

Opinnäytetyö TUAMK

Sosionomi

Aikuissosiaalityö

2020

Isabella Forma, Riikka Lönnström

LENTÄVÄ KALAKUKKO

– virtuaalimatkailua muistelun keinoin ikääntyvien
hyvinvointikutsuilla

OPINNÄYTETYÖ (AMK) TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020 | 44 sivua, 7 liitesivua

Isabella Forma, Riikka Lönnström

LENTÄVÄ KALAKUKKO

– Virtuaalimatkailua muistelun keinoin ikääntyvien hyvinvointikutsuilla

Toimeksiantomme on osa kansallista SIPPE-projektia, jota koordinoi Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikunnas. SIPPE-projektin toiminta-ajatuksena on sosiokulttuurinen vanhustyö, jossa korostuu elämän merkityksellisyys, arvostettu vanhuus sekä omaehtoinen kansalaistoiminnan tukeminen. Keskeisenä ajatuksena on myös vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä, osattomuutta ja eriarvoisuutta. Toiminnan kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat toimintaan osallistuvat sekä kutsuja pitävät vapaaehtoiset.

Toimeksiantonamme oli suunnitella ja toteuttaa matkailuaiheinen teemapaketti SIPPE-hankkeeseen kehitettyjen muiden hyvinvointikutsujen teemojen lisäksi. Matkailu oli noussut yhdeksi kiinnostavaksi aiheeksi, jota oli osallistujien keskuudessa toivottu kutsuille. Pakettimme sisältää tietoa matkailun hyvinvointivaikutuksista sekä vaihtoehtoisista toiminnallisista kutsujen osioista materiaaleineen ja ohjeineen. Materiaalipaketin pohjalta vapaaehtoinen voi pitää kutsut ilman aiempaa tietoa tai kokemusta aihepiiristä.

Kutsujen toiminnallisiin osioihin kehittämämme materiaalit ovat kohderyhmälle suunniteltuja ja heidän osallisuuttaan tukevia. Materiaalit osoittautuivat testauksissa toimiviksi sekä saivat positiivista palautetta testikutsuihin osallistuneilta sekä vapaaehtoisilta.

ASIASANAT:

muistelutyö, virtuaalimatkailu, ikääntyneet, hyvinvointi, osallisuus, ikäteknologia, vapaaehtoistyö

BACHELORS´S / MASTER´S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2020 | 44 pages, 7 pages in appendices

FLYING KALAKUKKO

- Virtual tourism through reminiscence at well-being parties for the elderly

Our assignment is part of the national SIPPE project, which is coordinated by the Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry/ Kotikunnas. The operating idea of the SIPPE project is socio-cultural work for the elderly, which emphasizes the significance of life, valued old age and voluntary support for civic activities. A key idea is also to reduce loneliness, non-participation, and inequality of older people. The target group of the activities is participants over the age of 60 and volunteer party hosts.

Our assignment was to design and execute a travel-themed packet for the SIPPE project in addition to the previously developed well-being party themes. Travelling had emerged as one of the interesting and desirable party topics among the participants. Our packet includes information on the well-being effects of travelling as well as alternative activities with materials and instructions to be used at the parties. Based on the material packet, the volunteer host can run the event without previous knowledge or experience of the topic.

The functional materials developed for the party activities are designed for the target group supporting their participation. The materials proved to be effective in the tests and received positive feedback from test participants and volunteers.

KEYWORDS:

reminiscence therapy, virtual tourism, senior citizens, well-being, inclusion, age technology, volunteer work

SISÄLTÖ

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO MATKALLE | 1 |
| 2 MATKAKOHTTEEN VALINTA -KEHITTÄMISTYÖN MÄÄRITTELY JA TAVOITELTAVAT TULOKSET | 3 |
| 2.1 Kehittämistehtävän määrittely | 3 |
| 2.2 Tavoiteltavat tulokset | 4 |
| 3 HYVINVOINTIPASSIN LEIMAT, VOIMASSA IKUISESTI | 6 |
| 3.1 Ikääntyneiden osallisuus ja hyvinvointi | 6 |
| 3.2 Vapaaehtoistoiminta | 7 |
| 3.3 Muistelutyö | 9 |
| 3.4 Ikääntyneiden sosiaalisuus ja yksinäisyys sekä kotona pidempään asumisen mahdollisuudet | 11 |
| 3.5 Matkailusta ja virtuaalimatkailusta hyvinvointia ikäihmisille? | 13 |
| 4 MATKATAVARAT -DIGITAALISUUS JA TEKNOLOGIA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN TUKENA | 15 |
| 4.1 Ikäteknologia | 16 |
| 4.2 Teknologia apuna sosiaalisessa aktiivisuudessa ja vuorovaikutuksessa | 17 |
| 5 MATKASUUNNITELMA -KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI | 18 |
| 5.1 Kehittämismenetelmät | 18 |
| 5.2 Prosessin vaiheet | 22 |
| 5.3 Miksi ja miten lopputuotos syntyi | 29 |
| 6 MÄÄRÄNPÄÄ-LOPPUTUOTOS | 32 |
| 7 MATKAKERTOMUS-PROSESSIN JA LOPPUTUOTOKSEN ARVIOINTI JA REFLEKTIO | 38 |
| 7.1 Prosessin arviointi | 38 |
| 7.2 Lopputuotoksen arviointi | 40 |
| 7.3 Ammatillisen kasvun ja kehityksen arviointi | 41 |
| LÄHTEET | 43 |

LIITTEET

Liite 1. Projektin aikataulus

Liite 2. Miellekartta

Liite 3. Matkailupaketti

Liite 4. Matkailupaketin sisältämät pelikortit ja peliohjeet sekä kutsujen vetäjän kortit

KUVIOT

Kuvio 1. SWOT- analyysi matkailupaketista

Kuvio 2. Lopputuotoksen prosessin eteneminen spiraalimallin mukaisesti

1 JOHDANTO MATKALLE

Suomen väestörakenteen muutokset, syntyvyyden aleneminen, eliniän pidentyminen sekä suurten ikäluokkien eläköityminen synnyttävät yhteiskunnassa painetta keskittyä enenevissä määrin ikäihmisten hyvinvointiin ja mahdollisimman pitkään kotona asumisen parantamiseen. Suomessa on tällä hetkellä yli 65-vuotiaita henkilöitä yli miljoona ja valtaosa heistä elää arkeaan itsenäisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 10–11.) Eliniän pidentymisen seurauksena ikääntyvät ovat terveempiä, toimintakykyisempiä ja aktiivisempia pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan itselleen mielekkäillä tavoilla (Salonen 2015, 7–8). Terve ikääntyminen mahdollistaa iäkkäiden osallisuuden yhteiskunnassa täysivaltaisesti, tuottaa parempaa elämänlaatua ja antaa mahdollisuuden entistä pidempään työuriin. Terve ikääntyminen vaikuttaa myös julkisen talouden kestävyysteen vähentäen sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15.)

Saimme toimeksiannon opinnäytetyöhömme Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikuntaalta. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry on voittoa tavoittelematon ja yleishyödyllinen yhdistys, joka järjestää yksilöllisiä kuntoutumis-, asumis-, hoiva- ja tukipalveluja ikääntyneille. Teoreettisena viitekehystenä yhdistyksen toiminnassa ovat toimijuutta tukeva hoitotyö ja sosiokulttuurinen vanhustyö. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry järjestää monipuolista toimintaa omissa tiloissaan, mahdollistaa kotiin vietäviä harrastemahdollisuuksia SIPPE-hyvinvointikutsujen muodossa ja on aktiivinen toimija monissa ikääntyneiden elämää tukevissa hankkeissa. Ikääntyvien tasa-arvoisen hyvinvoinnin edistämistä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry toteuttaa laajan yhteistyöverkkonsa sekä vahvan vapaaehtoistoimintansa voimin. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2017.)

Raporttimme alussa määrittelemme kehittämistyömme lähtökohdat ja sen tavoiteltavat tulokset. Toimeksiantomme sisältönä oli tuottaa matkailun hyvinvointiin keskittyvä, SIPPE-kutsuilla käytettävä materiaalipaketti, jonka tuli sisältää sekä tiedollisia osuuksia että toiminnallisia menetelmiä kutsujen vapaaehtoisille vetäjille. Materiaalipaketin koostamisen pohjana käytimme ikääntyvien osallisuuteen ja hyvinvointiin, vapaaehtoistoimintaan, muistelutyöhön sekä ikäihmisten sosiaaliseen syrjäytymiseen ja sen ehkäisemiseen liittyviä tietoperusteita. Näitä käsitteitä avaamme tarkemmin raportin kolman-

nessa kappaleessa. Koska toimeksiantomme laajeni myöhemmin virtuaalisiin hyvinvointikutsuihin, lisäsimme tietoperustaamme osion digitaalisuuden ja teknologian mahdollisuuksista parantaa ikäihmisen hyvinvointia arjessa.

Kuvaamme raportissamme prosessin kulkua, joka eteni spiraalimallin mukaisesti miellekarttaa, SWOT-taulukkoa ja keskusteluja apuna käyttäen ja jonka lopputuotoksena syntyi toimeksiannon mukainen matkailuteemainen paketti hyvinvointikutsuille.

Raporttimme lopussa arvioimme kriittisesti sekä prosessin kulkua, että lopputuotosta. Reflektoimme myös omia vahvuksiamme ja ammatillista kasvuamme prosessin aikana sekä pohdimme opinnäytetyöstä saatuja oppeja ja niiden hyödyntämistä sekä siirtämistä työelämään.

2 MATKAKOHTEN VALINTA -KEHITTÄMISTYÖN MÄÄRITTELY JA TAVOITELTAVAT TULOKSET

2.1 Kehittämistehtävän määrittely

Kehittäminen mielletään usein selkeän tavoitteen saavuttamiseksi tähtäävänä konkreettisenä toimintana (Toikko & Rantanen 2009, 14). Meidän tehtävänämmä oli ideoida ja luoda matkailuaiheinen teemapaketti SIPPE- hankkeeseen kehitettyjen muiden hyvinvointikutsujen teemojen lisäksi. Matkailu oli noussut yhdeksi kiinnostavaksi aiheeksi, jota oli asiakkaiden keskuudessa toivottu kutsuille. Hyvinvointikutsujen tarkoituksena on osallistaa ja aktivoida ikäihmisiä yhteiseen ajanviettoon ja keskusteluun sekä ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Projektimme loppuvaiheessa, Covid-19-pandemian rantaudessa Suomeen, jouduimme lisäämään uuden osion kehittämistehtäväämme. Tehtäväksi antoon sisällytettiin SIPPE-kutsujen virtuaaliversion suunnittelu sekä toteutus. Tämä täysin uusi aspekti toi projektiimme uuden näkökulman meille tuntemattomasta aiheesta.

SIPPE-HANKE

SIPPE-hanke, eli virallisemmin SIPPE- Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties, sai alkunsa Turun ammattikorkeakoulun koordinoimana ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittamana hankkeena, joka toteutettiin 1.9.2015- 31.8.2017. SIPPE-hyvinvointikutsut osoittautuivat onnistuneeksi konseptiksi, ja 2017 se juurrutettiin pysyväksi toiminnaksi yhdistyksessä. Toiminta myös laajeni saman vuoden aikana Kaariinaan, Ouluun ja Laitilaan ja yhteistyötä mallin levittämisessä tehtiin muun muassa Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarin, Laitilan Vanhaintuki ry:n ja Kotien Puolesta Keskusliitto ry:n kanssa. SIPPE-malli sai STEA:n, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskokouksen jatkorahoituksen 2018 keväällä 3,5 vuodeksi, jonka ansiosta SIPPE-toimintaa kehitettiin ja laajennettiin osana sen STEA:n Elämänote- ohjelmaa. Samaan aikaan myös kutsujen aihevalikoimaa laajennettiin. SIPPE-toiminnan valtakunnallinen levittäminen aloitettiin syksyllä 2018 ja verkostoa luotiin mm. Lahteen ja Haminaan.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n hankkeiden viitekehyksenä on sosiokulttuurinen vanhustyö ja niissä korostuvat elämän merkityksellisyys, arvostettu vanhuus sekä omaehtoinen kansalaistoiminnan tukeminen. Hanketoiminnassa keskeisenä ajatuksena on myös vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä, osattomuutta ja eriarvoisuutta. Varsinkin alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja kotona selviytymisen haasteet ovat vaikeampia. SIPPE- projektin tavoitteena on edistää ikääntyneiden aktiivisuutta ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista sekä lisätä vapaaehtoistoiminnan muotoja. Lähtökohtana toiminnalle on ennaltaehkäiseminen ja hyvinvoinnin haasteisiin puuttuminen kustannustehokkailla keinoilla ennen kuin ongelmat pahe-nevat. SIPPE-projektin päämääränä on yleisen hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääminen ikäihmisten elämässä. SIPPE-kutsuja pitävät vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät, jotka saavat kutsujen pitämiseen koulutuksen ja ennen ensimmäisiä kutsuja he pitävät kutsut muille vapaaehtoisille. Vapaaehtoiset kutsuvat tätä tapahtumaa leikkimielisesti lopputen-tiksi, jonka tarkoitus on varmistaa, että he ovat valmiita pitämään kutsut itsenäisesti. (Tu-run lähimmäispalveluyhdistys ry 2017; 2018 & 2019.)

2.2 Tavoiteltavat tulokset

Opinnäytetyön tuloksena oli tarkoitus syntyä SIPPE-kutsuille uusi, matkailun hyvinvoin-tivaikutuksiin keskittyvä teemapaketti. Tavoitteena oli tehdä paketti, jonka avulla vapaaehtoinen kutsujen pitäjä saa vietyä kutsulaiset nojatuolimatkalle erilaisia apukeinoja, esi-merkiksi tuoksuja, kuvia ja ääntä hyödyntäen. Tavoitteena oli tehdä muutama erilainen, eri maailman kolkkiin vievä vaihtoehto, jolloin kutsulaiset voivat valita nojatuolimatkansa määränpään osallistujien mieltymysten mukaisesti.

Apukeinoja mietittäessä otimme huomioon helppokäyttöisyyden sekä mietimme rekvisii-tan kompaktiin kokoon, jotta sen kuljettaminen kutsuille olisi vaivatonta. Pakettia kootes-samme mietimme myös tarkasti, miten kutsut päätetään, jotta kutsujen pitäjän lähdettyä nojatuolimatkalaiset jäisivät keskustelemaan kokemuksistaan ja tunteista, joita nojatuolimatka mahdollisesti herätti. Kutsujen tarkoituksena oli tuoda osallistujien elämään jat-kossakin hyvinvointia tuottava paketti, jota kutsujen elementit tukevat sekä antaa innos-tusta osallistua seuraavillekin SIPPE- kutsuille.

Kutsujen järjestämistä mietittäessä tulisi mahdollisuuksien mukaan ottaa huomioon osallistujien ikä ja heidän toimintakykynsä. Parhaimmillaan SIPPE- kutsut lievittävät ikäihmisten yksinäisyyttä ja tuovat heidän arkeensa jotain uutta ja jännittävää, ilman että osallistujan tarvitsee lähteä kovin kauaksi kotoaan tai vieraisiin ympäristöihin.

Opinnäytetyön tavoitteeksi tuli myöhemmässä vaiheessa myös kutsujen testaaminen virtuaalisesti, koska normaaleja kutsuja ei Covid-19- pandemian aiheuttamassa poikkeustilanteessa enää pystytty järjestämään. Netissä järjestettäviä kutsuja oli alustavasti ehditty jo vähän suunnitella, poikkeustilanne vain vauhditti uuden kutsumuodon lanseerausta. Tarkoituksena oli selvittää, miten ja millaiset kutsut toimivat netissä ja millaisia ongelmia vapaaehtoinen voi kohdata järjestäessään kutsut virtuaalisesti. Vastauksia kävättiin myös kysymykseen, miten ei- kasvokkain tapahtuvasta tilaisuudesta on mahdollista luoda luottamuksellinen ja turvallinen keskusteluareena, jossa osallistuja tuntee olonsa osaksi ryhmää ja saa oman äänensä kuuluviin.

3 HYVINVOINTIPASSIN LEIMAT, VOIMASSA IKUISESTI

3.1 Ikääntyneiden osallisuus ja hyvinvointi

Mielekäs ja aktiivinen arki syntyy yhdessä tehdyistä ja koetuista asioista. Onnistuneet kohtaamiset ja tärkeiden asioiden jakaminen muiden ihmisten kanssa lisäävät hyvinvointia. (Kulmala 2019, 15.) Monet tekijät muokkaavat ajatustamme siitä, mitä on hyvinvointi. Näitä voivat olla esimerkiksi aika, yhteiskunta sekä yksilölliset ja kulttuuriset tekijät. Hyvinvointi on arkisimmillaan sitä, mitä on ihmisen hyvä elämä tai mikä on hyväksi ihmiselle. Iloa ja hyvinvointia tunnetaan, kun voidaan elää omannäköistä elämää ja tehdä niitä asioita, jotka tuottavat mielihyvää. Tärkeimmäksi painoarvoksi nousee se, mitä jäljellä olevilla voimavaroilla on mahdollista vielä tehdä. Elämänlaatua lisäävät ikääntyneen itsenäisen selviytymisen tukeminen, aktiivinen toimijuus sekä arvostuksen tunne kaikissa yhteisöissä, joihin iäkäs kuuluu. (Räsänen 2019, 18–19.)

