkojulkaisu. Viitattu 1.2.2019. [https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien\\_hyvinvointia\\_tukeva\\_maa-tilapaivatoiminta.pdf](https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maa-tilapaivatoiminta.pdf)

Hyypä, M.T. 2018. Ikääntyvän muistikirja. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim

Ikäinstituutti. 2019. Osallisuus. Viitattu 20.1.2019. <https://www.ikaainstituutti.fi/osallisuus/>

Innokylä. 2018. Alvar-palvelu. Toimintamalli. Viitattu 10.1.2020. <https://www.innokyla.fi/web/malli6717282>

Innokylä. 2020. Vanhuspalvelulain pilotointi. Osallisuus. Viitattu 27.1.2020. [https://www.innokyla.fi/documents/281160/0/web-osallisuus\\_2.pdf/9a1d5f95-b88a-4fcf-8928-8d0e9f996bdd](https://www.innokyla.fi/documents/281160/0/web-osallisuus_2.pdf/9a1d5f95-b88a-4fcf-8928-8d0e9f996bdd)

Isola, A-M, Kaartinen, H. Leemann, L. Lääperi, R. Schneider, T. Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on. Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpaperi 33/2017. THL. Viitattu 17.2.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)

Kananen, J. 2010. Kvantitatiivinen tutkimus. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kettunen, J. 2018. Tekniikka ja talous. Verkkolehti. Viitattu 5.2.2019. <https://www.tekniikkatalous.fi/tekniikka/suomalaiskeksi-ideoi-kuvapuhelinta-jö-1800-luvun-lopulla-isa-luuli-poikansa-seonneen-joudut-lapinlahden-hullujenhuoneeseen-6726360>

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki. Fin Lectura

L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 12.01.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 12.01.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Leikas, J. 2014. Ihmislähtöinen kokonaisvaltainen suunnittelu. Teoksessa Ikäteknologia, 103–118. Toim. Leikas, J. Raisio. Newprint Oy

Leikas, J. 2014. Ikäteknologia. Teoksessa Ikäteknologia, 17–26. Toim. Leikas, J. Raisio. Newprint Oy

Leikas, J. 2014. Ikäteknologia. Monimuotoinen ikäteknologia. Teoksessa Ikäteknologia, 17–26. Toim. Leikas, J. Raisio. Newprint Oy

Luonnossa.2020. Ihminen luonnossa. Viitattu 2.2.2020. <https://www.luonnossa.fi/Ihminen-luonnossa.php>

Mikrobitti 2017. Kuvapuhelimen historia. <https://www.mikrobitti.fi/uutiset/kuvapuhelimen-historia-kehitettiin-vuonna-1964-soi-miljardeja-ja-ajoi-suomalaisfirman-konkurssiin/5cf839e8-9c10-38ca-87c1-329187f03979>

Niemelä, A-L. & Nikkilä, A. 2009. Yksinäisenä omassa kodissaan. Teoksessa Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön, 135–164. Toim. Engström, Y. Niemelä, A-L. Nummijoki, J. & Nyman, J. Jyväskylä. PS-kustannus

Nordlund, M. Stenberg, L. Forsberg, J. Nykänen, J. Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014. Ikäteknologian monimuotoinen maailma – KÄKÄTE-projektin loppuraportti. Helsinki. Vanhustyön keskusliitto

PedaNet 2020. Yhteiskuntaoppi. Hyvinvointivaltio. Viitattu 17.2.2020. <https://peda.net/ylivieska/ylivieskan-lukio/oppiaineet/yhteiskuntaoppi/arto/yh1/e1syy/yhteiskuntaoppi>

