

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi (AMK)

2020

Elina Maunula & Saara Vainio

# ELÄIMET IKÄIHMISTEN VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

– Lemmikkiaiheisten SIPPE-hyvinvointikutsujen  
kehittäminen

Elina Maunula & Saara Vainio

# ELÄIMET IKÄIHMISTEN VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

## - Lemmikkiaiheisten SIPPE-hyvinvointikutsujen kehittäminen

Kehittämistyömme toimeksiantajana toimi Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, joka koordinoi ikäihmisille suunnattuja SIPPE-hyvinvointikutsuja. Kutsujen tilaajien kotona tai muussa sopivassa tilassa, kuten kerhotiloissa, pidettävillä SIPPE-hyvinvointikutsuilla esittelijöinä toimivat vapaaehtoiset koulutetut ikäihmiset, jotka johdattelevat hyvinvoinnin teemoihin liittyvää keskustelua. Hyvinvointikutsut on kehitetty vuosina 2015-2017 toteutuneessa EU-rahoitteisessa SIPPE-hankkeessa (Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään). Hankkeen tarkoituksena on lisätä ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia matalalla kynnyksellä järjestettävien kutsujen ja vapaaehtoistoiminnan avulla.

Kehittämistyömme tavoitteena oli luoda SIPPE-hyvinvointikutsuja varten lemmikkiaiheinen materiaaalipaketti, josta vapaaehtoinen SIPPE-esittelijä saa kaiken tarvitsemansa tiedon lemmikkiaiheisten hyvinvointikutsujen järjestämiseen. Kehittämistyömme toteutui yhteistyössä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten esittelijöiden kanssa. Osallistimme vapaaehtoisia ikäihmisiä materiaaalipaketin sisällön suunnittelussa ja paketin toimivuuden testaamisessa. Materiaaalipaketin sisällön ideoimisessa ja rakentamisessa käytimme menetelminä aivoriieheä ja dialogista keskustelua. Materiaaalipaketin käytettävyyttä testasimme kokeilevalla toiminnalla eli testikutsuilla. Keräsimme palautetta kutsuille osallistuneilta ja työskentelyssä mukana olleilta vapaaehtoisilta sekä hanketyöntekijöiltä, jonka perusteella hioimme materiaaalipakettia.

Kehittämistyömme tuotoksena syntyi lemmikkiaiheinen materiaaalipaketti. Materiaaalipaketti on PowerPoint-diasarja, johon keräsimme näyttöön perustuvaa tietoa eläinavusteisuudesta ja ideoita lemmikkiteemaisten kutsujen järjestämiseen. Otimme materiaaalipaketin kokoamisessa huomioon, että kutsuja voi järjestää niin fyysisesti kuin internetin välityksellä. Lemmikkiteemaisilla hyvinvointikutsuilla ei tarvitse olla eläintä läsnä, sillä keskeistä kutsuilla on keskustelu ja kokemusten jakaminen sekä yhdessä tekeminen ja positiiviset elämykset, jotka parhaimmassa tapauksessa innostavat hyvinvoinnin ylläpitämiseen kutsujen jälkeenkin.

Kehittämisprosessimme sujui suunnitellusti, lukuunottamatta odottamatonta etätyöskentelyyn siirtymistä koronapandemian johdosta, ja saavutimme kehittämisylle asetetut tavoitteet.

### ASIASANAT:

Ikääntyneet, vapaaehtoistyö, eläinavusteisuus, hyvinvointi, osallisuus

Elina Maunula & Saara Vainio

## PETS IN VOLUNTEER WORK WITH THE ELDERLY

### - Developing pet themed SIPPE well-being parties

The assignment for our development work came from the association Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, which coordinates SIPPE well-being parties for the elderly. The parties are held at the party requesters' homes or other suitable places and are facilitated by trained elderly volunteers, who steer the conversation related to well-being themes. The well-being parties have been developed during 2015–2017 in an EU-funded SIPPE project (Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties). The purpose is to enhance the inclusion and well-being of the elderly through low-threshold parties and volunteer work.

The target of our development work was to create a pet themed material package for SIPPE well-being parties, from which the facilitator gets all the needed information for arranging pet themed parties. The development was conducted in cooperation with the association's project personnel and volunteer facilitators. We included volunteer elderly people in the planning and testing of the material package. Brainstorming sessions and dialogue were the methods used in generating ideas and building the package. The usability of the package was tested with an experimenting method, i.e. with test parties. We gathered feedback from people attending the parties, as well as the project personnel and volunteers involved, and refined the material based on the feedback.

The outcome of our development work is a pet themed material package. The package is a PowerPoint slide set, in which we gathered research information about animal assistance and ideas for arranging pet themed parties. In creating the package, we took into consideration that the parties can be arranged either physically or over the Internet. It is not necessary to have an actual pet present at the pet themed parties – it is more essential to have a conversation and share stories. Doing things together and having a positive experience will, ideally, encourage the elderly to maintain their well-being also after the party.

Our development process went according to plan, except for the unexpected shift to working remotely due to Covid19, and we achieved the targets set for the development work.

#### KEYWORDS:

Elderly, volunteer work, animal assisted activities, well-being, inclusion

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 SIPPE-hyvinvointikutsut	7
2.2 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tavoitteet	8
<b>3 HYVÄ IKÄÄNTYMINEN</b>	<b>9</b>
3.1 Mitä ikääntyminen on	9
3.2 Onnistunut ikääntyminen ja sen edistäminen	10
<b>4 ELÄINAVUSTEISUUS HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ</b>	<b>12</b>
4.1 Eläinavusteinen toiminta	13
4.2 Kosketuksen merkitys	14
<b>5 VAPAAEHTOISTYÖ IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN TUKENA</b>	<b>15</b>
5.1 Ikäihmisten yksinäisyys	15
5.2 Vapaaehtoistyön hyödyt	16
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS</b>	<b>18</b>
6.1 Kehittämistyön menetelmät	18
6.2 Kehittämistyön prosessi	19
<b>7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS</b>	<b>24</b>
7.1 Materiaalipaketti	24
7.2 Lisämateriaalit	26
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI</b>	<b>28</b>
8.1 Kehittämisprosessi	28
8.2 Valmis materiaalipaketti	32
8.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys	34
<b>LÄHTEET</b>	<b>36</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Palautekysely.  
Liite 2. Prosessin aikataulu.  
Liite 3. Materiaalipaketin kansilehti.

## **KUVAT**

Kuva 1. Aivoriihen tuottamia ideoita.	21
Kuva 2. Ideoiden jaottelu.	22
Kuva 3. Lemmikkikassi.	26

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Eläinavusteisen työn jaottelu ja määritelmät (mukaillen Kahilaniemi 2016).	13
Kuvio 2. Konstruktivistinen malli kehittämistoiminnassa (mukaillen Salonen 2013).	19

# 1 JOHDANTO

Ikäihmisten määrä on kasvussa, minkä myötä myös palvelujen tarve lisääntyy. Toisaalta taas hyväkuntoisten ja toimintakykyisten ikäihmisten määrä kasvaa, joilla on voimavaroja tehdä vapaaehtoistyötä. Kehittämistyöllämme pyrimme vastaamaan näihin tarpeisiin, sillä SIPPE-hyvinvointikutsujen tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja osallisuutta kotioiloissa järjestettävien kutsujen sekä vapaaehtoistyön kautta. Hyvinvointikutsujen tarkoituksena on olla matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää toimintaa, mikä tarkoittaa, että kutsuille olisi mahdollisimman helppo osallistua tutussa ympäristössä tuttujen ihmisten kanssa, jolloin ikäihmiset voivat lisätä helpolla tavalla hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksia arkeensa. SIPPE-toiminnan vapaaehtoistyöhön voi myös kuka tahansa ikäihminen sitoutua haluamakseen ajaksi ja toimia esittelijänä oman aikataulunsa mukaisesti.

Hyvinvointikustuilla käsitellään yhtä kutsujen järjestäjän valitsemaa aihetta, jonka voi valita laajasta valikoimasta. Oman kehittämistyömme tarkoituksena on edelleen laajentaa tätä aiheiden valikoimaa uusilla lemmikkiteemaisilla hyvinvointikutsuilla, jolloin yhä useamman kutsujen tilaajan sekä SIPPE-esittelijän on mahdollisuus löytää itseään kiinnostava aihe. Kutsujen aiheet ovat tuleet vapaaehtoisten esittelijöiden joukosta, ja myös lemmikkiaiheita oli toivottu. Lemmikit aiheena on siten kohderyhmällemme mieleinen ja vastaa heidän tarpeisiinsa. SIPPE-projektilla on tällä hetkellä tavoitteena levittää SIPPE-toimintaa laajemmalle alueelle ympäri Suomea (SIPPE 2020). Kehittämistyömme tukee osaltaan myös tätä tavoitetta, sillä hyvinvointikutsujen teemavalikoiman ollessa kattava, saattaa useampi toimija kiinnostua mallin käyttöönottamisesta.