Aktiivisessa ikääntymisessä päämääränä on myös ehkäistä iäkkäiden ihmisten joutumista uudenlaisten palvelujen ja niiden käyttöjärjestelmien ulkopuolelle. Sen vuoksi järjestelmien suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon myös vanhempi ikäryhmä, jotta käyttönotetuilla teknologioilla olisi täysivaltainen yhteiskuntataloudellinen vaikutus. Myös yhteiskunnalliseen ja lähiyhteisön asioihin vaikuttamiseen sekä vapaaehtoiseen osallistumiseen ilman ikärajoituksia tulisi olla mahdollisuus. (Colliander & Ruoppila 2019, 125.)

Vapaa- ajan toiminnot ylläpitävät ja tukevat osaltaan hyvinvoinnin eri osa-alueita ikäihmisten arjessa, liittyvät ne sitten ikäihmisten arvostamiseen, fyysisen terveyden ja kunnon ylläpitämiseen, sosiaalisiin suhteisiin, rakennettuihin ympäristöihin, kotiin tai tulevaisuuden varautumiseen. Vapaa- ajan aktiviteetit painottuvat hyvinvoinnin näkökulmasta eritoten henkilökohtaiseen kokemukseen sosiaalisesta hyväksynnästä ja yhteisöllisyydestä, hyödyllisyyden ja onnistumisen tunteesta sekä aktiviteetin sisällön sopivasta haasteellisuudesta ja mielekkyydestä. Kolmasikäiset saavat vapaa-ajan aktiviteeteista itselleen voimavaroja samalla kun he itse jakavat niitä toisille osallistujille. Tämä puolestaan lujittaa yksilön toimijuutta, koska konkreettisesti toiminnassa osaaminen, voimien, tunteiden, haluaminen ja täytyminen aktualisoituvat. Toiminnasta muodostuu eräänlainen myönteinen hyvinvoinnin kehä. (Salonen 2015, 66–68.)

Harrastuksilla on positiivinen vaikutus ikäihmisen mielialaan, tyytyväisyyteen, mielenterveyteen sekä itsensä toteuttamiseen. Ne vähentävät eritoten ikäihmisillä suhteellisen yleisiä, lieviä mielialaongelmia. Ikäihmisten sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemisessä tärkeässä roolissa on heidän sosiaalisen aktiivisuutensa tukeminen niin virkistäytymisen, perhe-elämän kuin vapaaehtoistyön osalta. (Colliander & Ruoppila 2019, 131.)

Toimintakyvyn säilyminen hyvänä on olennainen osa mielekkään, aktiivisen ja elämään suuntautuvan vanhenemisen ylläpidossa. Oman elämän hallinnassa ydin on päättäminen omista asioista ja aktiivinen osallistuminen omaan arkeen kohdistuvissa ratkaisuissa. Erilaiset palvelut liikunnasta kulttuuripalveluihin tukevat osaltaan toimintakyvyn säilyvyyttä ja näin ollen lisäävät pidempään itsenäisen elämisen mahdollisuuksia. Myös elinympäristöllä on merkittävä vaikutus siihen, miten pitkään itsenäinen ja hyvinvointia tukeva elämä onnistuu. Asunto ja elinpiiri voivat joko helpottaa tai vaikeuttaa asumista, harrastamista, omien asioiden hoitoa ja palveluiden käyttöä. (Colliander & Ruoppila 2019, 123.) Terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävät asiat iäkkäillä ovat oikeastaan samoja, kuin mitä ne ovat keski-ikäisillä. Näitä ovat muun muassa liikunta, terveellinen ravinto, harrastukset sekä muu sosiaalinen toiminta. Tiedon lisäksi omaa tahtoa tarvitaan tekemään toimintakykyyn vaikuttavia myönteisiä päätöksiä ja intoa toteuttaa niitä. (Kivelä 2012, 18–19.)

lääkkään henkilön omaa toimijuutta tukemaan tarvitaan yksilöllisesti räätälöityjä ja monialaiseen arviointiin perustuvia palveluita. Kaikessa päätöksenteossa ja kehittämisessä täytyy kuulua iäkkäiden ääni. Iäkkäiden täytyy olla mahdollisuus elää omanlaistaan laadukasta elämää omissa yhteisöissään hänen toimintakyvystään ja iästään riippumatta. Iäkäs ihminen on osallistuja ja toimija omien voimavarojensa mukaisesti, valikoiden toimintatapansa ja kiinnostuksen kohteensa, asettaen itse omat tavoitteensa sekä arvioiden omaa toimintaansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 13.)

3.2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan peruseriaatteisiin kuuluvat kolme tärkeää seikkaa: Ilman pakkoa ja omasta halusta lähtevä toiminta, jota tehdään ilman palkkaa muiden hyväksi. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen on todettu palkitsevan tekijäänsä ja virkistävän mieltä. (Haarni 2010, 167.)

Suhteellisen tuoreiden tutkimusten mukaan 60–88 vuotiaista yhdistystoimintaan osallistuneista 58 % oli mukana vapaaehtoistoiminnassa ja heistä 37 % teki vapaaehtoistyötä ainakin kerran viikossa. Oman toimintakyvyn ja aktiivisuuden ylläpito, mielekäs tekeminen sekä itsensä hyödylliseksi tunteminen olivat yleisimpiä syitä, minkä vuoksi vapaaehtoistyötä haluttiin tehdä. Osallistumishalukkuutta lisäsivät oma hyvä terveys, osaaminen ja kiinnostus vapaaehtoistyötä kohtaan sekä riittävä aika työn tekemiselle. Esteiksi puolestaan koettiin ajanpuutteen ja huonon terveydentilan lisäksi se, ettei ollut tullut ajatelleeksi asiaa ja kukaan ollut ehdottanut mukaan tulemistä. (Colliander & Ruoppila 2019, 106.)

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa tekijälleen rakennetta arkeen ja antaa mahdollisuuden käyttää omia tietojaan sekä taitojaan muiden elämänlaadun parantamiseen sekä mahdollistaa sosiaalisten kontaktien lisääntymisen. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat pysyvät tutkimusten mukaan pidempään terveinä, tämä koskee eritoten eläkkeellä olevia vapaaehtoistoimintaa harrastavia. (Hyypä 2013, 88–89.) Tietoisuus siitä, että voi olla avuksi muille ihmisille, nostaa kolmasikäisten voimavaroja. Aktiivisen työuran jäätyä taakse ikäihmisten itsetuntoa kohottaa ja elämää voimaannuttaa tunne siitä, että on edelleen hyödyllinen ja pystyy olemaan avuksi. (Salonen 2015, 70.) Vapaaehtoistyö voi antaa myös eväitä oman vanhenemisen tuottamiin ongelmiin ja kysymyksiin (Colliander & Ruoppila 2019, 106). Eräs lähipiirissämme oleva eläkeläinen on kertonut vapaaehtoistoiminnan antaneen hänelle uuden mahdollisuuden olla hyödyksi ja avuksi yhteiskunnassa sekä tuntemaan itsensä tarpeelliseksi. Vapaaehtoistoiminnan kautta hän solmi myös uusia ystävyysuhteita ja sai elämäänsä uusia kokemuksia sekä löysi oman ryhmänsä työelämästä lähtemisen jälkeen. Vapaaehtoistyö toi elämään uuden sosiaalisen verkoston työyhteisön tilalle ja antoi yhteenkuuluvuuden tunteen samoin kuin työelämä aikana.

Toiminta samanlaisia elämäkokemuksia omaavien ihmisten kanssa on antoisaa ja tarjoaa vapaaehtoistojalle iloa. Vapaaehtoistoiminta lisää tyytyväisyyttä, onnellisuutta sekä vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon samalla kuin osallistuminen vapaaehtoistoimintaa hidastaa toimintakyvyn ja koetun terveydentilan huononemista. Masennusoireiden lisääntymisen on todettu hidastuvan vapaaehtoistoiminnalla, tämä perustuu aktiivisuuden lisääntymisen vaikutuksella ihmisen mielialaan. Vapaaehtoisuuden myönteinen vaikutus masennusoireisiin ulottuu myös niihin ihmisiin, joiden toimintakyky on rajoittunut:

Pysyvä osallistuminen voi tukea fyysisten ongelmien kanssa jaksamista. Vapaaehtoistoiminta eläkeiässä suojaa alakuloisuudelta niin naisia kuin miehiäkin. (Ikäinstituutti 2016.)

Jotta vapaaehtoistyöntekijät jaksavat tehdä työtään, myös heidän toimintaansa tulee tukea ja ohjata ainakin jossain määrin. Keinoina voivat olla esimerkiksi koulutus, työnohjaus tai muu asiantuntijoiden tuki. (Colliander & Ruoppila 2019, 106.) SIPPE- hankkeessa vapaaehtoisia koulutetaan esittelijöiksi ja heillä on projektityöntekijöiden tuki taustalla. Testikutsut muille vapaaehtoistyöntekijöille antavat varmuutta työhön ja projektityöntekijät saattavat myös olla joskus mukana kutsuilla havainnoimassa.

Nykyisin eläkkeelle siirtyvät ihmiset ovat terveempiä ja toimintakyvyiltään aktiivisempia ja heidän eliniän ennusteensa on korkeampi. Nämä asiat mahdollistavat vapaaehtoistyön merkittävän monipuolistumisen ja lisääntymisen. Työn kehittämässä on tärkeää ottaa huomioon ikäihmisten omat kokemukset ja hyödyntää niitä. (Colliander & Ruoppila 2019, 107.)

3.3 Muistelutyö

Muistelutyö on työmenetelmä, joka voi vahvistaa itsetuntoa, auttaa jäsentämään omaa elämää ja sitä kautta auttaa lisäämään yksilön omia voimavaroja. Se antaa lisäksi rohkeutta tarkastella omaa elettyä elämää. Muistelutyöstä saadaan elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa, kun tekniikkana käytetään luovia ja taidelähtöisiä työtapoja. Luova muistelu tuo tekemisen iloa ja riemua, yhdessä tekeminen synnyttää me-henkeä ja voi ehkäistä syrjäytymistä. Muistelutyö kiteytyy taidelähtöisiin ja luoviin työskentelytapoihin, elämyksellisyyteen sekä yhteisöllisyyteen. Muistelutyötä sinänsä pidetään nykyisin eräänä seniori- ja vanhustyön suosituimpana toimintamuotona. Luova muistelutyö voi olla eräs sukupolvityön toimintamuoto, jonka kautta ikäihmisen eletty elämän ja heidän muistonsa saavat niille kuuluvan arvonsa. On tärkeää, että ikääntyneet voivat jakaa nuorille omaa elämänkokemustaan. Näin he saavat takaisin lähihistorian asiantuntijuuden ja tätä kautta voivat kokea itsensä tarpeellisiksi, olla muistuttamassa meitä meidän juuritamme. Yksittäisen henkilön tarinassa on aina jotain iätöntä, jonka jokainen kuulija tunnistaa omakseen ja jokaisen elämästä löytyy tarinoita muille jaettavaksi. Muistelutyössä kuulijan tai katselijan ymmärrys kertojan maailmaa kohtaan lisääntyy. Tarina on ikään kuin ymmärryksen väline, joka antaa parhaimmillaan avartavan kokemuksen. Kerrottu tarina antaa myös peilipinnan samaistumisen kokemuksille. Muistelutyön positiivisena

sivutuotteena saadaan myös vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa. (Hohenthal-Antin 2009, 23, 26–27 & 32.) Omassa projektissamme muistelutyön tekniikka on keskeisessä roolissa sillä matkailupaketin toiminnalliset osat perustuvat osallistujien muistoihin, elettyyn elämään ja sen ääniin, sanoihin sekä paikkoihin. Parhaimmillaan kutsut tuottavat mukavia sosiaalisia tilanteita, vuorovaikutusta sekä jaettuja kokemuksia ja elämyksiä ikääntyvien keskuudessa.

Muistisairasta luova muistelu auttaa minuuden ja maailman hahmottamisessa arjen tilanteissa. Paljon muistoja sisältävät lähihistoriaan liittyvät kulttuurituotteet, kuten esimerkiksi kuvat, sananlaskut, postikortit, matkamuistot, ruokareseptit, maku- ja hajunäytteet tuovat turvallisuuden tunnetta niiden tuttuuden vuoksi. Nämä muistiherättäjät stimuloivat aisteja ja antavat keskusteluun aiheita, jossa muistisairas voi tuntea olevansa asiantuntija. (Hohenthal-Antin 2013, 51.) Iso osa kutsuille osallistuvista kärsii muistisairauksista, joille konkreettiset materiaalit ja muut virikkeet voivat toimia hyvinä muistinherättäjinä. Sisällytimme matkailukutsuihin paljon eri aisteja virittäviä materiaaleja, kuten ääninäytteitä, kuvia ja sananlaskuja. Joillekin kutsuille on myös tehty ehdotuksia kutsuille osallistuvien omien materiaalien käytöstä, kuten esimerkiksi lomakuvat ja vanhat passit.

Useimmat ihmiset nauttivat muistelusta, sillä omien muistojen jakaminen voi tuoda elämään iloa, jännitystä ja nautintoa. Muistelutyön tekniikkaa käytettäessä on kuitenkin hyvä muistaa, että eletyt elämät ovat kaikki erilaisia ja muistelijoiden suhde omiin muistoihinsa on aina persoonasta riippuvainen. Riippuu muistelijasta, miten hän muistojaan hallitsee ja miten niihin suhtautuu. Yksi tukahduttaa muistojaan, varsinkin vaikeat ja negatiiviset, toinen haluaa elää hetkessä, tässä ja nyt, eikä ehdi muistella menneisyyttään. Muistelijan oma suhtautuminen menneisyyteen vaikuttaa siihen, miten muistelu koetaan ja siihen, onko muistelulla positiivinen vaikutus henkilön mielen hyvinvointiin. (Stenberg 2015.) Muistelutyöllä on hoitava merkitys ikäihmiselle, sillä muistelemalla ja muistonsa jakamalla omanarvontunto vahvistuu ja minuuus voimistuu. Muistelemalla itselleen merkityksellisiä asioita ja jakamalla muistoja ihminen jättää oman tarinansa elämään ja vahvistaa oman olemassaolonsa tärkeyttä ja elämänsä merkityksellisyyttä. Muistelutyössä ei ole olennaista vuosilukujen tarkka paikkansapitävyys vaan muiston sisältö kertojalleen. Muistelutyö on myös tärkeä osa perinteiden siirtämisessä sukupolvelta toiselle ja oman sukunsa historiaan tutustumisessa.

3.4 Ikääntyneiden sosiaalisuus ja yksinäisyys sekä kotona pidempään asumisen mahdollisuudet

Vanhetessa tärkeiksi tekijöiksi nousevat ihmisen sekä objektiivinen että koettu terveydentila. Ikääntyneen suoriutumista päivittäisistä toiminnoista voidaan pitää yhtenä mittarina terveydentilaa arvioidessa. Fyysisen suorituskyvyn lisäksi myös psykososiaalisella toimintakyvyllä on painava rooli. Vanhenemisen myötä ihmisillä alkaa lisääntyä huoli omasta riippumattomuudesta, eläkkeelle ja eläkkeellä selviytymisestä sekä maailmanlaajuisista asioista. Myös arvojen kovuus ja ihmisten välinpitämättömyys aiheuttaa huolta vanhusväestössä. (Niemelä 2007, 169 & 173.) Opinnäytetyöhömmme suuresti vaikuttanut Covid-19-tilanne on hyvä esimerkki ikäihmisten huolesta maailmanlaajusten asioiden osalta. Eri medioissa uutisten tapaan kerrotut, melkein hysteriaa lietsovat artikkelit, aiheuttavat epätietoisuutta ja jättävät viralliset lausunnot varjoonsa luoden pelon sekaista ilmapiiriä ja tunnetta maailmanlopun lähestymisestä. Mediakriittisyyden puute ja informaatiotulva tekevät olon turvattomaksi ja saavat ihmisen uskomaan jopa virheellisen tiedon faktaksi. Arvojen kovuus ja ihmisten välinpitämättömyys näyttäytyvät yhteisöllisyyden puutteena ja ikäihmisten lapsuudessa tottumaan naapuriavun puuttumiseen. Covid-19-pandemian aikana ikäihmisten yksinäisyys on korostunut ja vailla läheisiä ystävyystai perhesuhteita olevat ikäihmiset ovat kohdanneet ongelmallisia tilanteita arkisten toimintojen vaikeutuessa ikäihmisille asetetun karanteenin vuoksi.

Ikäihmisten hyvinvointiin heikentävästi vaikuttavia, merkittäviä tekijöitä ovat yksinäisyys sekä syrjäytyminen. Yksi suurimmista riskitekijöistä hyvinvoinnille on yksinäisyys, mikäli se ei ole omaehtoista ja valittu tapa elää. Yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti varsinkin mielen hyvinvointiin ja tämä taas osaltaan edesauttaa syrjäytymistä. Myös iän mukanaan tuomat fyysiset muutokset, kuten kuulon, näön ja liikuntakyvyn heikkeneminen vaikuttavat ikäihmisen mahdollisuuksiin kokea osallisuutta sekä olla aktiivinen osallistuja. (Hansen 2018, 19.) Yksinäisyyttä saatetaan hävetä ja koittaa salata koska koetaan, että on yksinäisyys tarkoittaa kyvyttömyyttä solmia merkityksellisiä ihmissuhteita. Pitkäaikaisen kumppanin kuolema korostaa yksinäisyyden kokemusta saattaen saada rinnalleen kokemuksen ulkopuolisuudesta, merkityksettömyydestä sekä arvottomuudesta.