- Pohjola, A. 2017. Asiakkaan pitkä tie palveluihin vaikuttajaksi. Teoksessa Asiakkaasta kehittäjäksi. Asiakkaan osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystaloudessa, 310–315. Toim. Pohjola, A. & Kairala, M. & Lyly, H. & Niskala, A. Tampere. Vastapaino
- Portin, P. 2008. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Gerontologia, 310–321. Toim. Heikkinen, E & Rantanen, T. Keuruu. Otavan kirjapaino.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Green Spot
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere. Mediapinta
- STM. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- THL. 2019a. Ikääntyminen. Hyvinvointia vanhuuteen. Mielen hyvinvointi. Viitattu 5.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>
- THL. 2019b. Säännöllisen kotihoidon asiakkaat marraskuussa 2017. Viitattu 5.2.2019. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/ikaantyneiden-sosiaalipalvelut/kotihoidon-asiakkaat>
- THL. 2019c. Tutkimus ja kehittäminen. Mitä Green Care on. Viitattu 25.1.2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>
- THL. 2019d. Hyvinvointi. Osallisuus. Viitattu 17.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- THL. 2020. Ikääntyminen. Hyvinvointia vanhuuteen. Viitattu 13.1.2020. <https://thl.fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>
- Topo, P. 2008. Ikääntyminen ja teknologia. Teoksessa Gerontologia, 515–520. Toim. Heikkinen, E & Rantanen, T. Keuruu. Otavan kirjapaino.
- TTS. Verkko-tiedote Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. 2014. Viitattu 2.2.2020. <https://www.tts.fi/files/1099/koti685.pdf>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Tänään kotona – iäkkäiden lähikulttuuripalveluiden sekä digitaalisen kulttuurisen vanhustyön kehittämishanke 2018–2019. Viitattu 15.12.2019. [https://www.hel.fi/static/public/hela/vipaU48040040VH1\\_Hallintojohdaja/Suomi/Paatos/2017/KUVA\\_2017-09-27\\_HJ\\_9\\_Pk/AF9A1685-39C3-C280-87D8-5EC1D3800000/Liite.pdf](https://www.hel.fi/static/public/hela/vipaU48040040VH1_Hallintojohdaja/Suomi/Paatos/2017/KUVA_2017-09-27_HJ_9_Pk/AF9A1685-39C3-C280-87D8-5EC1D3800000/Liite.pdf)

Tänään kotona-digitaalisen kulttuurisen vanhustyön kehittämishanke 2019–2020. Viitattu 15.12.2019. [https://www.tampere.fi/tiedostot/t/8yOYu3kEd/Tanaan\\_kotona\\_hankkeen\\_esittely.pdf](https://www.tampere.fi/tiedostot/t/8yOYu3kEd/Tanaan_kotona_hankkeen_esittely.pdf)

Vaarama, M., Luoma, M-L., Siljander, E. & Meriläinen, S. 2010. 80 vuotta täyttäneiden elämänlaatu, 150–167. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2010. Toim. Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. Helsinki. THL

Vaasan kaupunki. 2019. Alvar-palvelu Vaasassa. Viitattu 11.1.2019. <https://www.vaasa.fi/alvar-palvelu-vaasassa>

Vahvike.2020. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. Luonto. Viitattu 22.1.2020. <https://www.vahvike.fi/fi/luonto>

Valtiovarainministeriö.2020. Hankkeet ja säädösvalmistelut. Digitalisaation edistämisen ohjelma. Viitattu 10.1.2020. <https://vm.fi/digitalisaation-edistamisen-ohjelma>

Vernerinet. 2020. Ikääntymisen määrittely. Viitattu 27.1.2020. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Vesterinen. R. & Niemelä, A-L. 2009. Virtuaalikuntoutus – kotikuntoutuksen uusi työväline? Teoksessa Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. 201–216. Toim. Engström, Y. Niemelä, A-L. Nummijoki, J. & Nyman, J. Jyväskylä. PS-kustannus

WHO. 2019. Viitattu 16.1.2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Äijö, M. & Tikkanen, P. 2019. Teknologia iäkkään ihmisen arjessa. Teoksessa Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen, 170–185. Toim. Kulmala, J. Jyväskylä. PS-kustannus

## LIITE 1

## Alvar-kuvapuhelinpalvelun tuokioiden viikko-ohjelma

KLO	MAANANTAI 4.2	TIISTAI 5.2	KESKIVIKKO 6.2	TORSTAI 7.2	PERJANTAI 8.2
9.30	Aamunavaus	Aamunavaus	Aamunavaus	Aamunavaus	Aamunavaus
9.15			Jumppa	Jumppa	
10.00	Lahden lähtö		Alvarin laulu		Alvarin laulu
11.00		Jumppa			
11.30		Suomi lähtee! Tuho Kukka Marjo Clamotta	Musiikki-ilta	Suomi lähtee! Tuho Kukka Marjo Clamotta	Alvarin laulu ryhmä 1
13.30					Alvarin laulu ryhmä 2
14.30	Alvarin laulu		Alvarin laulu		