Opinnäytetyöraporttimme alkaa kehittämistyön lähtökohtien avaamisella, jossa kuvaamme tarkemmin SIPPE-hyvinvointikutsuja sekä kehittämistyömme toimeksiantajaa. Lisäksi lähtökohdissa avataan yksityiskohtaisemmin kehittämistyömme tavoitteita. Raportin kolmessa seuraavassa luvussa esittelemme kehittämistyömme pohjana olevan tietoperustan. Luvut jakautuvat kolmen kehittämistyömme kannalta oleellisen aiheen, ikääntymisen, eläinavusteisuuden ja ikäihmisten vapaaehtoistyön, tarkasteluun. Raportin seuraavissa luvuissa kuvaamme kehittämistyön toteutumista ja sen tuotosta, jolloin avaamme käyttämiämme kehittämistoiminnan menetelmiä ja prosessin eri vaiheita sekä kerromme kehittämistyön tuloksesta eli lemmikkiaiheisesta materiaalipaketista. Raportin lopuksi esittelemme johtopäätökset ja arvioinnin, jossa arvioimme kehittämistyön prosessia, valmistunutta materiaalipakettia sekä omaa ammatillista kehittymistämme.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 SIPPE-hyvinvointikutsut

Ikäihmisille suunnatut SIPPE-hyvinvointikutsut on kehitetty SIPPE-hankkeessa, jonka toteuttivat yhteistyössä vuosina 2015-2017 Suomessa Turun Ammattikorkeakoulu ja Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, ja Virossa Tallinn Health Care College ja Self-Help and Advisory Association for Senior Citizens (VENÜ). Hankkeen rahoittajina olivat Interreg Central Baltic 2014-2020 ja Varsinais-Suomen liitto. Hankkeen tavoitteena oli edistää ikäihmisten hyvinvointia, aktiivisuutta ja osallisuutta kotona järjestettävien kutsujen sekä uuden helposti lähestyttävän ja kustannustehokkaan vapaaehtoistyömallin kautta. (Central Baltic Programme 2020.) Hankkeen päättymisen jälkeen SIPPE-toiminta on edelleen jatkunut ja laajentunut. SIPPE-toiminta on valittu mukaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n Elämänote-avustushjelmaan, jonka tarkoituksena on tukea haastavissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten osallisuutta ja kotona asumista. (Kotikunnas 2020a.) SIPPE tulee sanoista Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties, joka suomalaisten vapaaehtoisten ehdotuksesta on muotoutunut sananparreksi Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään. Tämä tiivistää hyvin sen, mistä SIPPE-toiminnassa on kyse.

SIPPE-hyvinvointikutsuilla koulutetut vertaiset SIPPE-esittelijät esittelevät hyvinvointiin liittyviä teemoja kahvittelun lomassa. Hyvinvointikutsut ovat järjestäjälle täysin ilmaiset ja vapaaehtoiset. Kuka vain voi järjestää kutsut varaamalla esittelijän ja valitsemalla aiheen sekä kutsumalla paikalle ystäviään ja tuttaviaan. Kutsut voidaan pitää järjestäjän kotona tai muussa sopivassa tilassa. Kutsujen keskiössä on keskustelu ja kokemusten jakaminen sekä yhdessä tekeminen ja positiiviset elämykset, jotka parhaimmassa tapauksessa voivat innostaa hyvinvoinnin ylläpitämiseen kutsujen jälkeenkin. SIPPE-hyvinvointikutsut ovat ennaltaehkäisevää toimintaa, joiden tavoitteena on lisätä ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia. (Peltonen & Lehtinen 2017, 6 - 7; SIPPE-projekti 2020.)

SIPPE-hyvinvointikutsuja hallinnoi taustaorganisaatio, kuten yhdistys tai kunta, joka rekrytoi ja kouluttaa vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät sekä koordinoi kutsujen toteuttamista. (Peltonen & Lehtinen 2017, 5). Vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa SIPPE-toiminnasta kiinnostunut ikäihminen. Vapaaehtoiset sitoutuvat toimintaan haluamakseen ajaksi ja toimivat esittelijöinä oman aikataulunsa mukaan. Esittelijöiden koulutusmateriaalina ja

kutsujen pitämisen apuna ovat materiaalipaketit, joita on olemassa jo monesta aiheesta, kuten liikunnasta, ravitsemuksesta, muistelusta ja sosiaalisista suhteista. Esittelijät ovat oman kiinnostuksensa mukaan perehtyneet yhteen tai useampaan materiaalipakettiin, joita apuna käyttäen he muokkaavat kutsuista itsensä näköiset. Materiaalipaketteja on valmistettu yhteistyössä ammattilaisten sekä Turun Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Aikaisempia sosionomiopiskelijoiden opinnäytteinä tehtyjä materiaalikokonaisuuksia ovat Anni Suvitien (2016) musiikkipaketti, Marju Lindholmin (2017) luontopaketti sekä Ella-Lotta Kuusiston ja Annika Lindénin (2019) kirjallisuuspaketti.

## 2.2 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, joka on yleishyödyllinen ja voittoa tavoittelematon yhdistys. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää ikääntyvien tasa-arvoista hyvinvointia. Yhdistys tarjoaa yksilöllisiä ja vaativia kuntoutumis-, asumis-, hoiva- ja tukipalveluita, minkä lisäksi se tukee kansalais-toimintaa. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n vuosikertomus 2018.) Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ylläpitämän Kotikunnaan palvelutalon tiloissa toimivat muistisairaiden hoitoon erikoistuneet Päiväpaikka Villa, Hoitokoti Venla, Ryhmäkoti Kaisla ja Sylvi-koti. Kotikunnaassa on tämän lisäksi 39 palveluasuntoa. Kotikunnas tarjoaa myös tehostettua palveluasumista ja fysioterapiapalveluita. (Kotikunnas 2020b.)

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena on valmistaa uutena tuotoksena lemmikkiaiheinen materiaalipaketti ikäihmisille suunnattuja SIPPE-hyvinvointikutsuja varten. Materiaalipakettien aiheet ovat nousseet yhteistyössä hanketyöntekijöiden kanssa vapaaehtoisten keskuudesta heidän kiinnostuksensa ja tarpeensa mukaan, ja nyt toiveena on kehittää uusi materiaalipaketti aiheesta lemmikit. Materiaalipaketista tulee löytyä näyttöön perustuvaa tietoa lemmikkiaiheesta sekä monia käytännön esimerkkejä harjoitteista ja tavoista toteuttaa kutsut. Koska uusi materiaalipaketti tulee vapaaehtoisten käyttöön, tulee heidät ottaa kehittämistyössä huomioon sekä mukaan suunnittelemaan ja kehittämään heitä parhaiten palvelevaa lopputuotosta. Jo olemassa olevien materiaalipakettien mukaan uusi tuotos noudattaa niiden yhtenäistä tyyliä ja rakennetta. Materiaalipaketit on yleensä koottu PowerPointin muotoon, jolloin niitä voi helposti myös jakaa sähköisesti uusille paikkakunnille SIPPE-toiminnan levittämiseksi. Kehittämistyön tuotos tulee olemaan materiaalipaketti, josta vapaaehtoiset esittelijät saavat kaiken tarvitsemansa tiedon lemmikkiaiheisten kutsujen järjestämiseen.



## 3 HYVÄ IKÄÄNTYMINEN

### 3.1 Mitä ikääntyminen on

Ikääntymisellä usein tarkoitetaan korkean iän tuomia tyypillisiä vanhenemismuutoksia. Tiettyä ikää vanhuuden alkamiselle on vaikea määritellä, sillä muutokset voivat olla hyvin yksilöllisiä. Ikääntymisen on tavallisesti kuitenkin ajateltu alkavan 60 ikävuoden tienoilla. (Stuart-Hamilton 2011, 1 - 2.) Ikääntyneen väestön määrä Suomessa on jatkuvassa kasvussa. Ihmisten elinajanodote sekä myös terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrä on lisääntynyt, ja niiden voidaan odottaa tulevaisuudessakin lisääntyvän sairastavuuden vähentyessä, ihmisten terveyskäyttäytymisen edelleen parantuessa sekä hoitojen ja kuntoutuksen tehostuessa. Kuolleisuuden pienenemisessä ja toimintakyvyn kohentamisessa tärkeässä roolissa ovat myös olleet erilaisten ympäristöjen, kuten työ-, asuin- ja elinympäristöjen muutokset terveyttä ja hyvinvointia tukevaan suuntaan. (Sihvonen ym. 2013, 70.) Väestön ikääntyessä on hyvä pysähtyä miettimään, mitä on hyvä tai onnistunut ikääntyminen ja miten sitä voitaisiin edistää.