Näiden perinteisten haasteiden rinnalle on noussut uusia syrjäytymisen muotoja, varsinkin ikäihmisten keskuudessa, digitalisaation ollessa yhä enenevässä määrin osa arkipäivää ja sen monia toimintoja. Digitaalisen syrjäytymisen syitä ovat heikko taloudellinen tilanne, joka estää vaadittavien laitteiden sekä liittymien hankinnan sekä tiedon ja taidon puute.

Digitaaliset laitteet voivat aiheuttaa ikäihmisissä pelkoa, koska asia on heidän ikäpolvelleen vielä vieras ja pelko taas asettaa omat haasteensa oppimiselle ja taitojen harjoittamiselle. (Linna 2018, 48.) Teknologia voi kuitenkin myös tuoda turvallisuutta ikäihmisen arkeen, auttaa säilyttämään omaa autonomista toimintaa fyysisistä rajoitteista huolimatta, sekä auttamaan löytämään uusia tapoja harrastaa ja olla uusilla tavoilla sosiaalisessa kontaktissa kanssaihmisten kanssa. Vaikka digitalisoitumiseen liittyy paljon syrjäytymisen riskejä, tarjoaa teknologia parhaimmillaan rikkaampaa arkea ikääntyneelle, sekä mahdollisuuksia pidentää itsenäisemmän elämän elämistä omassa kodissa (Röyskö 2016, 23–25).

Kotihoidossa sosiaalityön tukea tarvitaan vanhuksen arkielämässä, jota monesti leimaa- vat yksinäisyys, eristäytyneisyys sekä taloudellinen ja henkinen köyhyys, mutta eritoten sitä tarvitaan vaikeissa elämäntilanteissa, joita voivat olla muun muassa kaltoin kohtelu tai päihdeongelmat. Liikuntakyvyn huonontuessa myös mahdollisuudet päästä ulos asunnosta ja kohdata muita ihmisiä pienenevät. Vanhus voi kokea oman elämänsä merkityksettömänä ja masentua. Vakavat sairaudet, puolison kuolema sekä liikkumisen ja muistamisen vaikeudet ovat muiden vanhenemisen mukanaan tuomien muutosten ohella riskitekijöitä henkisen hyvinvoinnin kannalta. (Tenkanen 2007, 183 & 186.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisen tuen myönteisen merkityksen sekä psyykkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille. Tieto sosiaalisesta toiminnasta ei kuitenkaan välttämättä välity yksinäisille vanhuksille tai heidän voi olla vaikeaa itse lähteä ja osallistua erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin. (Tenkanen 2007, 188.) Yksinäisyys voi olla myös vanhuksen tietoinen päätös ja silloin hän voi kokea turhauttaviksi ja raskaiksi liialliset yritykset osallistamiseen erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin. Monet vanhukset nauttivat yksinäisyydestä ja useat harrastukset voivat saada syvällistä ulottuvuutta yksinäisyydestä, kuten esimerkiksi kirjoittaminen, maalaus, lukeminen ja rukoileminen. (Näslindh-Ylispan- gar 2012, 20.)

Vanhukset, jotka ovat avopalvelujen piirissä, ylläpitävät sosiaalisuutta tapaamalla muita ihmisiä kodeissaan tai ikääntyneille järjestetyissä tapahtumissa. Näissä tilanteissa niin sosiaalinen säätely, laajuus, kuin intensiteettikin poikkeavat vanhuksittain. Kotona asu- vien ikääntyvien sosiaaliset tarpeet rakentuvat loppujen lopuksi hyvin yksilöllisesti: Van- huksilla on tarve pitää yhteyttä omaisiin, naapureihin ja ystäviin, mutta osa tyytyy etäisiin suhteisiin tai ei kaipaa lainkaan kontakteja muihin ihmisiin omasta vapaasta tahdostaan. (Salonen 2007, 73.)

Kotona pärjääminen mahdollisimman pitkään helpottuu ja tulee useammalle iäkkäälle mahdolliseksi teknologian avulla. Uudet ikääntyvät sukupolvet osaava käyttää teknologiaa entistä paremmin, ja he osaavat etsiä itselleen sopivia ratkaisuja. Lisäksi ikäihmisten läheiset ja omaiset voivat auttaa teknologian käytössä ja löytämään sopivia palveluita. Teknologian avulla iäkäs pystyy turvallisemmin elämään omassa kodissaan ja liikkumaan ympäristössä vapaasti, tietäen kuitenkin olevansa turvassa, jos jotain sattuu. (Äijö & Tikkanen 2019, 183.) Ikäihmisille suunnatun teknologian ensimmäisiä tuotteita ovat olleet turvapuhelinrannekkeet, jotka ovat olleet käytössä jo 80-luvun loppupuolelta saakka.

3.5 Matkailusta ja virtuaalimatkailusta hyvinvointia ikäihmisille?

Ihmiset siirtyvät nykyään eläkkeelle hyväkuntoisempina kuin aikaisemmin ja he ovat myös tuloiltaan vakaampia, joten heillä on varaa matkusteluun. Eläkeläiset eivät ole työaikoihin sidottuja, joten heillä on myös aikaa toteuttaa haaveitaan esimerkiksi matkustuen. Toisaalta matkustelusta, jota moni tämän päivän eläkeläinen on harrastanut aikanaan ollessaan työelämässä, ei haluta hevin luopua eläkkeelläkään. (Laiho 2011, 115–116.)

Eläkeikäiset kaipaavat matkakohteesta mahdollisimman paljon tietoa ja arvostavat kohteista muiden kertomia matkakokemuksia. Hyvin tehdyistä matkakertomuksista on hyötyä matkaa suunnitellessa, koska niiden avulla on mahdollista välttää turvattomiksi koetut kohteet ja hyödyntää hyviksi havaittuja matkareittejä ja palveluita. Turvallisuuden tarve korostuu etenkin omatoimimatkoilla, jossa ei ole matkanjärjestäjän palveluita tarjolla. Turvallisuuden tunnetta tuo myös mahdollisuus tutustua virtuaalisesti eksoottisten kaukomaiden majoituspaikkoihin jo etukäteen. (Laiho 2011, 118.)

Eräät Laihon (2011, 120 & 159) haastattelemat ikäihmiset olivat myös esiintyneet virtuaalituristeina matkanjärjestäjien sivustoilla etsiessään todellista matkaa itselleen. Laihon mukaan nämä virtuaalituristit voivat saada itselleen elämyksiä jo ennakkoon matkatesaan sivustoilla matkakohteesta toiseen. Juuri siirtyminen sivustolta toiseen on keskeisintä virtuaalimatkailussa ja virtuaalimatkaaja voi tarvittaessa nopeasti muuttaa matkasuunnitelmaansa. Kysymys on matkaajan seikkailullisuudesta ja luovuudesta, sekä innostuksesta tutustua vieraisiin kulttuureihin. Se on myös yksi tapa laajentaa omaa elinpiiriä ja hankkia positiivisia kokemuksia.

Virtuaalimatkailu on matkailun muoto, jossa matkailija pysyy fyysisessä elinympäristössään mutta on psyykkisesti valitsemassaan kohteessa. Virtuaalimatkailu tapahtuu yleensä internetin luomassa kyberavaruudessa ja monet matkailualan sivustot tarjoavat tähän mahdollisuuden panoraamakuvaustekniikan ja web-kameroiden avulla. Näitä tekniikoita hyödyntäen matkailija voi tuntea kulkevansa kohteessa reaaliajassa itse ilman kalliita lisälaitteita ja poistumatta olinpaikastaan. Internetissä matkailualan laajat ja kattavat palvelusivustot mahdollistavat nykyturistille uuden matkustamisen tilan, jossa ihminen voi helposti ja nopeasti suunnitella tulevaa matkaa, kommunikoida muiden turistien kanssa, tehdä varauksia tai vain huvikseen surffaila virtuaalisesti eri matkakohteissa. (Matala 2003, 39–41.) Virtuaalimatkailussa todellisuuden rajoitteita, kuten terveysongelmia tai kielimuureja, ei ole, vaan matkailija on vapaa nauttimaan ympäristöstä ja kulttuurista ilman huolta omasta toimintakyvystään. Virtuaalimatkailua tehdään nykyään myös virtuaalilaseja hyväksi käyttäen, jolloin kokemus on vielä toden tuntuisempi kuin videoita ja panoraamakuvia hyödynnettäessä.

Tässä työssä käytämme virtuaalimatkailun termiä kuvaamaan suunnittelemiamme toimintoja, jotka yhdistävät elementtejä muistelutyöstä ja nojatuolimatkailusta hyödyntäen manuaalisia, ei internetiä vaativia, apuvälineitä, joiden avulla henkilö saa tuntuman Euroopan pääkaupunkeihin kuuluisine nähtävyyksineen, kotimaan kuntiin nimikkokasveineen ja –kaloineen, perinneruokineen ja murteineen. Virtuaalimatkailumme sisältää myös ääniin perustuvaa matkailua, joiden avulla muistellaan ensimmäistä junamatkaa tai merkityksellisintä merimatkaa. Virtuaalimatkailun käsitettä on työssämme käytetty löyhästi kuvailemaan matkailumuotoa, joka koostuu erilaisista, manuaalisista toiminnoista ja materiaaleista, jotka mahdollistavat matkailusta nauttimisen ja uuden kokemuksen riemun tuntemisen ilman tarvetta poistua tutusta fyysisestä ympäristöstä.

4 MATKATAVARAT-DIGITAALISUUS JA TEKNOLOGIA IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN TUKENA

Tänä päivänä teknologia on läsnä kaikkialla, elämämme joka osa-alueella ja sen merkitys on koko ajan kasvamassa. Teknologian nopea kehitys on laskenut tuotteiden hintoja kuluttajille ja teknologiset laitteistot ovat yhä useampien ihmisten saatavissa. Teknologian avulla voidaan helpottaa iäkästä ihmistä arjen toiminnoissa sekä auttaa aktiivisena yhteiskunnan toimijana olemista, jolloin teknologia mahdollistaa iäkkään osallisuuden, itsensä toteuttamisen ja sosiaalisen läsnäolon. Asiakaslähtöiset teknologiset ratkaisut tuottavat onnistuessaan turvallisempaa elämää sekä helpottavat monia arjen askareita. Eniten tietotekniikalla voidaan vaikuttaa iäkkään ihmisen elämässä terveyteen, liikkumiseen, päivittäisten toimintojen sekä vapaa-ajan alueilla. Tietotekniikan rooli sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä on merkittävä. Välimatkat lapsiin ja sukulaisiin voivat olla pitkät, jopa maan rajat ylittävät, eikä yhteydenpito välttämättä onnistu ilman videopuheluita tai muita vastaavia toimintoja. Teknologian avulla isovanhemmat voivat seurata lastenlastensa kasvua ja luoda heihin suhteen, joka ilman teknologisia apuvälineitä voisi jäädä kokonaan luomatta tai olla ainakin etäisempi. Riittävä ja käyttäjän tarpeita vastaava opastus laitteiden käytössä lisää positiivista asennetta teknologiaa kohtaan iäkkäiden keskuudessa ja poistaa teknologian käytön aiheuttamia pelkotiloja. Suurin fokus tulee olla iäkkäiden toimintakyvyn havainnoinnissa, kun mietitään teknologisia ratkaisuja. Sama teknologia voi toisen käyttäjän kohdalla integroida yhteiskuntaan ja auttaa arjessa, kun taas toiselle se voi olla syrjäyttävä tekijä. Keskeisimpiä tehtäviä teknologisilla ratkaisuilla on helpottaa ihmisen arjen toimintoja: Sen tulee tukea mahdollisimman autonomia kotona asumista, parantaa ja ylläpitää hyvää elämänlaatua ja sen tulee olla käytettävyydeltään kohderyhmälle soveltuvaa, motivoivaa ja mielekästä. (Äijö & Tikkanen 2019, 170–171.) Kuten kaikella, myös teknologian käytöllä on kääntöpuolensa. Virtuaaliset tapaamiset eivät voi koskaan korvata fyysistä kontaktia eikä puhelimen sovelluksen ohjaama jumppahetki kävelyä ulkona ystävän kanssa. Nettipankkia käyttäessä ei voi vaihtaa kuulumisia pankkivirkailijan kanssa eikä ruokaostoksia netissä tehdessä voi kysyä reseptivinkkejä kaupan henkilökunnalta.

4.1 Ikäteknologia

Ikäteknologia käsitteenä tarkoittaa tuotteita, palveluja, infrastruktuureja sekä sosiaalisia, fyysisiä ja informaatioympäristöjä, jotka on suunniteltu tukemaan hyvää ikääntymistä. Suunnittelun lähtökohtana ikäteknologiassa ovat niin aktiiviset kolmasikäläiset kuin neljättä ikää lähestyvät, hoivaa ja huolenpitoa kaipaavatkin. Ikäteknologiasta puhuttaessa monelle tulee mielikuva päivittäisiä toimintoja auttavista apuvälineistä kuten liikkumisen, kuulemisen ja näkemisen alueen välineet. Ikäteknologia on kuitenkin laajempi kokonaisuus, joka palvelee ikäihmisen hyvää ikääntymistä ja tukee lisäksi hänen mahdollista hoitajaansa ja muita sidosryhmiä. Ikäteknologia sisältää teknologisia ratkaisuja, joiden avulla ylläpidetään ja edistetään fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Ikäteknologian ratkaisujen avulla mahdollistetaan harrastaminen ja osallisuuden toteutuminen yksilölliset näkökulmat huomioiden ja yksilön tarpeisiin vastaten. Ikäteknologian elementtejä tuotetaan lähes jokaisella teknologian alueella ja ikäteknologia onkin sekoitus uutta ja vanhaa, sairaalatekniikkaa sekä puhelinsovelluksia. (Leikas 2014, 17.) Ikäteknologian pelejä muistuttavat sovellukset haastavat ja motivoivat ikääntyneitä huolehtimaan kunnostaan ja hyvinvoinnistaan ja yksinkertainen videopuheluin on todettu Turussa kotihoidon asiakkaille hyväksi tueksi. Asiakas saa videopuhelun sovittuna aikana ja tekee esimerkiksi päivittäisen tuoli- tai muun jumppansa ohjattuna ilman työntekijän fyysistä läsnäoloa mutta silti turvallisesti ja ohjatusti.

Ikäteknologiassa kaiken suunnittelun keskiössä on ihminen. Määrittävä tekijä ei ole ikä, vaan ymmärrys siitä, millaisesta toiminnasta on kyse ja päämäärästä, johon uudella teknologialla pyritään. Mihin teknologiaa tarvitaan, millaisessa ympäristössä ja millainen käyttäjä teknologialla on? Mitkä fyysiset, psyykkiset, sekä sosiokulttuuriset tekijät vaikuttavat ympäristöön? Arvot, tarpeet, toiveet ja odotukset? Mikä on uuden teknologian rooli ongelman ratkaisijana ja millaisiin toimintakokonaisuuksiin ratkaisu soveltuu? Näiden asioiden ymmärtäminen mahdollistaa ikäteknologian onnistuneiden tuotteiden ja palveluiden kehitystyön. (Leikas 2014, 104.)

Ikäteknologiaa kehitettäessä tulee myös ottaa huomioon eettiset sekä moraaliset näkökulmat. Esimerkiksi käyttäjän tunnistaminen sekä seuranta ilman käyttäjän tietoista valintaa, mobiiliteknologian langattomat verkot, jotka keräävät yksityisyyden suojaan kuuluvia tunniste ja henkilötietoja. Itsemääräämisoikeus, yksilön oikeuksista keskeisin, tuo suurimman haasteen ikäteknologian ratkaisuihin. Onko oikein, että käyttäjän olinpaikka saadaan tarvittaessa selville, vaikei käyttäjä sitä itse haluaisi tai edes tiedä, että tieto

on muiden saatavilla? Sijaintitiedon saatavuus lisää turvallisuutta ja mahdollistaa avun lähettämisen paikalle nopeasti ja tehokkaasti esimerkiksi eksymis- tai tapaturmatilanteissa, jolloin tiedon saanti turvaa käyttäjän terveyttä ja henkeä. Toisaalta, jos iäkäs henkilö haluaa lähteä ystävänsä kanssa hetkeksi pois vaatvien sukulaisten tai väkivaltaisen lapsensa luota, onko oikein, että hänen olinpaikkansa voidaan selvittää?

4.2 Teknologia apuna sosiaalisessa aktiivisuudessa ja vuorovaikutuksessa

Teknologiapohjaiset kommunikointijärjestelmät ja nykyaikaiset sovellukset tarjoavat mahdollisuuden olla sosiaalisessa kontaktissa iäkkään ihmisen kanssa virtuaalisesti. Iäkäs voi itse päättää, haluaako hän olla yhteydessä kyseiseen henkilöön vai ei ja myös sen, mistä asioista haluaa keskustella virtuaalisessa vierailussa. Inhimillisyyttä ja aitoutta virtuaaliseen keskusteluun tuo ajantasainen kuvayhteys, joka lisää myös iäkkään turvallisuuden tunnetta kotona. (Äijö & Tikkanen 2019, 180.) Teknologian avulla voi myös löytää uusia ystäviä sekä mielenkiinnon kohteita erilaisten keskusteluformaattien kautta poistumatta nojatuolistaan.