<p><b>Aamunavaus</b> Aamunavaus on päivä lähtee mukavasti käynnin. Memoriin läpi kuukausia, ompelussa, uusia, päivän ajatelmia</p> <p><b>Lahden lähtö</b> Ajatuksena uusia memoreja läpi kuukausien.</p> <p><b>Ryhmä 1 / ryhmä 2</b> Sama laulu muutamassa ryhmässä</p>	<p><b>Jumppa</b> Kädet, jalat, hartiat ja koko kroppa viikkokäsi laulumalla</p> <p><b>Alvarin laulu</b> Tutustutaan Alvarin lauluun ja lauletaan, sekä lauletaan ja lauletaan Alvarin lauluun. Haastetaan muuta vanhoista myös viikkokäsi.</p> <p><b>Alvarin laulu</b> Pelataan Alvarin laulu</p>	<p><b>Alvarin laulu</b> Alvarin on mukava muistaa myös Alvarin laulu. Tutustutaan Alvarin lauluun ja lauletaan.</p> <p><b>Alvarin laulu</b> Alvarin on mukava muistaa myös Alvarin laulu. Tutustutaan Alvarin lauluun ja lauletaan.</p> <p><b>Alvarin laulu</b> Alvarin on mukava muistaa myös Alvarin laulu. Tutustutaan Alvarin lauluun ja lauletaan.</p>
---	---	---



## LIITE 2

**Asteikkokysymykset**

1. Millaiseksi koet elämänlaatusi tällä hetkellä?

Erittäin hyväksi 5, hyväksi 4, en osaa sanoa 3, huonoksi 2 ja erittäin huonoksi 1.

2. Koetko itsesi arvostetuksi?

Erittäin hyvä 5, hyvä 4, en osaa sanoa 3, huono 2, erittäin huono 1.

3. Miten tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäisistä toimitasi?

Erittäin hyvä 5, hyvä 4, en osaa sanoa 3, huono 2, erittäin huono 1.

4. Millaiseksi koet taiteen/musiikin/kulttuurin merkityksen elämässäsi yleensä?

Erittäin suuri 5, suuri 4, en osaa sanoa 3, pieni 2, erittäin pieni 1.

5. Mitkä ovat osallistumismahdollisuutesi sinulle tärkeisiin tapahtumiin?

Erittäin suuri 5, suuri 4, en osaa sanoa 3, pieni 2, erittäin pieni 1.

6. Miten Alvar-tuokit vaikuttavat mahdolliseen kivuntunteeseesi?

Erittäin suureksi 5, suureksi 4, en osaa sanoa 3, pieneksi 2, erittäin pieneksi 1.

7. Millaiseksi koet Alvarin luonto- ja kulttuurituokioiden sisällön?

Erittäin hyvä 5, hyvä 4, en osaa sanoa 3, huono 2, erittäin huono 1.

8. Millaiseksi koet mahdollisuutesi vaikuttaa Alvar-tuokioiden sisältöön?

Erittäin suuri 5, suuri 4, en osaa sanoa 3, pieni 2, erittäin pieni 1.

### LIITE 3

#### **Avoimet kysymykset:**

- Pääsetkö luontoon niin usein kuin haluaisit?
- Miten luonto mahdollisesti vaikuttaa sinun mielialaasi?
- Ovatko Alvar-tuokioiden luontoaiheiset tuokiot kokemuksena yhtä merkityksellisiä kuin aito luonnossa oleminen?
- Koetko voivasi osallistua kulttuuritapahtumiin niin usein kuin haluaisit?
- Olisivatko Alvar-tuokiot tuoneet sisältöä elämääsi jo ennen kotihoidon alkamista?
- Millainen on hyvinvointisi tällä hetkellä?
- Millaisia odotuksia sinulla on hyvinvoinnin suhteen?

**LIITE 4****Toisen kierroksen kysymykset:**

- Miten korona on vaikuttanut arkeen kotona?
- Onko Alvar-palvelu nyt tärkeämpi kuin ennen?
- Ovatko luontotuokiot tai muut tuokiot, tuoneet iloa tai olleet merkityksellisiä?