Ikääntyminen tuo mukanaan monia muutoksia, joilla on vaikutusta yksilön toimintakykyyn ja sitä kautta myös hyvinvointiin. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen osa-alueeseen, jotka ovat vuorovaikutuksessa sekä toisiinsa että ympäristöön ja yksilön ominaisuuksiin. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen edellytyksiä näillä eri osa-alueilla selviytyä päivittäisistä elämän toiminnoista. (Sainio ym. 2013, 56 - 60.) Hyvinvointi on monitahoinen käsite, jonka katsotaan koostuvan monista ulottuvuuksista, joita ovat terveys, aineellinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi sekä yksilön koettu hyvinvointi eli elämään tyytyväisyys (Karvonen 2019, 96).

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, joka kehittyy koko elämänsä ajan (Nurmi ym. 2014, 251). Iän karttuessa ihmisen kehityksen eri osa-alueilla tapahtuu monia vanhenemisen muutoksia yksilöllisellä tahdilla. Helpoiten havaittavia muutoksia ovat ikääntymisen biologiset muutokset, joita harmaiden hiusten ja ryppyjen lisäksi ovat muun muassa kehon rakenteen ja koostumuksen muutokset, kuten painon ja pituuden putoaminen sekä lihasvoiman väheneminen ja luuston kunnon heikkeneminen. (Sipilä ym. 2013, 146; Suominen 2013a, 129 - 130; Suominen 2013b, 136.) Heikentymistä tapahtuu iän myötä lisäksi nopeuden eri lajeissa, kuten räjähtävässä nopeudessa ja liikkumisnopeudessa, tasapainon hallinnassa ja havaintomotoriikassa, eli tarkoituksenmukaisten

liikkeiden tuottamisen prosessissa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnossa eli kestävyudessa (Kallinen & Kujala 2013, 156; Korhonen 2013, 161 - 163; Pajala ym. 2013, 168, 175). Myös monet aistitoiminnot, kuten kuulo ja näkö alkavat heikentyä (Lup-sakko & Ikäheimo 2008, 146). Psykkisen toimintakyvyn muodostavissa kognitiivisissa, eli tietojenkäsittelyssä tarvittavissa toiminnoissa, ikääntymisen myötä tapahtuvia keskeisiä muutoksia ovat muistin eri osien heikkeneminen ja oppimisen vaikeutuminen. Muutoksia tapahtuu myös muun muassa älyllisissä kyvyissä ja ajattelun eri ominaisuuksissa, kuten luovuudessa ja viisaudessa. (Suutama 2004, 81 - 94.) Ikääntymiseen kuuluvat monet suuret elämänmuutokset, kuten eläkkeelle jääminen, muuttuvat roolit ja menetykset. Elämänmuutoksia käsitellessään ja niihin sopeutuessaan yksilön persoonallisuus kehittyy, ja ikääntyneen sosiaaliset ja psyykkiset prosessit muuttuvat. (Nurmi ym. 2014, 287, 290, 301.)

Vanhuus voidaan kokea kuitenkin hyvin eri tavoin, eikä sitä ole mielekästä määritellä pelkästään iän tai fyysisesti havaittavien muutosten mukaan. Tärkeämpää on se, miten yksilö itse ikääntymisensä kokee. Myös ikääntyneistä käytettävät käsitteet vaikuttavat heihin kohdistuviin odotuksiin ja suhtautumistapoihin. (Nurmi ym. 2014, 250 - 251.) Ikääntyneen väestön määrän ja toimintakykyisten elinvuosien lisääntyessä myös ajatusemme vanhuudesta muuttuvat. Liikkeellä on yhä enenevissä määrin aktiivisia ja virkeitä ikäihmisiä, joten myöhempiä elämänsä vaiheita on alettu kutsua nimityksillä kolmas ja neljäs ikä. Kolmannella iällä tarkoitetaan virkeiden ikäihmisten sukupolvea, jotka ovat työiän ja varsinaisen vanhuuden välivaiheessa. Kolmas ikä alkaa eläkkeelle jäämisestä, jolloin vapaus velvollisuuksista ja usein myös toimeentulohuolista antaa mahdollisuuden itsensä toteuttamiselle ja monenlaiselle harrastamiselle. Kolmannessa iässä olevat ihmiset ovat aktiivisia ja toimintakykyisiä, ja heillä on yhä voimavaroja, joilla he voivat olla hyödyksi yhteiskunnalle monin tavoin, esimerkiksi vapaaehtoistyön muodossa. Kolmas ikä päättyy varsinaisen vanhuuden alkamiseen eli noin 80 ikävuoden tienoille, jolloin neljäs ikä alkaa. Neljännellä ikäpolvella toimintakyky on heikentynyt, jolloin avun ja hoivan tarve arjessa lisääntyy. (Dunderfelt 2011, 203 - 204; Salonen 2015, 25 - 26.)

### 3.2 Onnistunut ikääntyminen ja sen edistäminen

Ikääntymisen tuomien muutoksien katsotaan johtuvan joko sairauksien aiheuttamasta vanhenemisestä tai niin kutsutusta normaalista vanhenemisestä, joka voidaan edelleen jakaa tavanomaiseen ja onnistuvaan vanhenemiseen. Onnistuvan vanhenemisen

ajatellaan muodostuvan kolmesta päätekijästä, joita ovat sairauksien ja toiminnanvaja-  
 jauksien välttäminen, hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky sekä aktiivinen elämän-  
 ote. Eri ulottuvuuksien täyttymiseen vaikuttavat monet tekijät, joista osaan voidaan vai-  
 kuttaa esimerkiksi parantamalla elinoloja ja elintapoja. Kun nämä ulottuvuudet ovat ta-  
 sapainossa toisiinsa nähden, voidaan ikääntyminen kokea hyväksi. (Heikkinen 2013,  
 393, 396.) Pitkään ikään tai elämään tyytyväisyyteen ei kuitenkaan ole löydetty yhtä se-  
 littävää tekijää, vaan niiden on havaittu koostuvan monista osista ja elämänlaadun eri  
 ulottuvuuksista, joita ovat muun muassa positiivinen asennoituminen elämään ja myön-  
 teinen käsitys itsestä sekä suhteellisen hyvä terveys. Myös mahdollisuudella tulla kuul-  
 luksi ja vapaudella tehdä omaa elämänsä koskevia valintoja on suuri merkitys tyytyväi-  
 syyden kokemiselle. (Dunderfelt 2011, 196.) Vanhuuden aikaisilla tapahtumilla on mer-  
 kitystä hyvälle ja onnistuneelle ikääntymiselle, mutta myös aikaisemmalla eletyllä elä-  
 mällä, eri tilanteissa tehdyillä valinnoilla sekä ympäristötekijöillä, kuten perheellä ja his-  
 toriallisilla tapahtumilla, on suuri vaikutus siihen, miten hyvinvoivaksi ja toimintaky-  
 kyiseksi vanhuus muodostuu (Nurmi ym. 2014, 320, 324; Heikkinen 2013, 243).