Teknologiasta löytyy ratkaisuja vähentämään iän tuomien rajoitteiden merkitystä. Oman eletyn elämän läpikäyminen, tietoisten läsnäoloharjoitusten tekeminen ja oman itsensä tarkastelu voivat olla tärkeää vanhukselle. Nämä onnistuvat helposti ohjattuna etäyhteyden avulla. Erilaiset etäyhteydsmahdollisuudet myös nostavat iäkkään osallisuutta ja vuorovaikutusmahdollisuuksia, kun kotoa lähteminen on hankaloitunut. Iäkäs ihminen voi jakaa omia tarinoitaan haluamiensa ihmisten kanssa niin kuvin, sanoin kuin videoin, mikä tukee kognitiivista toimintakykyä. Oman elämän jäsentäminen ja läpikäynti vahvistaa samalla mielen voimavaroja ja psyykkistä hyvinvointia. (Äijö & Tikkanen 2019, 181 & 182.) Teknologia tarjoaa myös mahdollisuuden matkustaa virtuaalisesti kuvien ja videoiden avulla lapsuuden maisemiin, kuunnella kotiseudun murretta ja lukea nuoruudesta tuttua paikallislehteä, vaikka liikkuminen tai taloudellinen tilanne ei sitä muutoin sallisi.

Tietokoneiden ja internetin myötä television asema joukkoviestinvälineenä on muuttunut vähäpätöisemmäksi ja niiden välinen raja hieman hämärtynyt, kun internetistä voi katsoa tänä päivänä televisio-ohjelmia ja kuunnella radiota. Tietokonetta käyttäessä osallistutaan aktiivisesti toimintaprosessiin, joten se on eläkeläisten mielestä viihdearvoltaan parempi, kuin televisio. Myös painetut sanomalehdet ovat useassa taloudessa saaneet väistyä verkossa julkaistavien ajankohtaisten uutisten myötä. (Laiho 2011, 113.)

5 MATKASUUNNITELMA-KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

5.1 Kehittämismenetelmät

Kehittämisprosessin eri vaiheissa tarvitaan erilaista tietoa ja tiedon keruuseen käytetään jokaisessa vaiheessa siihen parhaiten sopivia menetelmiä (Toikko & Rantanen 2009, 120). Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat havainnointi, haastattelu, kysely sekä erilaisiin dokumentteihin pohjautuva tieto. Menetelmiä voi käyttää vaihtoehtoisesti, toistensa kanssa tai eri yhdistelminä, riippuen tutkimusresursseista ja tutkittavasta ongelmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Yleisellä tasolla menetelmissä on kyse työskentelymalleista ja käytännön ratkaisuista, joilla saavutetaan kehittämistoiminnalle asetetut tavoitteet (Salonen ym. 2017, 55). Me käytimme tässä kehittämissuunnitelmissa menetelminä ideointikeskusteluja, miellekarttaa, SWOT-analyysiä sekä pakettien testauksesta saatuja havaintoja ja haastatteluja. Osaa menetelmistä käytimme vain tietyssä vaiheessa prosessia ja osaa prosessin useammassa vaiheessa.

Keskustelut

Aloitimme projektimme palaverilla Kotikunnaan projektityöntekijöiden kanssa. Projektiryhmän vetäjä on itse tehnyt ensimmäisen SIPPE-kutsujen materiaalipaketin opinnäytetyönään ja häneltä saimme käsityksen siitä, minkälainen on tilaajan odotus työmme suhteen. Tämän jälkeen ideoimme mitä kutsut voisivat sisältää ja tapasimme kaksi vapaaehtoista SIPPE-esittelijää. Esittelimme vapaaehtoisille ideamme ja pyysimme heiltä palautetta suunnittelemastamme rungosta. Vapaaehtoisten kanssa käyty keskustelu teki kutsujen kulun ja sisällön tarpeen konkreettisemmaksi ja suunnitelmamme hioutui ja hahmottui raakaversioksi. Tässä palaverissa saatuja ideoita lähdimme työstämään ja koko prosessin aikana kävimme läpi yhteensä 15 erilaista toimintaa kutsuilla pidettäviksi, joista SWOT-analyysin avulla käyttöön valikoitui viisi. Valmiiseen pakettiin päässeiden toimintojen valintaan vaikuttivat käytännön asiat kuten toteutuksen helppous, oheismateriaalien vaivaton kuljettaminen kuin myös kohderyhmälle sopiminen sekä vapaaehtoisissa heränneen innostuksen määrä kutsujen pitämiseen.

Osallistuimme vapaaehtoisen SIPPE-esittelijän pitämille kutsuille Liedon palvelukeskus Ruskassa. Nojatuolimatkailu musiikin siivon- teemaisille kutsuille osallistui 15 henkilöä

vaikka yleisesti suositeltava ryhmäkoko on 10 henkilöä tai alle. Kutsujen jälkeen haastattelimme 5 hengen ryhmää ja kyselimme heiltä kutsujen kulusta, aiheen mielenkiintoisuudesta. Kyselimme myös mitä he haluaisivat matkailun hyvinvointiin keskittyvillä kutsuilla kuulla ja tehdä. Haastateltavat halusivat sekä kertoa omista matkoistaan, lempikohteistaan ja matkoilla sattuneista kommelluksista, että kuulla muiden kokemuksia. Muistelutyö oli mieluinen ja haastateltavat innostuivat myös ideasta tuoda omia matkamuistoja, passeja sekä muuta rekvisiittaa kutsuille. Osallisuuden merkitys kutsuilla oli haastateltaville suuri ja sosiaalinen aspekti suurin syy kutsuille osallistumiseen. Kyselimme haastateltavilta mielipiteitä omille kutsuillemme suunniteltuihin toimintoihin ja saimmekin kannustavia mielipiteitä sekä lupauksen osallistua kutsuille, mikäli sellaiset Liedossa olisi.

Prosessin loppupuolella saimme käydä kutsujemme pakettia läpi kolmannen vapaaehtoisen kanssa, hän oli kuullut matkailun hyvinvointiin keskittyvistä kutsuista ja halusi pitää sellaiset heti kun mahdollista. Lähetimme materiaalimme vapaaehtoiselle sähköpostitse ja tämän jälkeen tapasimme Vooler -keskusteluhuoneessa. Vapaaehtoinen oli paketista innoissaan ja kerroimme, miten omat testikutsumme olivat menneet. Kerroimme mikä oli ollut verkkokutsuissa haastavaa ja mitkä asiat taas toimivat hyvin niin verkossa kuin fyysisissäkin kutsuissa. Keskustelimme myös kutsujemme toiminnallisista osuuksista ja niihin tekemistämme pelikorteista ja vapaaehtoisen mielestä paketti kuulosti niin valmiilta, että hän oli valmis pitämään kutsut vaikka heti.

Kehittelimme ja kokosimme pakettia ideoiden pohjalta ja annoimme valmiin tuotoksen projektiryhmälle arvioitavaksi. Muutimme paketin ulkomuotoa ja sisältöä projektiryhmän toiveiden mukaisesti ja lähetimme aina muokkausten jälkeen uuden version ryhmän arvioitavaksi. Kaiken kaikkiaan matkailupaketista tehtiin seitsemän eri versiota, neljässä viimeisissä versiossa muutokset olivat lähinnä kosmeettisia ja käyttökokemukseen vaikuttamattomia.

Miellekartta

Miellekartta nykyisessä muodossaan on Tony Buzanin vuonna 1974 luoma esitystapa ideoita ja jäsentää asioita. Miellekarttaa voidaan käyttää selkiyttämään suuria kokonaisuuksia, konkretisoimaan käsiteltävää aihetta ja sen eri ulottuvuuksia sekä ideointiin. Miellekarttaa tehdessä valjastetaan käyttöön molemmat aivopuoliskot ja niiden koko ka-

pasiteetti ja näin hahmotetaan samanaikaisesti asia kokonaisuutena sekä yksityiskohdat, jotka kokonaisuuden luovat. Miellekartan perusajatuksena on käyttää kuvia sekä värejä selkiyttämään käsiteltävää asiaa ja yhdistää perusasian mieleen tuomat ajatukset toisiinsa. Käsiteltävä asia tai idea sijoitetaan paperin keskelle, jonka jälkeen annetaan ajatusten virrata luonnollisesti ja vapaasti aihealueen ympärillä. (Buzan 2014, 10–16,24.) Käytimme miellekarttaa kehitystyössämme koska aihealueemme ei ollut konkreettinen, linkitys aiempien SIPPE-kutsujen teemoihin oli vahva sekä monisyinen ja koska halusimme valjastaa hyvin suppeasta aihealueesta irti kaiken mahdollisen potentiaalin lopputuotoksemme käyttöön. Miellekarttaa käytimme koko prosessin ajan, sillä tilaajan epätarkat toiveet lopputuotoksen suhteen muuttivat tuotoksen toimintaan liittyviä osia prosessin loppupuolelle saakka. Lisäksi Covid-19 -pandemia toi työhöemme juuri ennen päätösvaihetta kokonaan uuden elementin, teknologian hyödyntämisen kutsujen järjestämisessä. Miellekarttamme löytyy työmme liiteosiosta.

SWOT- analyysi

Päätimme käyttää matkailupakettimme suunnittelussa apunamme Albert S. Humphreyn kehittämää SWOT-analyysiä kartoittaaksemme kutsujen sekä materiaaliemme vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat. SWOT-analyysiä voidaan käyttää niin isojen organisaatioiden toiminnan tarkastelussa kuin pienten projektien suunnittelussakin. Tarkoituksena on selvittää tietyn kohteen sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset mahdollisuudet ja uhat. Tämä tehdään nelikenttämenetelmää käyttäen, jossa vasempaan yläkenttään kirjataan tarkasteltavan asian vahvuudet, yläoikealle heikkoudet. Vasempaan alakenttään kirjataan mahdollisuudet ja alavasemmalle uhat. Vahvuudet ja heikkoudet sisältävät analysoinnin kohteen sisäiset tekijät, mahdollisuudet ja uhat taas ovat analysoinnin kohteen ulkoisia tekijöitä. (Hay & Castilla 2006, 2.) SWOT-analyysin avulla karsimme heti alussa muutamia matkailupakettiin ajattelumiamme toimintoja sillä heikkoudet ja uhat olivat huomattavasti suuremmat kuin hyödyt ja mahdollisuudet. Näin kävi esimerkiksi ideallemme rakentaa yksi matkailukutsujen versio tuoksumailmaan ja –muistoihin perustuen. Tuoksujen kohdalla heikkoudet olivat toteutustavassa (mikä/mitkä tuoksulähteet, miten varmistaa tuoksulähteen identtisyys kaikilla käyttäjillä) sekä tuoksujen merkityksen sekä siihen liittyvän mielikuvan subjektiivisuus. Uhkina tuoksuissa nousi esille osallistujien mahdolliset allergiat sekä tuoksuylherkkyys. Teimme kustakin matkailupaketin toiminnosta oman analyysin ja valitsimme matkailupakettiin

osat, joiden osalta analyysi oli positiivispainotteinen. Alla olevassa SWOT-analyysin nelikentässä olemme analysoineet matkailupaketin kokonaisuutena.

Vahvuudet

Heikkoudet

| | |
|--|---|
| <p>SIPPEllä on vakiintunut, vahva asema kohderyhmässään</p> <p>Vapaaehtoiset ovat tarkoitukseen koulutettuja sekä kokeneita</p> <p>SIPPE-kutsuista saatu palaute on ollut positiivista ja tulokset hyviä</p> | <p>Kohderyhmän kokemukset matkailun osalta voivat olla vähäisiä tai olemattomia</p> <p>Aihe on kapea-alainen, kaipaa mahdollisuutta mukauttamiseen osallistujien tarpeiden mukaan</p> |
| <p>Kutsuja voidaan järjestää erilaisissa ympäristöissä; asumisyksiköissä, kirjastoissa, yksityiskodeissa</p> <p>Materiaalien kuljetus helppoa</p> <p>Vuodenaikojen salliessa kutsut voidaan järjestää myös puistossa, metsässä tai kotipihalla</p> | <p>Kohderyhmän löytämisen haaste näin tarkasti rajatulla aihealueella</p> <p>Osallistujan ulkopuolisuuden tunne, mikäli omat kokemukset matkailusta ovat vähäiset tai olemattomat</p> |

Mahdollisuudet

Uhat

Kuvio 1. SWOT- analyysi matkailupaketista

Testaukset

Testasimme pakettia kahden erilaisen ryhmän sekä kahden eri toiminnan kanssa. Toiselle ryhmälle pidimme perinteiset kutsut, joissa vetäjä sekä osallistujat olivat fyysisesti samassa tilassa mutta toiselle ryhmälle pitämämme kutsut toteutuivat verkossa ja ne olivat historian ensimmäiset SIPPE-kutsut laatuaan. Molempien kutsujen erikoisuutena kutsut piti materiaalipaketin suunnittelija koulutetun SIPPE-esittelijän sijaan. Kutsujen vetämisen koimme haastavaksi siltä osin, että olimme olleet vain yksillä vapaaehtoisen vetämillä kutsuilla. Toisaalta itse tehdyn materiaalin tunteminen läpikotaisin teki kutsujen vetämisestä helppoa ja vaivatonta koska saatoimme keskittyä kutsulaisten osallistamiseen ja heidän kertomuksiinsa ilman, että jouduimme hajauttamaan keskittymistä materiaalipaketin sisältöön. Kutsuilta keräsimme suulliset palautteet, joiden perusteella lisäsimme toiminnallisen osion informatiivista osuutta.

5.2 Prosessin vaiheet

Spiraalimallin mukainen kehittämisprosessi etenee sykleittäin, jossa toiminnan tulokset asetetaan aina uudelleen arvioitavaksi. Hankkeen perusteluja, organisointia sekä toteutusta täsmennetään arviointien tuloksena. Näin muodostuu useita peräkkäin toteutettuja kehiä, joiden valossa kehittämistoimintaa voidaan pitää spiraalimallissa jatkuvana. (Toikko & Rantanen 2009, 66.)

Kehittämistoiminnan perustelut täytyy olla selkeät, ennen kuin sitä voidaan organisoida, toteuttaa ja arvioida. Mahdollisimman konkreettinen tavoitteiden perustelu helpottaa toiminnan toteuttamista. (Toikko & Rantanen 2009, 57.) Prosessimme alkoi helmikuussa 2019 saadessamme toimeksiantajan sekä aiheen opinnäytetyöllemme. Yhteydenottoomme saimme vastauksen tilaajalta maaliskuussa ja tuolloin myös vaihtui ensimmäinen jäsen toimeksiantajan projektiryhmässä. Teimme tässä vaiheessa myös opinnäytetyömme ideapaperin, johon mietimme keskeisiä käsitteitä. Kehittämistoimintamme tavoitteena oli koota selkeä, informatiivinen, helppokäyttöinen, toiminnallinen ja kiinnostava materiaalipaketti matkailun hyvinvointivaikutuksista SIPPE-hyvinvointikutsuilla käytettäväksi.

Kehittämistoiminnan organisointi on perusteluissa olevien tavoitteiden hyväksyntää sekä käytännön toteutuksen valmistelua ja suunnittelua. Kehittämistoiminnalle voidaan myös muodostaa niin sanottu ohjausryhmä, jossa on mukana toiminnan kannalta keskeisimpiä toimijoita. (Toikko & Rantanen 2009, 58–59.) Organisointivaiheessa tutustuimme toimijoihin, joita olivat vapaaehtoiset esittelijät sekä SIPPE- projektiryhmän jäsenet. Ensimmäinen tapaaminen tilaajapuolen kanssa oli maaliskuussa ja tuolloin saimme tietää aiempien projektien toteutuksista, aiheista sekä tilaajapuolen odotuksista oman projektimme suhteen. Tilaajan selkeä toive oli, että kutsujen materiaali sisältää monipuolisesti tietoa matkailun hyvinvointivaikutuksista, erilaisia toiminnallisia osiota sekä ideoita toimintoista, joiden avulla kutsuilla olleet voisivat jatkaa matkailun hyvinvointivaikutuksista nauttimisesta myös kutsujen jälkeen. Näiden vaatimusten pohjalta teimme suunnitelmamme rungon. Kevään aikana osallistuimme kahteen opinnäytetyön seminaariin kampuksella ja vihdoin toukokuussa pääsimme tapaamaan kahta vapaaehtoista, joilla kummallakin on pitkä kokemus SIPPE-hyvinvointikutsujen pitäjänä. Tapaamisessa kävimme heidän kanssaan ideointikeskustelua ja saimme konkreettista tietoa kutsujen pitämisestä, vapaaehtoisten huomioita eri elementtien toimivuudesta kutsuilla sekä omakoh-

taisia kokemuksia siitä, mitkä seikat vaikuttavat kutsujen sujuvuuteen sekä onnistumiseen. Saimme esittää omat ideamme ja visiomme saaden niistä myös välittömän palautteen. Vapaaehtoisilta saimme yksityiskohtiin, hyvinkin pieniin mutta tärkeisiin, liittyvää ajattelemisen aihetta. Hyvänä esimerkkinä tästä oli mielestämme ikäihmisille suunnatun kirjallisen materiaalin tuottamiseen liittyvät seikat kuten fontin selkeys sekä koko ja väri- maailman miettiminen fontin suhteessa taustan väriin. Kokosimme keskusteluista syntyneet ideat sekä tärkeät seikat miellekarttaan ja lähdimme sitä kautta miettimään ensimmäistä raakaversiota kutsupaketista. Kesällä 2019 tilaajapuolen projektiryhmässä tapahtui toinen muutos ja oma työskentelymme opinnäytetyön suhteen oli tauolla.