Hyvää ja onnistunutta ikääntymistä voidaan tukea edistämällä ikääntyvän terveyttä, toi-  
 mintakkyä ja osallisuutta. Terveiden edistämällä pyritään sairauksien ja vammojen  
 ehkäisyyn sekä olemassa olevien sairauksien mahdollisimman hyvään hoitoon ja niiden  
 aiheuttamien haittojen estämiseen tai hidastamiseen. Hyvän ikääntymisen tukemiseksi  
 ikäihmisille suunnattujen palveluiden tulee olla laadukkaita, jolloin organisaatiot pyrkivät  
 vaikuttavien palveluiden järjestämiseen, jossa henkilökunta on ammattitaitoista ja kohtaa  
 asiakkaat huomioiden heidän tarpeensa, toiveensa ja voimavaransa. (Colliander &  
 Ruoppila 2018, 116, 172 - 173.) Laadukkaan terveydenhoidon, suositusten mukaisen  
 ruokavalion ja liikunnan sekä muun hyvän terveystäytymisen lisäksi hyvää ikäänty-  
 mistä tukevat taloudellinen turvallisuus, hyvä asuin- ja elinympäristö sekä aktiivisuus so-  
 siaalisissa kanssakäymisissä ja erilaisten harrastusten parissa (Nurmi ym. 2014, 322).  
 Toimintakyvyn edistäminen on monitahoista ja siihen kuuluu promotiivinen toiminta, en-  
 naltaehkäisy, kuntoutus sekä toiminnanvajausten kompensointi. Ikääntyvän ihmisen toi-  
 mintakyvyn edistämisessä keskeistä on osallisuuden, eli yksilön oman aktiivisuuden ja  
 autonomian tukeminen, jolloin hän tekee itse omaa elämänsä koskevia päätöksiä ja on  
 myös aktiivisesti osallisena yhteiskunnassa (Rantanen 2013, 414 - 415.) Kannustamalla  
 ja tarjoamalla mahdollisuuksia tehdä elämänlaatua parantavia valintoja edistetään hyvää  
 vanhenemista. Tärkeää on myös ihmisten positiivinen asennoituminen ikääntyneitä koh-  
 taan ja siihen, millaisena ikääntyminen nähdään. (Ngan 2011, 142 - 143).

## 4 ELÄINAVUSTEISUUS HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Eläimen ja ihmisen välinen yhteiselämä on alkanut yli 50 000 vuotta sitten ja eläinten kotieläimeksi kesyyntymisen myötä yhteiselämää on ollut liki 15 000 vuotta (Kahilaniemi 2016, 18). Suomalaisissa kodeissa on nykyisin lemmikkieläiminä yli 700 000 rekisteröityä koira, ja kissoja sitäkin enemmän. Lisäksi muita eläimiä, kuten hevosia, piennisäkkäitä, kilpikonnia ja kaloja on merkittävä määrä. Eläinten asema onkin muuttunut yhä lähemmäksi perheenjäsenen statusta. (Ikäheimo 2013, 5; Parikka 2018.)

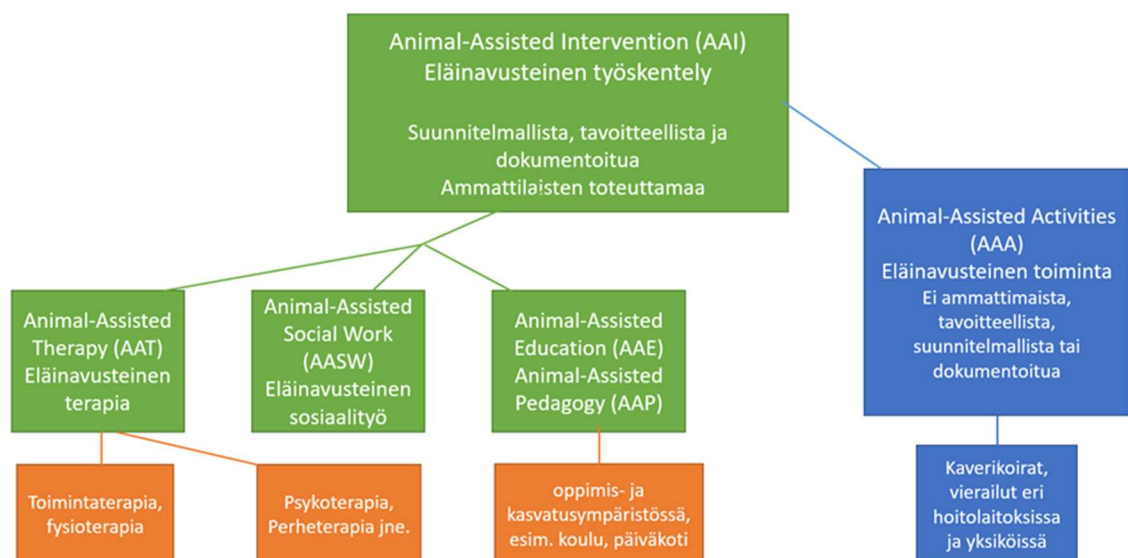
Lemmikki tarjoaa rakennetta päivään, liikuntaa ja sosiaalista vuorovaikutusta. Näiden lisäksi lemmikit auttavat omistajaa tuntemaan itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Lemmikki on vanhukselle myös tärkeä sosiaalinen tuki, erityisesti jos vanhus on kokenut elämässään menetyksiä. Eläinten avulla käsitellään omia tunteita, muistoja ja kokemuksia. Ne vähentävät myös stressiä ja lieventävät yksinäisyyttä. (Saranpää 2012, 25 - 26, 32.) Tutkimuksissa on todettu jo pelkän eläimen läsnäolon saavan aikaan ihmisessä rauhoittavia vaikutuksia. Eläimen kosketus ja läheisyys tuovat lohtua ja tukea, ja niihin voi turvautua silloinkin, kun ihmissuhteissa on vaikeuksia. Eläimen ja ihmisen välistä kommunikaatiota helpottaa vuorovaikutuksen tapahtuminen kehonkielellä, joka on sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja suorempaa. Eläin ei myöskään arvioi ja luokittele ihmisiä sosiaalisen aseman tai ulkonäön perusteella. (Green Care Finland 2020.)

Ilmeisin lähtökohta eläinavusteiseen vanhustyöhön on eläinten yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Yksinäisyys on yleinen ongelma yhteiskunnassa ja erityisesti vanhojen ihmisten yksinäisyys on vaikea selättää. Tähän voi tuoda helpotusta lemmikki tai vieraileva eläin. Eläimen seurasta on iloa psyykkisesti terveille vanhuksille, mutta myös heille, joiden kognitiiviset kyvyt ovat rappeutuneet. Ikääntymisen mukana tulleiden kognitiivisten haasteiden kannalta on merkittävää, että kortisoli-hormonin pitoisuus laskee ihmisten ollessa vuorovaikutuksessa eläinten kanssa. Kortisolia erittyy ihmisen stressatessa, ja korkealla pitoisuudella on todettu olevan yhteyttä muistinmenetykseen. Eläimen seura voi helpottaa myös muistisairaana mahdollisesti kokemaa eristäytyneisyyttä. (Saranpää 2012, 22 - 23.)

#### 4.1 Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteinen työskentely (Animal Assisted Interventions, AAI) on kattotermi, mikä pitää sisällään niin eläinavusteisen toiminnan, terapian kuin opetuksen (Kuvio 1). Eläinavusteinen toiminta (Animal Assisted Activities, AAA) on yleensä vapaaehtoistoimintaa, jolloin eläimen ohjaaja voi olla vapaaehtoinen tai koulutettu ammattilainen. Eläinavusteinen toiminta mahdollistaa ihmisen hyvinvoinnin lisäämisen motivoivin, kasvatuksellisin ja mielihyvää tuottavin keinoin. Eläinavusteinen toiminta on ilmaista, se perustuu spontaanuuuteen, eikä se ole tavoitteellista toimintaa. Toimintaan osallistuvan eläimen tulee olla siihen soveltuva. (Ikäheimo 2013, 10.)

Eläinavusteisessa toiminnassa ohjaajan tulee olla perehtynyt toimimaan erilaisissa ympäristöissä ja erilaisten asiakasryhmien kanssa. Käynnit saattavat olla säännöllisiä, mutta niiden pituus vaihtelee asiakkaista ja kohteista riippuen. Eläinavusteisen toiminnan tarkoituksena on luoda ihmisille iloa. Suomessa eläinavusteista toimintaa järjestävät esimerkiksi Suomen Karva-Kaverit ry sekä Kennelliiton kaverikoirat. (Eläinavustaja ry 2020.) Eläinvierailujen avulla piristetään esimerkiksi laitoksissa asuvien arkea. Eläinavusteisessa toiminnassa voi koirien lisäksi olla mukana muun muassa kissoja, lampaita, alpakoita ja kanoja. (Green Care Finland 2020.)



Kuvio 1. Eläinavusteisen työn jaottelu ja määritelmät (mukaillen Kahilaniemi 2016).

Eläinavusteisella toiminnalla on tutkimusten mukaan mahdollisuus vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monellakin tavalla. Eläimen kautta voidaan sanoittaa tunnetiloja, saada

kontakti toiseen ihmiseen, parantaa mielialaa ja aktivoida sekä aivotoimintaa että virkistää muistia. (Eläinavustaja ry 2020.) Ikäheimo (2013, 5) kirjoittaaakin, että Suomessa on paljon ihmisiä, jotka haluaisivat olla lähellä eläintä ja pitää niitä kodeissaan. Laitoksissa asuvilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta eläimen pitoon, minkä lisäksi sairaudet ja liikuntavaikeudet voivat myös hankaloittaa eläimen hoitamista. Tuomalla eläin sitä kaipaavan luokse, voidaan antaa toiselle ihmiselle paljon mielihyvää ja iloa.

#### 4.2 Kosketuksen merkitys

Iho on tärkeä sekä eläimille että ihmisille, koska se välittää hermojärjestelmälle tietoa ympäröivästä maailmasta. Ihossa olevat reseptorit rekisteröivät kipua, lämpöä ja kosketusta. Tutkimuksissa on todettu, että kun kosketuksesta ja miellyttävästä lämmöstä tietoa välittäviä reseptoreja ärsytetään, verenpaine ja stressihormonien pitoisuudet alenevat. Samaan aikaan kohoavat muun muassa insuliini- ja oksitosiinipitoisuudet. (Uvnäs Moberg 2007, 113 - 114.)

Luonnon oma oksitosiini on vastakohta stressaavan ja suorituspainneiden leimaaman elämäntyylin negatiivisille vaikutuksille. Oksitosiini laskee verenpainetta ja sydämen sykettä, estää stressihormoneja valtaamasta verenkiertoa ja auttaa kehoa hyödyntämään ravintoa. (Uvnäs Moberg 2007, 178 - 179.) Oksitosiini vaikuttaa meihin myös psyykkisesti. Se on mukana rakastumisessa, sosiaalisissa taidoissa, rauhoittumisessa ja lyhytaikaisen stressin sietämisessä. Verenpaine laskee, hengitystiheys rauhoittuu ja hengitys syvenee, sosiaalinen muisti paranee ja oppiminenkin tehostuu. Kosketus vähentää myös ihmisen tuntemaa kipua. (Latvala-Sillman 2018, 15.)

Eläimen koskettaminen voi auttaa lievittämään läheisyyden kaipuuta. Kosketuksen kautta syntyy vilpitön tunneyhteys toiseen elolliseen ja tuntevaan olentoon. Tätä hyödynnetään nykyisin erilaisissa hoitolaitoksissakin, joissa vierailee säännöllisesti koirien ja kissojen lisäksi muita eläimiä. Kotona yksin aikaansa viettävä vanhus piristyy eikä tunne oloaan niin yksinäiseksi, kun seurana on esimerkiksi kissa tai koira, jota voi silittää, jolle voi jutella, ja joka pysyy ehdoitta vierellä. Myös vierailevat eläimet piristävät mieltä ja edistävät elämänlaatua. Tämän lisäksi lemmikki antaa omistajalleen naurun- ja ilonaiheita, jotka voivat olla yksinäisellä ihmisellä muuten vähissä. (Välilä 2016.)

## 5 VAPAAEHTOISTYÖ IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN TUKENA

Vapaaehtoistoiminta on tutkimuksissa määritelty palkattomaksi ja pakottamattomaksi toiminnaksi, jota tehdään toisten ihmisten tai yhteisön eduksi. Vapaaehtoistoiminta sisältää mitä erilaisimpia tehtäviä sosiaali- ja terveydenhuollon alalla. Apua tarjotaan niin arjessa kuin asiantuntija-apuna ja kulttuurinautintoina. Vapaaehtoinen toiminta voi olla kertaluontoista tai jatkua vuosikausia, ja se voi kohdistua yksilöön tai ryhmään. (ETENE 2014, 3.)

Vapaaehtoistoiminnalla on Suomessa pitkät perinteet ja se täydentää edelleen merkittävästi sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoamia palveluja. Useat vapaaehtoisjärjestöt ovat vakiinnuttaneet asemansa niin lastensuojelussa kuin vammaisten ja vanhusten hoidossa. Vapaaehtoistoimintaa organisoivat järjestöjen lisäksi muun muassa kunnat ja seurakunnat. Valtio tukee aktiivista kansalaistoimintaa mm. Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n kautta. (ETENE 2014, 2.)

Pelkonen ym. (2015, 4) kirjoittaa, että väestön ikääntyminen ja julkisen talouden haasteet lisäävät selvästi vapaaehtoistyön tarvetta. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnalla on olennainen merkitys vanhustyössä. Konkreettisen avun lisäksi vapaaehtoistyö luo yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä kasvattaa sosiaalista pääomaa. Iäkkäät ihmiset ovat Suomessa sekä vapaaehtoistyön avun saajia että antajia.

### 5.1 Ikäihmisten yksinäisyys

Suurin osa yli 75-vuotiaista asuu yksin. Osa heistä kärsii yksinäisyydestä, minkä kokeminen on vaikea ongelma monille ikäihmisille. Yksinäisyyden kokemus voi johtua menetetyt läheisen ikävästä, toimintakyvyn heikkenemisestä, elämän tarkoituksen hiipumisesta tai turvattomuudesta. Ongelma koskee yksin elävien lisäksi myös monia huonokuntoisen puolisonsa kanssa asuvia. (Pelkonen ym. 2015, 6.) Ahola (2012) kirjoittaa, että ikääntyneistä jopa kolmannes kokee yksinäisyyttä. Tutkimusten mukaan erityisen yksinäisiä ovat yllättäen palvelutaloissa asuvat vanhukset. Yksinäisyyden kokemus on myös yleisempää maalla kuin kaupungissa ja sen on osoitettu lisääntyvän iän myötä.

On tärkeää huomata, että yksinäisyys voi olla myös voimavara ja tietoinen päätös (Näslindh-Ylispaangar 2012, 20). Yksin oleminen voi merkitä mielenrauhaa, jolloin yksinäisyys

on positiivista ja antaa tilaa henkisille ja sielullisille tarpeille (Ahola 2012). Yksinäinen ihminen saattaa elää rikasta ja hyvää elämää silloin, kun yksinäisyyteen ei liity laiminlyöntiä (Näslindh-Ylispangar 2012, 20).

Yksinäisyys saa erilaisen merkityksen yksin asuvilla vanhuksilla, joilla ei ole omaisia tai ystäviä. Tällöin yksinäisyys voi olla myös vastentahtoista ja aiheuttaa kärsimyksen ja masentuneisuuden lisäksi ahdistusta. Tämä vaikuttaa luonnollisesti vanhuksen hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.) Vanhemmilla ikäpolvilla yksinäisyyden kokemus voi lisätä muistihäiriöitä ja heikentää terveyttä. Yksinäiset ihmiset käyvätkin muita useammin lääkärissä. (Ahola 2012.) Vanhus kohtaa elämässään aiempaa enemmän menetyksiä, minkä myötä katkeaa pitkiä ja tärkeitä sosiaalisia kontakteja. Puolison, sisarusten ja ystävien menetykset tuovat elämään surua ja yksinäisyyttä. Myös asuinpaikan vaihtaminen palvelujen perässä voi edistää yksinäisyyden kokemuksia. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.)

Yksinäisyyden kokemusta voidaan lievittää huolehtimalla tarvittavista palveluista ja parantamalla ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kansalaisjärjestöillä ja vapaaehtoistyöllä on tässä suuri merkitys. (Pelkonen ym. 2015, 5 - 6.) Ulkopuolisen tahon järjestämä sosiaalinen kanssakäyminen edistää vuorovaikutusta ja mahdollistaa uusien ystävyssuhteiden muodostumista vielä vanhuusiässä. Kun vanhus haluaa itse kuulua sosiaaliseen yhteisöön, saattaa vapaaehtoistoiminta olla ajan saatossa hänelle arvokas ja merkittävä asia. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21 - 22.)

## 5.2 Vapaaehtoistyön hyödyt

Syyt vapaaehtoisena auttajana toimimiseen ovat moninaiset. Toisaalta yhteiskunnassa on aidosti apua tarvitsevia ja toisaalta on myös niitä, joilla on halua ja rohkeutta ryhtyä vapaaehtoisiksi. Osa vapaaehtoistoiminnan tarpeesta perustuu julkisten palvelujen riittämättömyyteen ja yksityisten palvelujen liian korkeaan hintaan avuntarvitsijalle. Vapaaehtoistoimintaa tarvitaan kuitenkin myös täysin riittävien julkisten ja markkinaehtoisten palvelujen rinnalle, koska sillä puututaan usein sellaisiin elämän hallinnan pulmiin, joihin tuo ratkaisun vain tasavertainen ja tuloksia tavoittelematon kahden ihmisen välinen vuorovaikutus. (ETENE 2014, 5.)