Kehittämistoiminnan toteuttamisessa perimmäisenä tarkoituksena on saada selville, miten asetettu tavoite voidaan saavuttaa. Toteutus koostuu ideoinnista, mallintamisesta, kokeilemisesta sekä priorisoinnista. (Toikko & Rantanen 2009, 59.) Tammikuussa 2020 aloimme jälleen työstää työtämme ja tapasimme tilaajapuolen projektiryhmän. Ryhmään oli vaihdoksen myötä liittynyt myös yksi uusi jäsen, joten pääsimme esittelemään suunnittelemaamme kokonaisuudessaan, jotta ryhmän kaksi uutta jäsentä saivat kokonaiskuvan jo tehdystä sekä vielä tehtävästä työstä. Tapaamisella teimme myös aikataulusuunnitelman työn vaiheista sekä valmistumisesta ja suunnittelimme alustavasti materiaaliimme testauksen ajankohtaa. Työstimme ideointikeskusteluista ja omista ajatuksistamme syntyneen miellekartan sekä SWOT- taulukon pohjalta ensimmäisen version matkailuteemaisten hyvinvointikutsujen pitämiseen tarkoitettua materiaalista, jonka palautimme tilaajalle helmikuun alussa. Tilaajapuoli antoi työstämme yhdessä pohtimansa palautteen, jonka mukaan olimme keskittyneet liiaksi teoreettiseen osioon toiminnallisen osion sijaan ja käyttämämme sanat koettiin ikäihmisille haastaviksi. Työstimme materiaalipaketiamme kaksi viikkoa ja palautimme työmme toisen version projektiryhmän arvioitavaksi. Palautuksen jälkeen aloitimme teemapaketin toiminnallisten osioiden oheismateriaalien suunnittelutyön, tämä vaihe kesti yli kuukauden, sillä materiaalien tuli täyttää seuraavat kriteerit: Kuljetus kutsuille tulee olla vaivatonta ja mahdollista julkisia kuvälineitä käyttäen, identtisen materiaalien tulostus kaikissa SIPPE-hyvinvointikutsuja järjestävissä kaupungeissa, matkailuteemaa tukeva, innostusta herättävä ja uusia elämyksiä tarjoava.

Kehittämisprosessimme aikana osallistuimme maaliskuun alussa vapaaehtoisen pitämille SIPPE-hyvinvointikutsuille, toimitimme kolmannen version teemapaketistamme tilaajapuolen arvioitavaksi ja osallistuimme opinnäytetyön tulokset- seminaariin Skype-pa-

laverin muodossa. Maaliskuussa saimme myös tiedon jo sovittujen testikutsujemme peruuntumisesta Covid-19- pandemian vuoksi. Tämän tiedon pohjalta jouduimme miettimään teemapakettimme materiaalien testausta uudesta näkökulmasta ja keksimään vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa testaus. Maaliskuun lopussa toimitimme neljännen version teemapaketistamme projektiryhmän arvioitavaksi.

Arviointivaihetta, eli toisin sanoen reflektiovaihetta voidaan pitää kehittymisen kannalta tärkeänä taitekohtana. Toimijoiden ajattelu tekee kehien aikana niin sanotun ”oppimissilmukan” ja palaa normaalitoimintaan opitun jälkeen. (Toikko & Rantanen 2009, 67.) Kehittämisprosessin apuna tässä vaiheessa olivat arviointikeskustelut sekä matkailupaketin testaukset, joilla tarkastelimme toiminnan tuloksia ja hioimme paketin sisältöä. Huhtikuun alun työstimme toiminnallisten osioiden oheismateriaaleja ja materiaalien valmistuttua pidimme testikutsut päihdekuntoutujien asumisyksikön ikäihmisille. Kutsuilta saadun palautteen perusteella lisäsimme käytettyyn materiaaliin tieto-osion, jonka avulla toiminnasta tuli informatiivisempi sekä vapaata keskustelua tukevampi kokonaisuus.

Toukokuun alussa lähetimme matkailupaketin viidennen version oheismateriaaleineen tilaajapuolen projektiryhmälle arvioitavaksi ja pidimme Teams-palaverin työtämme koskien. Saimme tuolloin myös mahdollisuuden testata kutsujemme toimivuutta verkossa kokoontuvien omaishoitajien kanssa ja samalla pilotoida nettiversiota SIPPE-hyvinvointikutsuista. Ennen kutsujen pitämistä toimitimme opinnäytetyön ideapaperin sekä suunnitelman ohjaavalle opettajalle, toimitimme kuudennen version teemapaketistamme tilaajapuolen projektiryhmälle ja suunnittelimme nettikutsujen rakennetta, kävimme läpi mahdollisia ongelmakohtia ja mietimme mitkä toiminnallisista osioistamme soveltuvat nettipohjaisille kutsuille.

Toukokuun puolivälin jälkeen toteutimme kutsut ja keräsimme osallistujilta palautteet sekä kehitysideat tulevaisuutta ajatellen. Kutsujen jälkeen pidimme Teams-palaverin tilaajapuolen projektiryhmän kanssa käyden läpi kutsujen ongelmakohtia sekä toimivia rakenteita. Testauksen myötä tilaajapuoli sai arvokasta tietoa omaan kehitystyöhönsä nettikutsujen osalta niin jo olemassa olevien teemapakettien muokkaustarpeista kuin myös teknisen puolen osalta. Saimme palautteen teemapakettimme kuudennesta versiosta sekä matkailupaketista kiinnostuneen vapaaehtoisen yhteystiedot. Sovimme Vooler-palaveri vapaaehtoisen kanssa ja kävimme hänen kanssaan läpi koko materiaali-pakettimme, toiminnallisia materiaaleja myöden. Vapaaehtoiselta saamamme palautteen,

projektiryhmän antaman arvion ja oman reflektiomme perusteella totesimme SIPPE-hyvinvointikutsuille tehdyn matkailuteemaisen paketin olevan valmis, muutamaa tilaajapuolen toivomaa hienosäätöä lukuun ottamatta.

Kehittämistoiminnan arvioinnin tuloksena syntyy tietoa, jonka perusteella voidaan ohjata kehittämistoimintaa, mutta siitä saadaan tietoa myös kehitettävästä asiasta. (Toikko & Rantanen 2009, 61.) Kehittämistyömme lopputuloksena syntyi sähköisessä muodossa oleva matkailuaiheinen paketti hyvinvointikutsuille, joka on vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden käytettävissä. Paketti sisältää informaatiota matkailun hyvinvointivaikutuksista sekä erilaisia toiminnallisia tehtäviä kutsuilla vedettäväksi, jotka jollain tapaa liittyvät matkailuteemaan. Kehittämistoimintamme arvioinnin tuloksena syntyi myös tietoa virtuaalisten kutsujen vetämisestä ja siihen liittyvistä eduista ja haasteista.

Toukokuun aikana viimeistelimme oheismateriaalit ja suojasimme salasanoin sähköiset versiot ja teimme aikataulutusta opinnäytetyön suhteen. Kesäkuun alussa lähetimme opinnäytetyömme väliarvioon ohjaavalle opettajalle ja osallistuimme ohjauskeskusteluun. Ohjauskeskustelussa saamamme palautteen perusteella teimme kesä- ja heinäkuuksi löyhähkön suunnitelman työn etenemiseksi ja sovimme ohjauspalaverin opettajan kanssa elokuuksi. Ennen ohjauspalaveria toimitimme matkailupakettimme seitsemännen ja viimeisen version tilaajalle ja viimeistelimme opinnäytetyömme tietoperustaltaan valmiiksi.

Ohjauspalaverin palaute oli pitkälti odottamamme kaltainen, työ oli tässä vaiheessa vielä jäsentelemätön mutta tietoperustaltaan valmis. Elokuussa jäsentelimme tuotostamme sekä kirjoitimme lopputuotoksen kuvailun. Syyskuun alussa pidimme viimeisen ohjauspalaverin opettajan kanssa, kirjoitimme reflektion sekä prosessin arvioinnin valmiiksi ja 23.9.2020 toimitimme työmme ohjaavan opettajan arvioitavaksi ennen työmme esitystä, joka oli seminaarissa 30.9.2020.

Aikataulumme olimme koko prosessin ajan pitäneet joustavana ja pilkkoneet työvaiheita pieniin osa-alueisiin. Aikataulutuksessa on otettu huomioon molempien työ- ja muut velvoitteet sekä preferenssit tekemisen laadun suhteen. Alkuperäisen aikataulun mukaisesti opinnäytetyön piti valmistua keväällä 2020 mutta Covid-19-pandemian vuoksi prosessimme koki vastoinkäymisiä ja jouduimme keksimään vaihtoehtoisia tapoja arviointi- ja ideointikeskusteluille, oheismateriaalien työstämiselle sekä matkailupaketin testaamiselle. Prosessimme oli pitkä ja vaiherikas yllättävine tapahtumineen mutta se opetti

meille monta asiaa itsestämme, toimintatavoistamme ja ennen kaikkea ikäihmisten osallistamisen, itsenäisen elämän tukemisen ja yksilöllisten tarpeiden huomioimisen tärkeydestä. Prosessimme etenemisen päivämäärineen ja toimintoineen löytyy työmme liiteosiosta.

Spiraalimallin lisäksi kehittämisprosessissamme on selkeästi löydettävissä myös konstruktivistisen mallin mukaisia piirteitä. Konstruktivistista mallia emme ole kuitenkaan avanneet ja liittäneet prosessimme kuvaukseen, sillä koemme spiraalimallin kokonaisuutena työhömmme sopivammaksi. Konstruktivistisen mallin mukaisia piirteitä työssämme avaammekin siksi suppeasti omana osionaan.

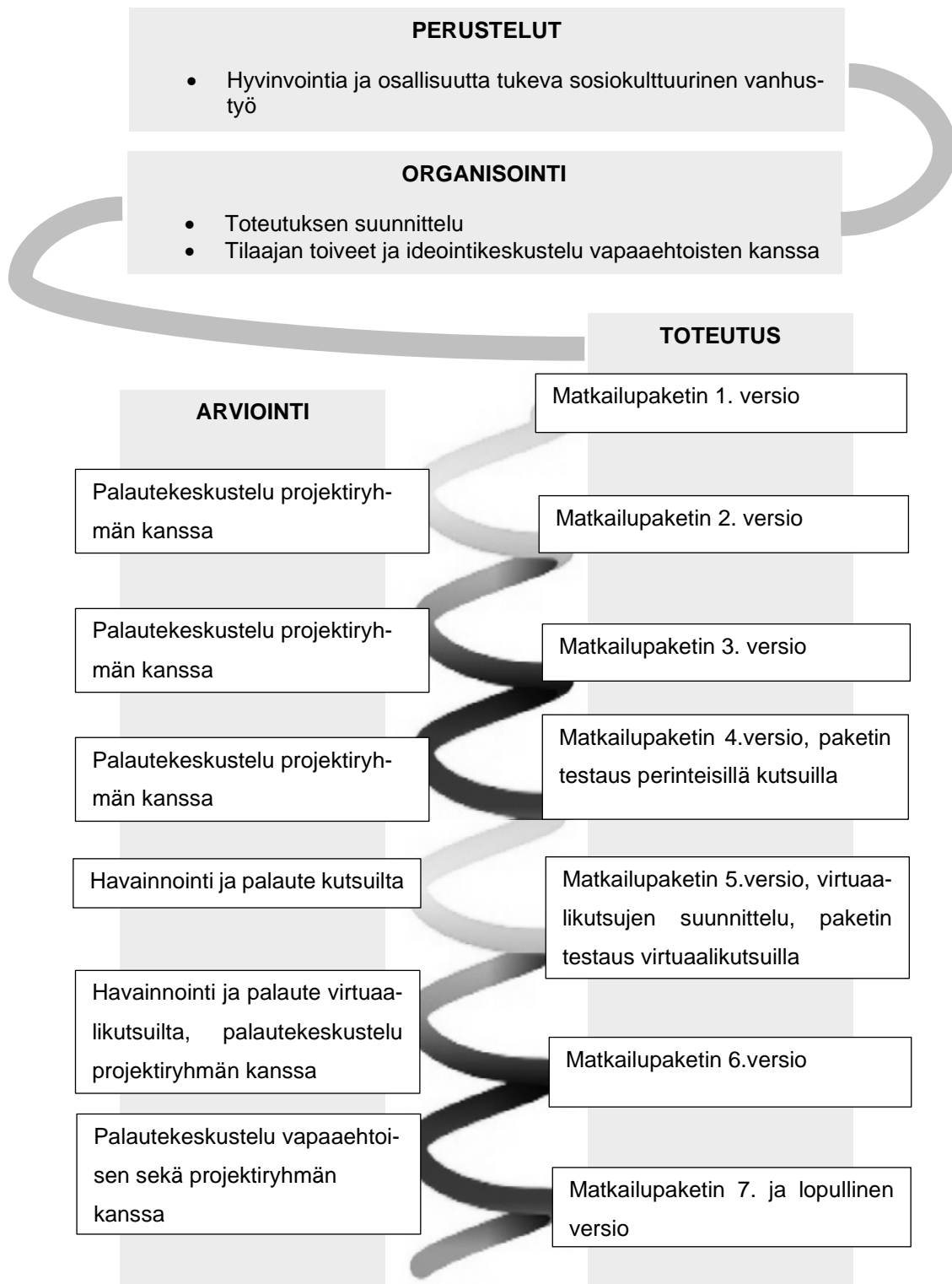
Aloitusvaihe laittaa kehittämishankkeen liikkeelle ja se sisältää esille tuodun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän ja toimintaympäristön. Aloitusvaihe linjaa myös mukana olevien kumppaneiden osallisuutta ja heidän tehtäviään hankkeessa. Aloitusvaiheen tärkein elementti on keskustelut niistä asioista, jotka ovat oleellisia hankkeen onnistumisessa. Myös tarvittava tuki, sitoutuminen, ja aiheen rajaaminen sekä sen kirkastaminen ovat tässä vaiheessa tärkeitä selvittää. Suunnitteluvaiheen jälkeen tapahtuu siirtyminen siihen ympäristöön, jossa toteutuu varsinainen työskentely. Tämä vaihe on useimmiten lyhyt, ja pitää sisällään lähinnä suunnitelman läpilyöntiä sekä tulevan työskentelyn organisointia. Työstövaiheessa realisoituvat kaikki kehittämishankkeen osatekijät ja se on monesti vaiheista haastavin ja pitkäkestoisin. Tässä vaiheessa katsotaan toteutuvatko mukana olevien roolit, sitoutuminen ja vastuut. Se näyttää myös, miten asiat hankkeessa tehdään ja mitä materiaaleja ja aineistoa on käytetty sekä dokumentointitavat. Tämän jälkeen siirrytään tarkistusvaiheeseen ja se voi olla ajallisesti kertaluontoinen tai lyhyt. Usein tarkistusta tapahtuu myös jokaisen vaiheen yhteydessä. Tässä vaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntyneitä tuotoksia ja joko siirtävät sen viimeistelyvaiheeseen tai palauttavat takaisin työstövaiheeseen. Viimeisimpänä vaiheena on viimeistelyvaihe. Se saattaa olla kestoaltaan yllättävän pitkä ja luonteeltaan vaativa, joten siihen on hyvä varata aikaa. Tässä vaiheessa tapahtuu tuotoksen viimeistely sekä kehittämishankkeen raportointi, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Yleensä tuloksena syntyy jokin konkreettinen tuote, kuten esimerkiksi kirja, opas, toimintapäivä tai esite. (Salonen 2013, 17–19.)

Prosessimme eteni konstruktivistisen mallin mukaan aloitusvaiheen jälkeen työstövaiheeseen ja kävi läpi usean tarkistusvaiheen palaten takaisin työstövaiheeseen, kunnes

tuotos oli valmis viimeistelyvaiheeseen. Lopputuotoksena syntyi konkreettinen tuote, informatiivinen paketti avustamaan vapaaehtoista vetämään matkailuaiheiset hyvinvointikutsut ja lisäksi ohjeet sekä materiaalit kutsujen toiminnallisten osuuksien läpiviemiseen.

Myös vahva reflektointi ja inhimillisten asioiden huomioon ottaminen liittyvät olennaisesti konstruktivistiseen työskentelyyn. Tämä tarkoittaa käytännössä tasavertaista keskustelua, pysähtymistä, arviointia ja eteenpäin suuntautumista. Vuorovaikutuksen avulla kehittämistoiminta johtaa moniäänisyyteen, asiantuntijuuden jakamiseen ja erilaisten näkökantojen esilletuomiseen. (Salonen ym. 2017, 53.) Ollisimme omassa prosessissamme kaivanneet enemmän tasavertaista keskustelua ja omien näkökulmiemme huomioon ottamista lopputuotosta tehdessä. Tilaajalla oli itsellään jo niin selkeä visio tuotoksesta, että meidän ajatuksemme eivät oikein saaneet jalansijaa. Mielestämme tilaaja myös takertui tuotosvaiheessa liikaa muutoseikkoihin, jotka olisivat kuuluneet työn viimeistelyvaiheeseen. Tilaajan projektiryhmän kokoonpanomuutokset sekä se, että projektiryhmään tuli yksi jäsen lisää, tekivät tuotoksen väliarvioinneista sekavia, joka johti tilanteeseen, jossa muokkasimme tuotoksemme ulkoasun yhtä kohtaa tilaajan toiveiden mukaisesti kolmasti, jonka lopputulemana tuotoksemme näytti samalta kuin alkuperäinen versiomme.

Konstruktivistisen mallin mukaan kehittämistoimintaan osallistumisella on kaksi suuntaa, kun toimijat osallistuvat kehittämiseen ja vastavuoroisesti kehittäjät osallistuvat käytännön toimintaan. Molempien osallistuminen pyritään perustamaan dialogin pohjalle. (Toikko & Rantanen 2009, 91–92.) Onnistunut dialogisuuden toteutuminen vaatii osallistujilta kunnioittavaa vuorovaikutusta, missä toisten asiantuntijuutta arvostetaan ja uskaltaa esittää eriävä mielipide ilman uhkaa. (Lyhty & Nietola 2015, 144.) Meidän prosessissamme kaksisuuntainen osallistuminen näkyi projektiryhmän vahvana ohjauksena paketin sisällöstä ja mielipiteistä siitä, mikä voisi toimia ja mikä ei. Omalta osaltamme pääsimme tutustumaan itse konkreettisesti lopputuotokseen, kun saimme pitää kahdet erilaiset testikutsut kahdelle täysin erilaiselle ryhmälle.



Kuvio 2. Lopputuotoksen prosessin eteneminen spiraalimallin mukaisesti.

5.3 Miksi ja miten lopputuotos syntyi

Kehitystyömme lopputuotos muovautui lopulliseen muotoonsa yhden, useasti toistetun kysymyksen lopputulemana. Miten? Miten tämä toiminta tai tieto edesauttaa ikäihmisiä voimaan paremmin, olemaan osallisempia ja sosiaalisempia? Miten voimme osaltamme helpottaa yksinäiseksi itsensä tuntevan ikäihmisen oloa? Kehitystyömme luonteen ja toivottavan lopputuotoksen vaikuttavuuden vuoksi koimme ainoaksi vaihtoehdoksi toteuttaa työmme spiraalimallia mukaillen. Spiraalimalli antaa mahdollisuuden käyttäjäkokemusten hyödyntämiseen ja näin ollen lopputuotoksesta tulee mahdollisimman hyvin käyttäjäryhmän tarpeita vastaava sekä hyvinvointia edistävä kokonaisuus. Mietimme tarkoin, minkälaiset faktat aihepiiristämme voisimme tuoda kutsujen materiaaliin hyvinvointia tukien ja edistäen. Tästä näkökulmasta asiaa lähestyessämme selvitimme luontomatkailun tarjoamia mahdollisuuksia ja niiden hyödyntämistä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti, luonto on kaikkien ulottuvilla eikä luonnosta nauttiakseen tarvita erityisiä välineitä tai taloudellista panostusta. Jokaisella on jonkin asteisia kokemuksia luonnosta, joten aihealueen valinta yhdeksi kutsujen teemaksi tukee osallisuutta ja sopii myös muistelutyön aiheeksi.

Teemoja miettiessämme kaikki ehdotuksemme joutuivat esitetyn kaltaisen tarkastelun kohteeksi, sillä teemana matkailu on kohderyhmälle hieman kaksiteräisen miekan kaltainen: Matkailu tuottaa uusia kokemuksia ja maailmankuvan avartumista mutta niille, joilla ei ole ollut mahdollisuutta matkailla, se aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteen kutsuilla eikä näin ollen tue osallisuutta. Kaikilla ei ole ollut taloudellista mahdollisuutta matkailuun työikäisenä ja eläköitymisen myötä fyysinen kunto on saattanut asettaa rajoitteita matkailun toteuttamisen suhteen.

Kutsujen suunnittelussa tärkeää oli myös huomioida kutsuja vetävät vapaaehtoistyöntekijät. Vapaaehtoistyön tulee tarjota tekijälleen onnistumisen iloa ja tunnetta siitä, että hänen panoksensa tukee osallistujien hyvinvointia, sosiaalisuutta ja osallisuutta. Kutsujen rungon tuli olla selkeä, muuttuviin ryhmiin sekä tilanteisiin mukautuva, monipuolinen, vapaaehtoisen oman persoonan hyödyntämisen mahdollistava ja eri osioiden tuli olla yhdisteltävissä mahdollisimman monipuolisen kokonaisuuden luomiseksi.

Toiminnallisten osioiden kehitystyössä keskeiset tavoitteemme olivat osallisuuden toteuttaminen ja tukeminen, sosiaalisuuden lisääminen sekä muistelutyön tekniikkaa tukevat toiminnot. Nämä tavoitteet täyttyivät useammassakin toiminnossa mutta toteutettaviksi

valitsimme kolme mielestämme tavoitteet parhaimmin täyttävää. MurreMaut muistipelissä voidaan käyttää muistelutyötä muistelemalla lapsuuden makuja tai kotiseudun perinneruokia ja murre sanat ovat kepeitä, toisinaan huvittuneisuutta aiheuttavia sanoja, jotka kertovat kuitenkin osallistujan juurista muille kutsuilla olijoille. Murremaut ei sulje ketään ulkopuolelle, sillä ruuasta kaikilla on kokemuksensa ja muistipelin omaisesti pelattava peli toimii hyvänä aivojumppana. Muistipeliä on helpotettu lisäämällä ruoka- ja sanaparien kortteihin vaakuna maakunnasta, josta sekä sana että ruoka ovat peräisin.

Toinen toiminnallinen korttipelimme, matkustan ympäri Eurooppaa, tukee vahvasti sosiaalisuutta, osallisuutta ja auttaa ryhmäytymistä. Korttipelissä on 20 maata, joista kustakin on kolme korttia: Maan lippu, pääkaupunki sekä tunnettu nähtävyys tai maamerkki. Pelissä jokainen valitsee itselleen kortin ja etsii oman ryhmänsä kaksi muuta jäsentä. Tämän jälkeen ryhmä kertoo joko omia kokemuksiaan, tietämiään faktoja tai kuulemiaan tarinoita kohdemaasta. Mikäli kohdemaata on pelaajille vieras, voidaan keskustelua virittää nähtävyydestä, maan lipun väriydestä ja kyselemällä kohdemaan faktoja kutsujen vetäjältä. Kutsujen pitäjällä on omissa korteissaan tietoja kustakin maasta virittämään keskustelua tai antamaan osallistujille informaatiota heidän niin halutessaan.

Kolmas toimintomme on Murrematkat, joka sisältää murre sanoja sisältäviä kortteja sekä eri murrealueiden sananlaskuja ja kaskuja. Tämä toiminto tarjoaa eri asteisia osallistumisen mahdollisuuksia, sillä toiminnossa voidaan kirjoittaa omia murre sanoja paperille ja arvuutella niitä muilla, käyttää valmiita murre sanakortteja ja arvuutella sanan merkitystä yhdessä tai kuunnella kaskuja eri alueiden murteilla puhuttuna. Tässä toiminnossa keskiössä on hyvinvointi, sillä murre sanat saavat usein aikaan huvittuneisuutta ja spontaania naurua ja nämä molemmat lisäävät hyvinvointia välittömästi. Kaikkien suunnittelemiemme toimintojen kautta on mahdollista löytää yhteistä kosketuspintaa uusien ihmisten kanssa ja mahdollisesti solmia uusia ystävyys-suhteita. Ennen kaikkea toiminnot mahdollistavat osallisuuden, parantavat hyvinvointia, tukevat muistelutyötä, antavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja kenties innostavat kutsujen jälkeenkin uuteen, vaikka murre sanoihin tai muisteluun liittyvään harrastukseen joko uusien, kutsuilta saatujen, tai olemassa olevien ystävien kanssa.

Alkuperäiseen toimeksiantoomme ei sisällynyt digitaalista osiota mutta kokoontumisrajoitusten tultua voimaan lopputuotokselta sitä kuitenkin odotettiin. Digitaalisuuden tullessa osaksi kutsuja, otimme kutsujen toiminnalliset osiot tarkasteluun ja peilasimme niitä digitaalisuuden näkökulmasta. Valtaosa toiminnoista sopi digitaalkutsuilla käytettäväksi sellaisenaan, esimerkiksi äänimatkojen sekä matkailun eri muotoihin keskittyvien

kutsujen kaikki eri variaatiot ovat sellaisenaan siirrettävissä digitaaliseen ympäristöön. Itse tuottamistamme pelikorteista digitaalisina voidaan käyttää Murrematkat-kortteja hie-
man toimintaa muokaten, muut korttimme vaativat toimiakseen fyysisten kutsujen ympä-
ristön.

6 MÄÄRÄNPÄÄ-LOPPUTUOTOS

Kehittämisprosessimme lopputuotoksena syntyi konkreettinen, sähköisessä muodossa oleva matkailuteemainen paketti, jonka tarkoituksena on opastaa vapaaehtoinen SIPPE-esittelijä vetämään matkailuaiheiset hyvinvointikutsut ikäihmisille. Pakettimme koostuu informaatio-osuudesta, jossa kerromme matkailun hyvinvointivaikutuksista ikäihmisille sekä vaihtoehtoisista toiminnallisista kutsujen osioista materiaaleineen ja ohjeineen. Pakettimme pohjalta vapaaehtoisen tulee pystyä vetämään kutsut, vaikkei aiheesta etukäteen paljon tietäisikään. Pakettia voi pitää joko löyhänä ohjenuorana kutsuilla ja ottaa sieltä vinkkejä kutsujen ohjaamiseen tai vaihtoehtoisesti vetää kutsut tismalleen paketissa esitetyllä tavalla. Kutsuista on mahdollista pitää myös hybridikutsut, joissa eri teemoja yhdistetään osallistujien mielenkiinnon mukaan. Virtuaalisten kutsujen vetämiseen emme tehneet erillisiä toiminnallisia osuuksia, koska paketissa oli myös tehtäviä, joita pystyy tekemään niin fyysisillä kutsuilla kuin sähköisten viestintävälineiden kautta.

Hyvinvointikutsujen informaatio-osuudessa otimme huomioon tilaajan toiveen helposti lähestyttävästä tiedosta, joka olisi kirjoitettu käyttämättä liian vaikeaa sanastoa. Itse koitimme miettiä asiaa kutsuille osallistujien näkökulmasta: millainen tieto matkailun hyvinvointivaikutuksista voisi ikäihmisiä kiinnostaa? Halusimme lisäksi kunnioittaa osallistujien ikää ja kokemusta, joten emme tehneet osiosta myöskään liian yksinkertaista ja valmiiksi pureskeltua.

Toiminnallisia osuuksia kootessamme mietimme mahdollisimman helposti toteutettavia, nopeasti ymmärrettäviä sekä erilaisia, eri aisteihin liittyviä tehtäviä ja toimintoja, jotka stimuloivat muistia tai herättivät osallistujissa mielekkäitä tunteita ja ajatuksia. Vapaaehtoinen esittelijä voi poimia toimintaosuuksista sen hetkisellem ryhmälle sopivimman toimintaosuuden, ottaen huomioon osallistujien iän ja kuntoisuuden. Mietimme toimintoja myös eri matkailukokemusten pohjalta: jotkut ikäihmiset ovat voineet paljonkin matkustella ympäri maailmaa ja toisilla matkailukokemukset voivat ulottua ainoastaan lähikuntiin. Lähtökohtana matkailukutsuilla on se, että jokainen matka on tärkeä, on se sitten tehty lähelle tai kauas. Joihinkin toimintoihin annoimme myös vaihtoehtoisia tapoja tai materiaaleja, jotta vapaaehtoisen olisi mielekästä rakentaa niistä mieleisensä yhdistelmä.

Toiminnallisten tehtävien materiaaleina käytimme muun muassa valokuvia, ääninäytteitä ja murre sanoja. Lisäksi suunnittelimme ja toteutimme kolme erilaista korttipelimuotoista

vaihtoehtoa tukemaan toiminnallisten osioiden monimuotoisuutta. Pelikorttien avulla voidaan yhdistää Euroopan maita lippujen avulla pääkaupunkeihin ja kuuluisiin nähtävyyksiin, murreanoja murrealueen perinneruokiin tai arvuutella erilaisten murreanojen tarkoitusta ja murrealuetta. Kortteihin on tehty myös vetäjän kortit, joista SIPPE-esittelijä saa taustatietoja peliin liittyvistä kohteista, sanoista sekä perinneruuista sekä oikeat vastaukset pelin toteuttamiseksi. Lopputuotokseemme kuuluu myös matkalaukku, johon kaikki tarvittava materiaali on pakattu. Kuvat lopputuotoksestamme on sisällytetty opinnäytetyön liitteisiin.

Ajatuksena matkailuhyvinvointikutsuilla on ikäihmisten johdattaminen mukavalle noja- tuolimatalle joko kaukasiin maihin tai lähialueelle. Tarkoituksena on virtuaalimatkaillen ja muistelun keinoin tuottaa hyvinvointia ja toimintaa ikäihmisten arkeen, niin kutsuihin osallistujille kuin niiden vapaaehtoisille vetäjille. Kutsuilla voi keskittyä muistelemaan tehtyjä matkoja tai saada tietoa uusista kohteista. Mietimme toiminnalliset osuudet siten, että niistä löytyisi jokaiselle jotakin- periaatteella mielekästä puuhaa ja antaisi mahdollisuuden osallisuuteen ja kuulluksi tulemiseen. Sekä informatiivisen että toiminnallisen osuuden lähtökohtina pidimme miellekarttaan kirjoittamiimme perusajatuksia ja ideoita. Molempien osuuksien tuli täyttää niin laadulliset sosionomin kriteerit kuin kohderyhmän toiveet osallisuuden ja toimintojen mielekkyyden suhteen. Näiden lisäksi halusimme paketistamme muista kutsupaketeista erottuvan, iloa ja positiivista mieltä tuottavan konseptin. Iloiten tehty auttamistyö parantaa ja eheyttää vanhuksen elämää hänen erilaisissa ympäristöissään ja elämäntilanteissaan (Näslindh-Ylispangar 2012, 173).

Lopputuotostamme on lähestyttävä kahdesta, toisistaan poikkeavasta näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma on perinteisten SIPPE-kutsujen formaatti, jossa osallistujat ovat fyysisesti samassa tilassa ja toinen taas virtuaalisesti pidettävät SIPPE-kutsut, joissa osallistujat osallistuvat kutsuihin oman kotinsa rauhasta liittymällä nettipohjaiselle keskustelualustalle.

Perinteiset kutsut

Ensimmäiset pitämämme kutsut olivat perinteiset SIPPE-kutsut toteutustavaltaan, mutta kutsujen pitopaikka, osallistujaryhmä sekä tietysti kutsujen vetäjät poikkesivat keskiverosta. Kutsut toteutettiin päihdekuntoutujien asumisyksikön yli 60-vuotiaille asukkaille, kutsuja ei pitänyt koulutettu SIPPE-vapaaehtoinen vaan kutsujen suunnittelijat. Testiryhmässä oli 6 osallistujaa, 2 naista ja 4 miestä.

Testikutsuilla käytimme oheismateriaalina MurreMaut-muistipeliä, jossa parin muodostivat maakunnan perinneruoka ja murre-sana. Muistipeliä helpottamaan kortteissa on murre-sanan ja perinneruuan taustalla sen maakunnan vaakuna, josta sekä ruoka että sana ovat kotoisin. Kohderyhmän toiminnoksi valitsimme perinneruuat ja murre-sanat siksi, että valtaosalla päihdekuntoutujien asumisyksikössä asuvilla on haasteita monella elämän osa-alueella ja matkustaminen on saattanut jäädä vähäiseksi ja epätodennäköistä on, että he enää tässä vaiheessa elämäänsä tekisivät myöskään uusia matkoja. Asukkaat ovat kuitenkin syntyjään eri puolilta Suomea, ja ruuasta kaikilla on runsaasti kokemusta sekä muistoja. Aihevalinnassa tärkeimpänä kriteerinä pidimme sitä, että jokainen osallistuja voi tuntea itsensä osalliseksi ja kokea onnistumisen tunteita kutsujen aikana.

Kutsujen alussa kerroimme lyhyesti mikä on SIPPE-kutsujen idea ja mitä toimintaa kutsuille olimme suunnitelleet. Näytimme esimerkin avulla toisiinsa kuuluvat parit ja varmistimme ettei pelin kulku jäänyt osallistujille epäselväksi. Muistipelin aikana, osallistujien metsästäessä muistipelin pareja, keskustelu lapsuuden lempiruuista sekä makumuistoista kulki omalla painollaan ja luontevasti. Perinneruokien nimiä ja niiden alkuperää pohdittiin ja osallistujat kertoivat omista lapsuuden aikaisista muistoistaan sekä muistelivat omien vanhempiansa sekä isovanhempiansa käyttämiä murre sanoja.

Kutsujen lopuksi kysyimme vapaamuotoista palautetta osallistujilta ja saimmekin hyvän kehitysidean peliimme. Eräs osallistuja ehdotti, että kutsujen vetäjällä voisi olla omissa korteissaan, joissa on kerrottu oikeat sana- ja ruokaparit, myös pieni tietoisuus kyseisestä maakunnasta. Aiemmin korteista selvisi vain oikeiden parien lisäksi perinneruuan raaka-aineet tai muu erikoisuus sekä murre-sanon selitys. Ehdotuksen jälkeen lisäsimme kortteihin myös tieto-osuuden, jossa kerrotaan muun muassa maakunnan nimikkokasvi sekä -kala, maakunnan suurimmat kaupungit sekä maakunnassa puhuttava murre.