Vapaaehtoistoimintaan ryhtyvien motiivit vaihtelevat. Osaa auttajista innoittaa yksinkertaisesti halu auttaa lähimmäisiä. Osa puolestaan haluaa kasvaa ihmisenä ja kokea



elämässään jotain uutta. He kaipaavat työskentelytahoa, missä voi kokea olevansa toisille tärkeä. Joillekin vapaaehtoistoimintaan ryhtyville on tärkeää säilyttää työelämästä peräisin oleva elämänrytmi. Monelle vapaaehtoistyö tarjoaa myös mahdollisuuden vaikuttaa tai yksinkertaisesti tyydyttää tekemisen tarvetta. (ETENE 2014, 5.)

Utriainen (2012, 14) kirjoittaa vapaaehtoistoiminnan hyötyjen olevan kiistattomat. Auttajina tai autettavina osallistuvien ikäihmisten terveys on selkeästi parempi kuin muilla saman ikäisillä. He myös elävät pitempään ja toipuvat sairauksista nopeammin kuin vapaaehtoistoimintaan osallistumattomat. Tämän lisäksi vapaaehtoistoiminnalla on positiivisia vaikutuksia itse koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, sillä toimintaan osallistumisen on todettu vähentävän muun muassa masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia.

Kansainvälisessä kirjallisuudessa raportoituja hyötyjä vapaaehtoisille itselleen ovat muun muassa olleet toimintakyvyn kohentuminen, koetun tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin kasvu, masennusoireiden väheneminen, elämänhallinnan kasvu ja sairaalapalvelujen käytön väheneminen. Suomalaisissa tutkimuksissa on niin ikään raportoitu vapaaehtoistyön positiivisista vaikutuksista. Vapaaehtoistyön vastavuoroisuudesta tehdyssä tutkimuksessa apua saavat ikäihmiset kokivat elämänpiirinsä laajenevan, mielialansa kohe-nevan, he kokivat itsensä arvokkaaksi sekä mahdollisuuden tehdä normaaliin elämään kuuluvia asioita. Samaisessa tutkimuksessa apua antavat ikäihmiset kokivat puolestaan mahdollisuuden sekä konkreettiseen antamiseen että hiljaisen tiedon siirtämiseen. Vapaaehtoistyössä ei ole kyse auttaja-autettava epätasapainosta, vaan pikemminkin molemmipuolisesta kiitollisuudesta ja positiivisuudesta. Suomalaiset tutkimukset ovat osoittaneet myös yhdessä tekemisestä aiheutuvan ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteen luovan turvallisuutta ja elämän hallittavuuden kokemuksia. (Utriainen 2012, 14 - 15.)

Eliniän nopean kasvun myötä Suomen väestö ikääntyy ja vanhojen ihmisten määrä kasvaa. 65 -vuotiaalla on nyt edessään keskimäärin 20, joillakin jopa 40 elinvuotta. (Pelkonen ym. 2015, 5.) Samalla ihmiset pysyvät terveinä ja toimintakykyisinä yhä pidempään, jolloin tuloksena on aktiivisten ikäihmisten suuri joukko. Heidän elämäkokemuksensa ja osaamisensa kasvaa yhä merkittävämmäksi yhteiskunnalliseksi voimavaraksi. Nämä aktiiviset eläkeläiset ovat yhä valmiimpia ja halukkaampia osallistumaan yhteiskunnan eri toimintoihin vielä pitkään eläkkeelle siirtymisen jälkeen. (Utriainen 2011, 15 - 16.)

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Kehittämistyön menetelmät

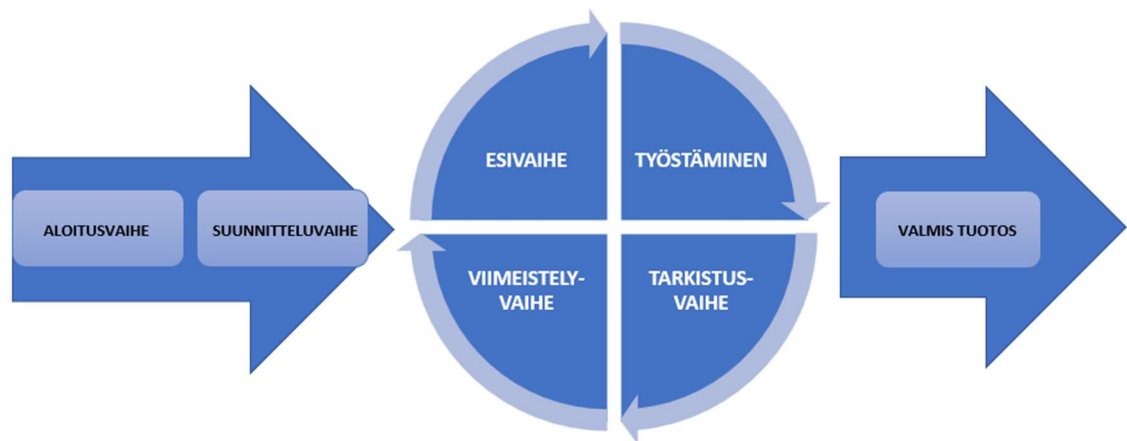
Toimeksiantajallamme oli toiveena, että ottaisimme kehittämistyössä huomioon vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät, jotka tulisivat olemaan kehittämistyön tuotoksen, eli lemmikki-aiheisen materiaalipaketin käyttäjiä. Pyrimme siis valitsemaan kehittämistyössämme sellaisia menetelmiä, joiden avulla pystyisimme osallistamaan vapaaehtoisia ikäihmisiä ja ottamaan heitä mukaan materiaalipaketin suunnitteluun mahdollisimman paljon. Materiaalipaketin sisällön ideoimisessa ja rakentamisessa käytimme menetelminä aivoriiheä ja dialogista keskustelua. Aivoriihi on ideointiin ja ongelmanratkaisuun tarkoitettu luovuutta ja osallisuutta edistävä työväline, jolla tarkoituksena on tuottaa yhdessä pohtien suuri määrä ideoita (Salonen ym. 2017, 58; Innokylä 2020). Dialoginen keskustelu on eri osapuolten osallistumista ja keskustelua edistävä menetelmä, jossa tavoitteena on saavuttaa yhteinen ymmärrys käsillä olevasta asiasta hyödyntäen kaikkien osallistujien erilaisia näkemyksiä siitä (Salonen ym. 2017, 61).

Materiaalipaketin käytettävyyttä testattiin testikutsuilla, jotka olivat kuten tavanomaiset SIPPE-hyvinvointikutsut. Testikutsut ovat kokeilevaa toimintaa, sillä siinä testataan, miten kehitetty tuotos toimii käytännössä (Salonen 2013, 22). Testikutsujen aikana havainnoimme kutsujen kulkua ja materiaalipaketin toimivuutta esittelijän tukena sekä kirjoitimme havainnoistamme muistiinpanoja. Testikutsujen jälkeen pyysimme palautetta kutsuille osallistuneilta sekä kutsujen ja materiaalipaketin suunnittelussa mukana olleilta vapaaehtoisilta niin suullisesti kuin sähköpostilla lähetetyllä palautekyselyllä. Palautekyselystä lähetettiin erilaiset versiot osallistujille ja vapaaehtoisille. Osallistujilta kysyimme kutsujen onnistumisesta eli siitä, mikä kutsuilla oli hyvää ja mitä parannettavaa (Liite 1). Vapaaehtoisilta kysyimme kutsujen lisäksi materiaalipaketin toimivuudesta eli siitä, miten hyvin se toimi lemmikkiteemaan perehtymisen ja esittelemisen apuna, ja onko siinä vielä kehitettävää. Pyysimme materiaalipaketista palautetta myös hankeryöntekijöiltä. Havainnointi ja palautekyselyt toimivat tiedonhankintamenetelminä, joiden tarkoituksena oli saada tietoa kehittämistyön lopputuotoksen käyttäjien tarpeista ja materiaalipaketin vastaamisesta näihin tarpeisiin (Salonen 2013, 23). Kaiken saamamme palautteen pohjalta parantelimme materiaalipakettia entistä käyttäjäystävällisemmäksi.

Kehittämistoimintaa dokumentoitiin kirjoittamalla muistioita jokaisesta tapaamisesta hanketyöntekijöiden ja vapaaehtoisten kanssa sekä ottamalla kuvakaappauksia materiaali-paketin työstämisen eri vaiheista.