Virtuaalikutsut

Virtuaalikutsut pidimme omaishoitajien ryhmälle, joka kokoontuu viikoittain yhteen nettipohjaisella keskustelualustalla, Voolerilla. Nettikutsuja suunnitellessamme jouduimme miettimään kutsujen teemaa tarkasti, sillä nettiformaatissa oheismateriaalien käyttäminen kutsuilla ei ollut mahdollista. Koska kyseessä olivat historian ensimmäiset nettipohjaiset SIPPE-kutsut, meillä ei myöskään ollut valmista mallia kutsujen pitämisestä tai toteutustavasta.

Valitsimme teemaksi äänimuistoihin pohjautuvat kutsut, joissa ideana on soittaa ääninäytteitä esimerkiksi junan, laivan tai muun kulkuneuvon äänestä ja saada osallistujat muistelemaan ensimmäistä, ikimuistoisinta tai viimeisintä kyseisellä kulkuneuvolla tekemäänsä matkaa. Etsimme valmiiksi 5 eri kulkuneuvon ääninäytteet, mietimme mitkä kysymykset valikoituvat käytettäväksi toiminnassa ja testasimme äänien käytön toimivuutta nettikutsuilla.

Aloituskierrosta pitäessämme ja osallistujien esitellessä itsensä, kävi kuitenkin niin, että monella osallistujista oli tärkeä suhde luontoon ja vaihdoimme kutsujemme teeman vapaamuotoiseen keskusteluun luonto- ja erämatkailusta. Olimme miettineet pakettiin myös eri matkailumuotoihin liittyviä, keskustelua virittäviä kysymyksiä valmiiksi, joten teeman vaihto kävi helposti. Keskustelua ja muistelua syntyi muun muassa kalastuksesta, metsässä retkeilystä, kuuluisista puutarhoista sekä Lapin vaelluksista. Keskusteluun toi väriä erään osallistujan näyttämä kuva pojanpojan kalasaaliista ja toisen osallistujan kertomus aamun metsälenkin aikana kohdatuista eläimistä. Ryhmä on toisilleen tuttu jo vuosien ajalta, joten keskustelu oli todella vilkasta ja helposti sivuraiteille rönsyilevää, kutsujen vetäminen vaatikin melkoista taiturointia, jotta keskustelussa ei ajauduttu liian kauas itse asiasta.

Nettikutsujen suurin haaste oli ehdottomasti puheenvuorojen tasapuolinen jakautuminen. Ryhmässä oli muutama melko dominoiva keskustelija sekä kaksi melko passiivisesti keskusteluun osallistuvaa, lähinnä kuuntelijan roolissa olevaa osallistujaa. Ryhmän dynamiikka oli hioutunut tähän malliinsa ajan saatossa, joten etenimme ryhmän ehdoilla keskustelua lähinnä ohjaten. Puheenvuorojen antaminen tuo myös omat haasteensa nettikutsujen pitoon, sillä videoyhteydellä ei erota osallistujien kehonkieltä, mikroilmeitä tai -eleitä niin kuin fyysisillä kutsuilla. Nettikutsut olivat myös ajallisesti pidemmät kuin fyysiset kutsut, sillä moni osallistuja aloitti puhumisen samanaikaisesti ja aikaa kului sen päättämiseen, kuka puheenvuoron sillä hetkellä ottaa. Keskustelualusta toi myös omat haasteensa kutsuihin, sillä ilmeisesti kaksi ylimääräistä osallistujaa rasitti alustaa siinä määrin, että ajoittain esiintyi ongelmia videokuvan sekä äänen suhteen.

Palautekyselyssä emme saaneet osallistujilta kehitysehdotuksia kutsujen sisältöä koskien, kiitosta kutsujen pidosta ja sisällöstä sen sijaan saimme runsaasti. Saimme myös kutsun tulla pitämään ryhmälle uudet kutsut. Kokeneille verkossa toimijoille kutsujen pitäminen oli teknisten toimintojen osalta helppoa mutta SIPPE-kutsujen kohderyhmäläisten kohdalla netissä toimiva tapaamishuone saattaa nostaa osallistumiskynnyksen liian

korkeaksi. Tästä kertonee sekin, että kevään aikana Kotikunnaalla ei ole ollut nettikutsuille tarpeeksi osallistujia, jotta yhdekkään kutsut olisivat toteutuneet.

Koska nettikutsut olivat ensimmäiset laatuaan, koimme tärkeäksi saada niistä mahdollisimman laajasti ja tarkasti havainnointimateriaalia. Tämän vuoksi päätimme, että toinen toimii kutsujen vetäjänä ja toinen havainnoi kutsujen kulkua ja kirjaa ylös kutsuilla hyvin toimivat ja toimimattomat elementit. Kutsuilla tehdyistä havainnoista koostimme tilaaja-puolelle muistion, jonka toimitimme valmiin kutsupaketin yhteydessä.

Tilaaajataholle toimittamassamme, kehitysideoita sisältävässä, muistiossamme avasimme kutsulla tekemiämme huomioita etenkin nettikutsujen osalta koska nettikutsujen formaatti ja toimintatavat ovat vasta kehitysasteella ja testauksen kokemukset toimivat hyvin kehitystyön suuntaviivoina. Nettikutsuilla osallisuus saattaa jäädä joidenkin osallistujien kohdalla vähäiseksi, mikäli ryhmässä on yksi tai useampi keskustelua dominoiva persoona. Tilanteeseen puuttuminen vaatii kutsujen vetäjältä taitoa sekä hienotunteisuutta, jotta keskusteluvuoroja saavat myös aremmat osallistujat. Mikäli arkuus johtuu tietokoneen sekä keskustelualustan vierastamisesta, voisi olla aiheellista muuttaa kutsujen peruselementtiä, esittelykierrosta, nettikutsujen osalta seuraavasti: Kutsujen vetäjä kertoisi aluksi kutsujen tarkoituksen ja muut aiheeseen liittyvät asiat. Tämän jälkeen kutsujen vetäjä esittelisi keskustelualustan eri toimintoja ja niiden käyttöön liittyvät seikat. Esittelykierroksella jokainen osallistuja kertoisi normaalisti nimensä ja suorittaisi myös kutsujen vetäjän antaman, keskustelualustalta löytyvän, toiminnon. Kuvatun lainen lisäksi tokikin lisää kutsujen pitämiseen kuluvaan aikaa mutta voisi rentouttaa osallistujat ja auttaa heitä osallistumaan kutsujen aikana keskusteluun esimerkiksi käyttämällä keskustelualustan chat-toimintoa tai vaikka vilkuttamaan emojiin avulla puheenvuoron halutesaan. Vilkutuksella voitaisiin mahdollistaa spontaanimpi osallistuminen kutsujen keskusteluun kuin puheenvuoroa odottaessa. Nettipohjaisilla kutsuilla erityisen tärkeäksi koimme myös kuvayhteyden päällä pitämisen. Nettikutsuilla katsekontaktit jäävät puuttumaan mutta osallistujien hymyt, nyökkäykset ja muut eleet helpottavat kutsujen vetäjän tehtävää ja auttavat häntä viemään kutsuja osallistujien mielenkiinnon suuntaan. Nettikutsujen kehitystyön kenties tärkein osio on kohderyhmän perehdytys. Mielestämme toimiva ratkaisu olisi pitää fyysinen tapaaminen, jossa jokaisella osallistujalla olisi käytössään tietokone tai älypuhelin ja heitä opastettaisiin keskustelualustalle liittymisen sekä eri toimintojen käyttämisessä siten, että osallistujat itse olisivat aktiivisia toimijoita sen sijaan, että joku näyttää esimerkiksi PowerPoint esityksellä miten eri osiot toimivat. Pe-

rinteisiin kutsuihin kehitysideamme olivat niukat, sillä SIPPE-kutsujen formaatti on vuosien saatossa hiottu nykyiseen, toimivaan muotoonsa. Tärkein tekemämme huomio oli se, että osallistujien tietoja sekä toimintakykyä ei tule aliarvioida tai määritellä etukäteen perusteena se, mihin ryhmään (muistisairas, päihdekuntoutuja, iäkäs) hänet on kategorioitu.

Kutsuille osallistuneiden antama palaute ja kehitysidea sekä kutsuilla tekemämme havainnot muokkasivat matkailupakettiamme kohti lopullista muotoa ja viimeistä arviointikeskustelua projektiryhmän kanssa. Arviointikeskustelu toi varmuuden projektimme onnistumiselle ja päätökseen saattamiselle. Lopullinen tuotos, matkailu aiheinen SIPPE-hyvinvointikutsujen paketti oli valmis.

7 MATKAKERTOMUS-PROSESSIN JA LOPPUTUOTOKSEN ARVIOINTI JA REFLEKTIO

Sanakirjan mukaan reflektio tarkoittaa heijastusta, harkintaa sekä mietiskelyä. Laajemmin tulkittuna reflektiossa on kyse vaikuttamisesta ja ymmärryksestä omien käsitysten ja sitä kautta toimintatapojen muutokseen prosessia ymmärtäen sekä analysoiden. Reflektion avulla voi havainnoida omia toimintamallejaan sekä arvostella omia oletuksiaan eri tilanteissa ja niistä suoriutumisessa. Olennaista reflektiossa on kokemuksen sekä toiminnan uudelleen arviointi, sillä arvioinnin seurauksena voidaan saada asioihin uusia näkökulmia. (Ojanen, 2006,78.)

7.1 Prosessin arviointi

Opinnäytetyömme alkuvaihe oli melko sekava, sillä tilaajapuolen projektiryhmän kokoonpanomuutokset ja siitä aiheutuneet ajalliset viiveet vaikuttivat negatiivisesti alkuinnostukseemme, joka on projektin alun suurin voimavara sekä eteenpäin vievä voima. Haastavan alun jälkeen, vapaaehtoiset tavattuamme, ryhdyimme kehittämään ideoita työmme toteuttamiseksi ja löysimme kadonneen intomme ideoidessamme kutsujen rakenteita sekä toimintoja.

Prosessimme haastavin osio oli ehdottomasti yhteistyö tilaajatahon kanssa sekä SIPPE-hyvinvointikutsujen kankea, ennalta määritelty malli. Olisimme halunneet tuoda työsämme enemmän esille omia näkemyksiämme aiheesta ja käyttää ammattitaitoamme kohderyhmälle sopivien toimintojen ja informaation löytämiseksi. Koimme, että tilaajalla oli itsellä selkeä visio kutsujen rakenteesta ja ulkonäöstä, ettei siinä ollut varaa tekijän luovuudelle. Olisimme halunneet tehdä paketista hieman muista kutsumateriaaleista poikkeavamman, koska mielestämme samankaltaisia kutsuja oli tarjonnassa jo useita.

Yhteistyön haasteina koimme tilaajapuolen palautteiden ristiriitaisuuden sekä sen, että kolmen hengen projektiryhmästä tuli vain yksi palaute. Koimme, että palaute oli enemmistöperustainen ja mukaili pitkälti vain yhden projektiryhmäläisen mielipidettä ja visiota. SIPPE-kutsujen esittelijälle tehty materiaali on formaatiltaan sekä ulkoasultaan tiukasti määritelty mutta paradoksaalisesti valtaosa projektiryhmän esittämistä muutostarpeista koski esityksen ulkoasua sekä rakennetta.

Aiheemme, matkailun hyvinvointivaikutukset, oli myös omalta osaltaan ongelmallinen. Luotettavan tutkimustiedon löytäminen aiheesta oli haastavaa ja useimpien, aluksi luotettavalta tuntuneiden, tekstien takaa paljastui tilaajaksi suuri matkailualan toimija. Ulkolaiset, yliopistotasoiset tutkimukset olivat useimmiten maksumuurien takana, joten faktoihin perustuva osio työssämme antoi meille todellisen haasteen. Saatuamme riittävän määrän luotettavaa tietoa tilaajapuolen projektiryhmä kuitenkin ilmoitti, että työemme on liian teoriapainotteinen ja siten kohderyhmälle liian vaativa. Tässä vaiheessa olimme itse hieman epä tietoisia siitä, mikä osa kustakin projektin elementistä kuului lopputuotoksen ja mikä opinnäytetyön piiriin. Keskustelu ohjaavan opettajamme kanssa auttoi selkiyttämään projektimme omiksi, selkeiksi kokonaisuuksikseen sekä sijoittamaan niihin kuuluvat elementit omiin osioihinsa.

Opinnäytetyön raportoinnin ja tilaajapuolen tuotoksen erottaminen tuntui koko prosessin ajan haastavalta. Lähestyimme lopputuotosta kuin opiskeluaikaisia kirjallisia töitämme, panostimme siihen suhteettoman paljon aikaa ja hioimme tuotokseen suunnittelemissamme materiaaleja pakkauksineen viikkoja, vaikka kokonaisuutta ajatellen lopputuotos on vain murto-osa prosessiamme. Koimme itse opinnäytetyön kovin irrallisena, melkein omana projektinaan, lopputuotoksen rinnalla ja tämän vuoksi olimme usein turhautuneita tekemiseemme sekä projektiryhmältä saamaamme kritiikkiin ilman kehitysideoita.

Keväällä 2020, omien kutsujemme testauksen kynnyksellä, Covid-19-pandemia rantautui Suomeen vaikuttaen kohderyhmämme elämään mullistavasti. Ehdimme parahiksi osallistua yksille SIPPE-esittelijän vetämille kutsuille ennen ikäihmisten ryhmätoiminnan sekä kokoontumisten rajoitustoimia. Olimme työstäneet materiaalin testausvalmiiksi mutta emme kyenneet testaamaan materiaalimme toimivuutta kohderyhmän käytössä. Yhdessä tilaajapuolen projektiryhmän kanssa mietimme toteutuskelpoisia ideoita, jotka olisivat toteutettavissa olemassa olevien rajoitteiden puitteissa, ja ideariihen lopputulemana päädyimme pitämään perinteiset kutsut päihdeyksikön asukkaille sekä historian ensimmäiset nettikutsut omaishoitajille, jotka kokoontuvat säännöllisesti omassa keskusteluhuoneessaan.

Covid-19- pandemia hidasti myös itse opinnäytetyön edistymistä kirjastojen sulkeutuessa ja kaikkien tapaamisten muuttuessa verkkoversioiksi. Huomasimme nopeasti, että opinnäytetyötä työstettäessä verkkotapaamiset olivat tuloksiltaan heikompia niin laadullisesti kuin määrällisestikin. Vuorovaikutuksellisuus jäi vajavaisemmaksi ja toisen ajatuk-

sista tai ideoista oli vaikeampi saada kokonaiskuva verkko- ja puhelintapaamisessa. Toisaalta pandemiaa seuranneet uudenlaiset ratkaisut toivat kaivatun toisenlaisen tulokulman aiheeseen, kun lähdimme pohtimaan, miten digitaalisuus tukee ikäihmisen hyvinvointia arjessa. Harmillisesti tämä uusi tulokulma tuli loppuvaiheessa projektia ja jouduimme sen jälkeen miettimään työn rakennetta alusta uudelleen, mikä osaltaan myös hidasti työn valmistumista.

Tekstejä tahoillamme kirjoittaessa huomasimme entistä selvemmin toistemme vahvuudet eri osioiden työstämisessä ja teimme tehtävien jakoa näitä vahvuuksia hyödyntäen. Tilanne vaikutti luonnollisestikin myös työmme ohjaukseen sekä muilta ohjausryhmäläisiltä saatuun vertaistukeen. Ohjauskeskusteluajat saimme sovittua ohjaavan opettajamme kanssa joustavasti ja meille riittävällä tiheydellä, teknisten ongelmien vuoksi ohjaukset olivat välillä haastavampia mutta täyttivät tarkoituksensa ja veivät työtämme eteenpäin. Koko kirjoitusprosessin ajan työmme oli hajanainen sekä jäsen telemätön mutta kaikkien elementtien ollessa valmiit, työ jäsen tyi nykyiseen muotoonsa luontevasti.

7.2 Lopputuotoksen arviointi

Lopputuotoksemme prosessi toiminnallisten osuuksien osalta on kokonaisuutta ajatellen ollut selkeästi helpoin. Olemme molemmat kekseliäitä, toiminnallisuudesta kiinnostuneita sekä luovia persoonia. Toiminnallisten osuuksien suunnittelu, ideoilla leikittely ja toteutusten suunnittelu olivat hyvää vastapainoa tiukoissa raameissa tapahtuvalle SIPPE-hyvinvointikutsujen asiasisällön suunnittelulle sekä itse opinnäytetyön kirjoittamiselle. Työskentelytapamme täydensivät erinomaisesti toisiaan ja käyttäjäryhmän tarpeiden huomiointi sekä heidän elämäkokemuksensa huomioon ottaminen olivat meille luontainen perusta toiminnan suunnitteluun.

Koko matkailupaketin osalta mietimme toimivuuden lisäksi myös paketin visuaalista ilmettä. Halusimme pakettimme erottuvan aiemmista, joten päätimme jo varhaisessa vaiheessa pakata tuottamamme materiaalin vanhaan pieneen matkalaukkuun. Ajatuksena oli, että matkalaukku voisi virittää keskustelua jo ennen kutsujen alkua ja näin ollen luoda teemaan sopivan, innostuneen ilmapiirin. Samoin kuin oikea matkalaukku, joka odottaa pakattuna ennen matkalle lähtöä ja saa aikaan jännityksen kihelmöintiä. Suunnittelimme matkalaukun ulkoasun siten, että laukun kuluneilla pinnoilla on sekaisin kotimaanmatkailusta kertovia viirejä kuin ulkomailta tuttuja kohteitakin. Matkalaukun sisälle suunnittelimme kolmet erilaiset pelikortit tukemaan erilaisia matkailun ja muistelun teemoja.

Korttien ulkoasuissa keskityimme ennen kaikkea käytettävyyden helppouteen, väreihin sekä fonttikokoihin. Pidimme myös tärkeänä sitä, että eri pelien kortit poikkeavat ulko­näöllisesti toisistaan korttipakkojen sekoittumista minimoidaksemme. Mietimme myös tarkasti pelikorttien säilytysratkaisuja teeman mukaisesti ja päädyimme valmistamaan kaikkien pelien korteille omat matkalaukkunsa. Prosessin tämä osio sujui luontevasti sillä ajatuksemme ja ideamme tukivat hyvin toisiaan ja voimme rehellisesti sanoa olevamme ylpeitä kutsujen toiminnallisia osioita tukevista materiaaleista.

7.3 Ammatillisen kasvun ja kehityksen arviointi

Kohderyhmämme ei ollut meille kovinkaan tuttu, sillä omat, ammatilliset kokemuksemme ovat päihde- ja mielenterveyskuntoutujien maailmasta. Aluksi pidimme tätä negatiivisena tekijänä prosessissamme mutta saatuamme kehitystyömme päätökseen, kohderyhmämme olikin muuttunut voimavaraksi, uudeksi tiedoksi ja kasvun mahdollistajaksi. Pie­nillä muokkauksilla moni oppimamme asia ja työmenetelmä on siirrettävissä omaan työ­ympäristöömme ja voimme niiden ansiosta lähestyä itsellemme tuttuja asioita uudesta näkökulmasta. Opimme prosessin aikana tunnistamaan entistä paremmin omat vahvuutemme, mukavuusalueidemme rajat ja rajojen ylittämisen helppouden oikeassa seurassa. Kyseenalaistimme ammattilaisten lähestymistapoja, mikäli ne olivat omasta eetti­sestä ajatusmaailmastamme poikkeavia ja pyrimme koko prosessin ajan kunnioittamaan kohderyhmämme elämäkokemusta aliarviomatta heidän toimintakykyään ikäperusteisesti.

Kehittämistyöstä opimme sen, että tiukka ja joustamaton formaatti on rajoittavuudessaan intoa latistava ja saattaa johtaa hyvien materiaalien tai aiheiden karsiutumiseen työstä. Tiukasti ennalta määrätty toimintatapa johtaa helposti lopputulokseen joka, esimerkiksi SIPPE-hyvinvointikutsujen jo olemassa olevien pakettien runsaan lukumäärän vuoksi, ei juurikaan poikkea aiemmista tuotoksista. Toisaalta se pakottaa miettimään asioita useista eri näkökulmista ja saattaa näin ollen tuoda kehitystyöhön elementtejä, jotka muuten olisivat jääneet syntymättä. Tiukan formaatin tuoman negatiivisen mielialan ta­sapainotimme kehittelemällä lukuisia toiminnallisia osuuksia ja toteuttamalla niistä kolme. Vapaus toiminnallisten osioiden suhteen ja omien ideoiden toteuttaminen alusta loppuun asti itse toi prosessiin tasapainon, jonka positiivinen vaikutus on nähtävissä niin lopputuotoksemme informatiivisessa osiossa kuin opinnäytetyössämmekin. Halusimme

työmme erottuvan aiemmista, jo toteutetuista, SIPPE-hyvinvointikutsujen paketeista ja onnistuimme tässä mielestämme kiitettävästi.

Prosessin melko kriittisessä vaiheessa huomasimme olevamme sopeutumiskykyisiä ja kykeneviä miettimään sekä toteuttamaan suunnitellusta poikkeavia toteutustapoja lyhyelläkin varoitusajalla. Covid-19- pandemia teki monista suunnitelmistamme turhia, mutta siitä huolimatta, että fyysiset vierailut ja kutsujen järjestäminen oli mahdotonta, saimme toteutettua suunnitellut materiaalien testaukset. Tilanteen takia saimme myös mahdollisuuden pilotoida nettipohjaisia kutsuja ja ottaa työhömmme uuden osa-alueen melko nopealla aikataululla. Muuttuvat tilanteet sekä toimintatavat eivät sotkeneet suunnitelmiamme vaan sopeutimme suunnitelmamme uusiin elementteihin ja muokkasimme sen toimivaksi kokonaisuudeksi melko vaivattomasti. Tilanne vaikeutti myös lähdekirjallisuuden hankkimista tietoperustaamme mutta toimintasuunnitelmaa muuttamalla aikataulumme ei juurikaan kärsinyt tilanteesta.

LÄHTEET

Buzan, T. 2014. The Ultimate Book of Mind Maps. Viitattu 1.7.2020 <https://pdf.yt/d/MEuyC-wZKGT3fqH56>

Colliander A. & Ruoppila I. 2019. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Hankasalmi: Psykosoft.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Hay, G.J.; Castilla, G. 2006. Object-based image analysis: Strengths, weaknesses, opportunities, and threats. Foothills Facility for Remote Sensing and GIScience, Department of Geography, University of Calgary, Earth Sciences 454. Viitattu 26.5.2020 https://www.isprs.org/PROCEEDINGS/XXXVI/4-C42/Papers/01_Opening%20Session/OBIA2006_Hay_Castilla.pdf

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2015. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

<https://kotikunnas.fi/sippe-projekti/>

Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

Ikäinstituutti 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Viitattu 1.6.2020 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muisteluopas_indd.pdf

Ikäinstituutti. 2016. Vapaaehtoiseksi seniorina seniorille. Tutkimustietoa seniorivapaaehtoisuudesta. Viitattu 25.5. 2020 <https://www.vapaaehtoiseksi.fi/seniorina-vapaaehtoiseksi/tutkimusta-seniorivapaaehtoisuudesta/>

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kulmala, J. 2019. Aktiivinen arki on onnistuneita kokemuksia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–16.

Laiho, M. 2011. Tietokone ikäihmisen arjessa. Lisensiaatintyö. Helsinki: Helsingin Yliopisto. Viitattu 5.8.2020 <http://hdl.handle.net/10138/28268>

Linna, N. 2018. Ikäihmisten digitaalinen syrjäytyminen. Pro gradu -tutkielma. Teknisen viestinnän maisteriohjelma. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 4.7. 2020 <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/9381>

Lyhty, T. & Nietola, V. 2015. Dialoginen moniammatillisuus asiakastyössä. Teoksessa P. Näkki & T. Sayed (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 144–159.

Matala, S. 2003. Virtuaalimatkailua esielämyksiin case travel in Finland –matkailuportaali. Muutuva matkailu. Tietoa matkailusta ja matkailuelinkeinosta 3/2003, 39–47.

Niemelä, P. 2007. Vanhuus ja turvattuus. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 167–179.

Näslindh-Ylispangar A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Ojanen, S. 2006. Ohjauksesta oivallukseen. Helsinki: Yliopistopaino.

Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhuustyössä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–40.

Röyskö, H. 2016. Kohden vuotta 2020– näkökulmia digitalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. Viitattu 8.6. 2020 <https://www.sitra.fi/julkaisut/kohden-vuotta-2020/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Viitattu 17.9.20. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf

Tenkanen, R. 2007. Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 181–192.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2017. Toimintakertomus 2017. Viitattu 10.4.2020 http://www.kotikunnas.fi/kotikunnas/images/pdf_aineistot/TOIMINTAKERTOMUS_2017.pdf

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2018. Vuosikertomus 2018. Viitattu 25.8.2020. <https://kotikunnas.fi/wp-content/uploads/2019/04/VUOSIKERTOMUS-2018.pdf>

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry 2019. Toimintasuunnitelma 2019.

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

Liitteet

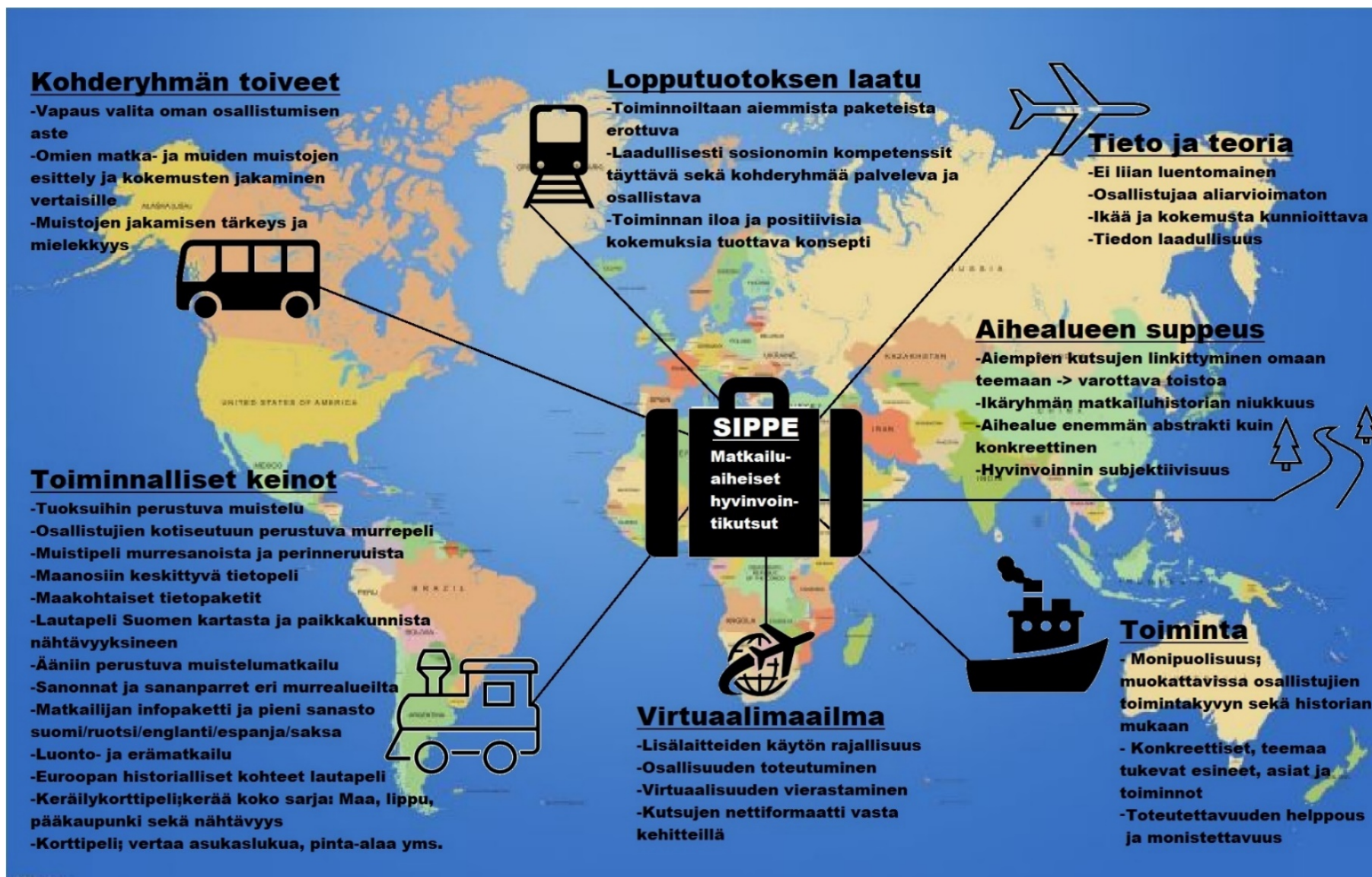
Liite 1. Projektin aikataulutus

| Päivämäärä | Toiminta/tehtävä |
|---------------|---|
| 6.2.2019 | Opinnäytetyön aiheen saaminen |
| 12.2.2019 | Yhteydenotto opinnäytetyön toimeksiantajaan |
| 28.2.2019 | Toimeksiantajan vastaus yhteydenoton tiimoilta |
| 4.3.2019 | Toimeksiantajatahon projektivastaava vaihtuu |
| 5.3.2019 | Ensimmäinen tapaaminen toimeksiantajan kanssa Kotikunnaassa |
| 8.3.2019 | Aiempiin SIPPE-paketteihin tutustuminen |
| 13.3.2019 | Ideaseminaari koululla |
| 3.4.2019 | Suunnitelmaseminaari koululla |
| 3.5.2019 | Tapaaminen vapaaehtoisten senioreiden kanssa, matkailupaketin ideointi/ ehdotukset, keskustelu |
| 16.7.2019 | Projektiryhmän työntekijä vaihtuu. |
| 30.01.2020 | Tapaaminen Kotikunnaan SIPPE-projektiryhmän kanssa, ryhmässä 2 uutta jäsentä. Suunnitelma matkailupaketin sisällöstä ja paketin valmistumisen aikataulusta. |
| 03.02.2020 | Matkailupaketin ensimmäinen versio, palaute projektiryhmältä |
| 19.02.2020 | Matkailupaketin toinen versio, palaute projektiryhmältä |
| 20.2.2020 | Matkailupaketin oheismateriaalien ideointi |
| 09.03.2020 | Osallistuminen vapaaehtoisen vetämille SIPPE-kutsuille, eväitä omaan pakettiin? Testikutsujen aikataulu sovittu Kotikunnaassa 24.3.2020 |
| 11.03.2020 | Matkailupaketin kolmas versio |
| 18.03.2020 | Teams-palaveri Kotikunnaan projektiryhmän kanssa: Palaute matkailupaketin kolmannesta versiosta, testikutsujen peruuntuminen ja muiden vaihtoehtojen miettiminen testikutsujen sijaan |
| 25.03.2020 | Opinnäytetyön tulokset- seminaari Skypessä ja matkailupaketin neljäs versio, palaute projektiryhmältä |
| 10.-12.4.2020 | Matkailupaketin oheismateriaalien teko |
| 13.4.2020 | Matkailupaketin testaus ja arviointi, testiryhmänä Ykköskoti Artukaisen ikäihmiset |
| 2.5.2020 | Matkailupaketin viides versio |

| | |
|---------------|--|
| 5.5.2020 | Teams-palaveri Kotikunnaan projektiryhmän kanssa: Palaute matkailupaketin viidennestä versiosta sekä oheismateriaaleista. Sovittu kutsujen testaus nettimuotoisina omaishoitajille. |
| 5.5.2020 | Keskustelu tehtävistä muutoksista matkailupakettiin sekä nettikutsujen rungon luominen. Uudet ideat? Keskustelu |
| 10.5.2020 | Opinnäytetyön ideapaperin ja suunnitelman lähetys ohjaavalle opettajalle. |
| 15.5.2020 | Nettikutsujen suunnittelua. |
| 19.5.2020 | Opinnäytetyön ideapaperi ja suunnitelma hyväksytyt. |
| 19.5.2020 | Matkailupaketin testaus ja arviointi, testiryhmänä netissä säännöllisesti kokoontuvat omaishoitajat. Pidimme historian ensimmäiset nettimuotoiset SIPPE-kutsut. |
| 19.5.2020 | Kutsujen purku, kehitysideoita ja mahdolliset vaikeudet. Nettikutsujen hyvien puolien sekä ongelmakohtien koonti ja raportointi Kotikunnasta varten Uudet ideat? Keskustelu |
| 20.5.2020 | Teams-palaveri Kotikunnaan projektiryhmän kanssa: Palaute matkailupaketin kuudennesta versiosta sekä oheismateriaaleista. Yksi lisäystoive pakettiin, muuten projektiryhmä näytti vihreää valoa. Lopullinen matkailupaketti |
| 20.5.2020 | Vooler-palaveri vapaaehtoisen SIPPE-esittelijän kanssa. Palaute paketista positiivinen ja innostunut. |
| 20.5.2020 | Palaverien purku (Teams ja Vooler). Opinnäytetyön kirjoituksen aikataulut ja vastuunjako. |
| 23.-24.5.2020 | Matkailupaketin oheismateriaalien viimeistely: Oheismateriaalit käyttövalmiit, sähköiset versiot lukittu muutoksilta salasanoin. |
| 27.5.2020 | Opinnäytetyön edistymisen välipalaveri: Tavoite lähettää tuotos väliarviointiin ohjaavalle opettajalle 8.6.2020. |
| 8.6.2020 | Opinnäytetyön lähetys väliarviointiin. |
| 11.6.2020 | Skype-ohjauspalaveri ohjaavan opettajan kanssa opinnäytetyön rakenteesta ja työtä eteenpäin vievien elementtien sisällöstä. |
| 4.8.2020 | Matkailupaketin seitsemäs versio Kotikunnaan projektiryhmälle. |
| 12.8.2020 | Skype ohjauspalaveri ohjaavan opettajan kanssa |

| | |
|----------|---|
| 4.9.2020 | Opinnäytetyön tietoperustan sekä lopputuotoksen hiominen ja prosessin reflektointi yhdessä. Reflektoinnin kirjoittaminen. |
| 6.9.2020 | Opinnäytetyön version palautus ohjaavalle opettajalle arvioitavaksi |
| 9.9.2020 | Välipalaveri ohjaavan opettajan kanssa ennen lopullisen työn palautusta |

Liite 2. Miellekartta



Liite 3. Matkailupaketti



Liite 4. Matkailupaketin sisältämät pelikortit ja peliohjeet sekä kutsujen vetäjän kortit