## 6.2 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyömme prosessin etenemistä voi kuvailla konstruktivistisen mallin (Kuvio 2) vaiheiden kautta, joihin kuuluu aloitus- ja suunnitteluvaihe, kentälle siirtymisen ja työstämisen vaihe sekä tarkistus- ja viimeistelyvaihe (Salonen 2013, 17 - 18). Konstruktivistinen malli sopii kehittämistyömme prosessin kuvaamiseen parhaiten siksi, että siinä korostuu reflektiivisyys ja prosessin arviointi eri vaiheisiin siirryttäessä. Vaiheet eivät myöskään ole etukäteen tarkkaan rajattavissa, vaan ne tarvittaessa limittyvät ja vuorottelevat toisiaan prosessin edetessä. (Salonen ym. 2017, 52 - 53.)



Kuvio 2. Konstruktivistinen malli kehittämistoiminnassa (mukaillen Salonen 2013).

Konstruktivistinen malli kuvaa lineaarisuutta ja syklisyyttä työskentelymme eri vaiheissa. Mallin perusajatuksen mukaan kaikki kehittäminen perustuu yhdessä tekemiseen, osallisuuteen, vahvaan reflektioon ja menetelmäosaamiseen. Konstruktivistiseen työskentelyyn liittyy inhimillisten tekijöiden huomioon ottaminen; pysähtyminen, arviointi ja tasa-vertainen kuunteleminen. Siinä oleellista on yhteisöllisyys, osallistava kohtaaminen ja arvioiva työote erilaisia näkökulmia esiintuoden ja asiantuntijuutta jakaen. (Salonen ym. 2017, 53.)

Kehittämistyön prosessin (Liite 2) ensimmäinen vaihe, eli aloitusvaihe, käynnistyi lokakuussa 2019, jolloin ensimmäisen kerran tapasimme SIPPE-projektin hanketyöntekijöitä. Tapaamisessa pyrimme muodostamaan yhteisen ymmärryksen kehittämisen kohteesta ja keskustelimme heidän toiveistaan kehittämistyön lopullista tuotosta, eli lemmikkiaiheista materiaalipakettia, kohtaan. Loppuvuoteen 2019 sijoittuneeseen suunnitteluvaiheeseen kuului opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen, joka tarkistettiin ja hyväksyttiin kaikkien osapuolten toimesta tammikuussa 2020. Suunnitelman tekemistä varten tutustuimme tarkemmin SIPPE-projektiin ja hyvinvointikutsuihin osallistumalla avoimille kutsuille ja vapaaehtoisten koulutustilaisuuksiin sekä keskustelemalla hanketyöntekijöiden kanssa ja tutkimalla aiemmin tehtyjä materiaalipaketteja. Perehdyimme myös kehittämistyömme aiheen kannalta olelliseen kirjallisuuteen ja tutkimustietoon.

Kentälle siirtymisen vaiheessa, eli esivaiheessa, suunnittelimme tulevaa työskentelyä materiaalipaketin parissa. Tarkoituksenamme oli järjestää SIPPE-projektin vapaaehtoisten ikäihmisten kanssa tapaamisia, joissa heitä mahdollisimman paljon osallistaen ideoisimme ja suunnittelisimme materiaalipaketin sisältöä heitä parhaiten palvelevaksi kokonaisuudeksi. Suunnitelmiin tuli kuitenkin muutoksia ja kentälle siirtyminen hidastui koronapandemian ja sen myötä tulleiden rajoitusten takia. SIPPE-projektin työntekijät olivat kuitenkin parasta aikaa työstämässä hyvinvointikutsuja myös netin välityksellä toimiviksi, joten pystyimme jatkamaan kehittämistyötämme etänä työskennellen. Tapasimme hanketyöntekijöitä Teamsin välityksellä, jolloin sovimme prosessin jatkosta ja työstämisvaiheen aikataulusta.

Työstövaiheen saimme käynnistettyä huhtikuussa, jolloin tapasimme kahta lemmikkipaketista kiinnostunutta vapaaehtoista SIPPE-esittelijää. Tapasimme vapaaehtoisia materiaalipaketin työstämisen merkeissä yhteensä kolme kertaa viikon välein. Tapaamiset toteutettiin etänä Vooler-sovelluksella, joka toimii myös verkossa toteutettavien hyvinvointikutsujen alustana. Se on helppokäyttöinen ja vapaaehtoisille jo entuudestaan tuttu alusta, joten sen käyttäminen työstämisvaiheessa tuntui luonnolliselta. Sen avulla pystyimme olemaan ääni- ja kuvayhteydessä vapaaehtoisten kanssa sekä jakamaan näyttöä tarvittaessa.

Ensimmäistä tapaamiskertaa varten olimme valmistelleet alustavaa versiota materiaalipaketin tieto-osuudesta, jossa käsitellään muun muassa lemmikkien vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Ensimmäisellä tapaamiskerralla esittelimme valmistelemamme tieto-osuutta ja pyysimme vapaaehtoisilta kommentteja ja kehitysideoita siitä. Tapaamisella oli lisäksi tarkoituksena ideoida materiaalipaketin sisältöä lemmikkikutsujen osalta, jolloin

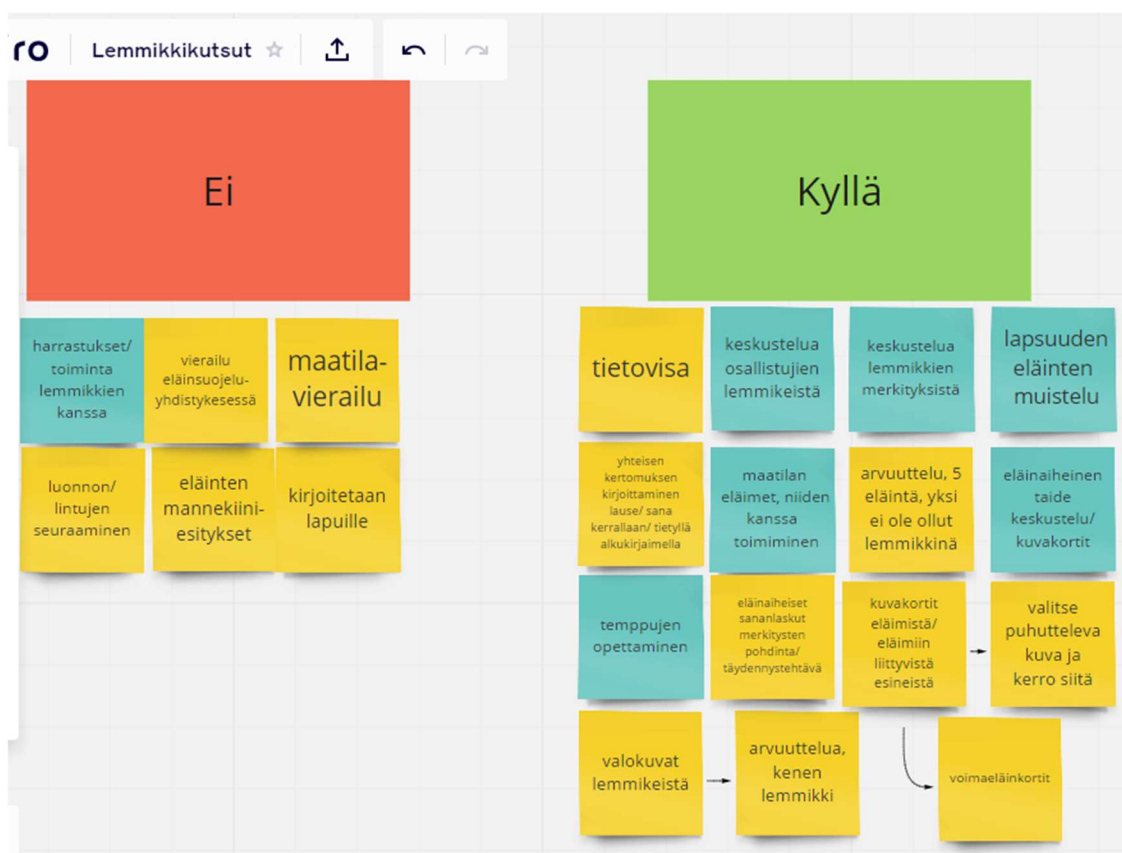
pyrimme tuottamaan mahdollisimman paljon ideoita siitä, mitä lemmikkiaiheisilla hyvinvointikutsuilla voisi tehdä ja mistä keskustella. Ideoinnissa käytimme menetelminä dialogista keskustelua ja aivoriitä hyödyntäen Miro-sovellusta, joka on digitaalinen työkalu ideointia varten (Kuva 1). Ideointivaiheessa painotimme, että kaikki ideat ovat tervetulleita, ja että vielä ei tarvitse arvioida ideoiden käyttökelpoisuutta, sillä niiden arviointi tulisi vasta myöhemmin. Kaikki vapaassa keskustelussa esiin nousseet ideat pyrittiin kirjoittamaan digitaalisille muistilapuille myöhempää käyttöä varten.



Kuva 1. Aivoriien tuottamia ideoita.

Toisen tapaamiskerran aloitimme keskustelemalla ja keräämällä ylös kaikki viikon aikana mahdollisesti syntyneet uudet ideat. Tämän jälkeen aloimme lähemmin tarkastelemaan ja arvioimaan kerättyjä ideoita sekä yksitellen jaottelemaan niitä eri kategorioihin sen mukaan, mitä vapaaehtoiset ajattelivat niistä (Kuva 2). Kyllä-kategoriaan menivät kaikki sellaiset ideat, joista vapaaehtoiset pitivät ja toivoivat niiden sisältyvän tulevaan materiaalipakettiin. Suurin osa ideoista oli vapaaehtoisten mielestä hyviä ja ne sisällytettiin tähän kategoriaan. Ei-kategoriaan taas menivät sellaiset ideat, jotka eivät tuntuneet toteutuskelpoisilta lemmikkiaiheisia hyvinvointikutsuja ajatellen, ja joita ei siis sisällytetä materiaalipakettiin. Ehkä-kategoria oli sellaisia ideoita varten, joista ei juuri sillä hetkellä

osattu päättää, kuuluisivatko ne jatkoon vai eivät, mutta tähän kategoriaan ei päätenyt yhtään ideaa.



Kuva 2. Ideoiden jaottelu.

Kolmannella tapaamiskerralla kyllä-kategoriaan päätyneiden ideoiden avulla suunnitelimme yhdessä lemmikkiaiheisten hyvinvointikutsujen rungon, joka sisällytettäisiin materiaalipakettiin yhtenä esimerkkitutsuina. Tällä kerralla suunnittelemamme kutsujen runko toimisi myös esittelijän tukena ensimmäisillä testikutsuilla.

Testikutsujen voidaan ajatella sisältyvän kehittämistyön tarkistusvaiheeseen, sillä siinä arvioidaan luotua tuotosta. Toukokuun alussa järjestettiin ensimmäiset testikutsut nettikutsuina Vooler-sovellusta käyttäen. Testikutsujen esittelijänä toimi toinen kehittämistyössä mukana olleista vapaaehtoisista. Kutsuille osallistui neljä henkilöä, joista yksi oli toinen kehittämistyössä mukana ollut vapaaehtoinen, yksi SIPPE-projektin työntekijä ja kaksi Kotikunnaan muussa toiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia ikäihmisiä. Kutsujen kestivät noin tunnin ja niiden sisältö muotoutui esittelijän ja osallistujien mukaan. Kutsujen jälkeen pyysimme palautekyselyllä palautetta lemmikkikutsuista ja

materiaalipaketista kutsuille osallistuneilta, työskentelyssä mukana olleilta vapaaehtoisilta ja hanketyöntekijöiltä. Tarkistusvaiheessa arvioimme myös itse omaa tuotostamme.

Viimeistelyvaihe sijoittui loppukesälle ja syksylle 2020, jolloin vielä hioimme materiaalipaketin yksityiskohtia. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan materiaalipakettimme oli valmis testattavaksi toisilla testikutsuilla, jotka järjestettiin lokakuussa Turun pääkirjastossa. Testikutsuille osallistui lisäksemme kuusi henkilöä mukaan lukien SIPPE-esittelijä, toimeksiantaja ja hanketyöntekijä. Testikutsut kestivät noin tunnin, jonka aikana havainnoimme kutsujen ja käytetyn materiaalin toimivuutta muistiinpanoja tehden. Kutsujen jälkeen keräsimme osallistujilta ja toimeksiantajalta palautetta suullisesti. SIPPE-esittelijältä kysyimme palautetta vielä sähköpostitse erillisellä palautekyselyllä. Saadun palautteen mukaan materiaalipakettimme oli valmis käyttöön ja levitykseen. Kirjoitimme opinnäytetyöraporttimme valmiiksi marraskuussa 2020.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää ikäihmisille suunnattuja SIPPE-hyvinvointikutsuja varten uusi materiaalipaketti aiheesta lemmikit. Kehittämistyö toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajamme Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa. Kehittämistyön tuotoksena syntyi materiaalipaketti, mikä perehdyttää ja ohjaa koulutetun SIPPE-esittelijän pitämään lemmikkiaiheiset hyvinvointikutsut.

Kehittämistyön toimeksiannon mukaan materiaalipaketin tuli sisältää tieto-osuus lemmikeistä, esimerkkejä erilaisista tavoista toteuttaa lemmikkiaiheiset hyvinvointikutsut ja menovinkkejä lemmikkiaiheesta innostuville. Edellä mainittujen lisäksi kehittämistyössä oli määrä pohtia kuinka lemmikkiaiheiset SIPPE-hyvinvointikutsut voisi toteuttaa etäkutsuina verkossa. Sähköisen materiaalipaketin lisäksi kehittämistyö sisälsi lemmikkiaiheisen materiaalikassin sisällön kasaamisen.

Materiaalipaketti tehtiin ennalta määrättyyn PowerPoint-pohjaan, mikä noudattaa samaa ulkoasua muiden SIPPE-hyvinvointikutsujen materiaalien kanssa. Tästä esimerkkinä materiaalipakettimme kansilehti (Liite 3). SIPPE-hyvinvointikutsujen mallin levittämisen helpottamiseksi materiaalipaketti tehtiin sähköiseen muotoon, mistä voi halutessaan tulostaa paperisen version.

### 7.1 Materiaalipaketti

Materiaalipaketin ensimmäinen osa on lemmikkiaiheinen tieto-osuus. Tämän osuuden pohjana on käytetty opinnäytetyöraportin tietoperustaa siten, että tietoa on karsittu ja muokattu SIPPE-esittelijöille käyttäjäystävällisempään muotoon. Tieto-osuus on jaettu kahden pääotsikon alle: Lemmikit osana yhteiskuntaa ja Lemmikkien vaikutus hyvinvointiin. Lemmikit osana yhteiskuntaa -pääotsikon alla kerrotaan ihmisen ja eläimen historiasta, lemmikkien asemasta yhteiskunnassa sekä eläinavusteisen toiminnan ja työskentelyn eroista. Lemmikkien vaikutus hyvinvointiin -pääotsikon alla kerrotaan puolestaan siitä, kuinka eläimet vaikuttavat myönteisesti niin ihmisen fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Vapaaehtoisen SIPPE-esittelijän tulee perehtyä huolellisesti tieto-osuuteen ja pohtia kuinka haluaa tuoda sitä hyvinvointikutsuilla esille.



Materiaalipaketin toinen osio on otsikolla Lemmikkikutsut. Tässä osiossa esitellään erilaisia tapoja toteuttaa lemmikkiteemaiset hyvinvointikutsut. Kutsujen perusrakenne on sama, mutta jokainen SIPPE-esittelijä voi muokata kutsuja omannäköisekseen persoonansa ja omien mielenkiinnon kohteidensa mukaan. Lemmikkiaiheisia hyvinvointikutsuja on esitelty materiaalipaketissa neljä; Nettikutsut, Ulkoilukutsut, Lemmikin muistelukutsut ja Lemmikit kulttuurissa -kutsut. Esimerkkikutsujen lisäksi materiaalipaketti sisältää erilaisia ideoita kutsuilla tehtäviin aktiviteetteihin, vinkkejä keskustelunaloitukseen sekä ohjeita siihen, kuinka vapaaehtoisen tulisi toimia kohdatessaan kutsuilla haastavia tilanteita. Tämän lisäksi materiaalipaketti pitää sisällään vinkkejä kutsuilla mahdollisesti paikalla olevien eläinten kanssa toimimiseen.

Materiaalipaketin kolmanteen osioon on koottu menovinkkejä yhteystietoineen niille, jotka innostuvat SIPPE-kutsuilla lemmikkiaiheesta ja toivovat lisätietoa siitä, miten ja missä eläinten kanssa voi olla tekemisissä. PowerPoint-osuuteen on kerätty muutamia esimerkkejä menovinkeistä, kun taas Word-tiedoston pitempi lista on jaettu kahteen osaan: lemmikkeihin liittyvään vapaaehtoistyöhön sekä kertaluontoisesti vierailtaviiin paikkoihin. Koska SIPPE-hyvinvointikutsujen mallia on tarkoitus levittää eri paikkakunnille, koimme tarpeelliseksi kerätä menovinkkejä sekä Turun alueen omaan listaan että koko Suomea koskevaan valtakunnalliseen listaan. Esimerkkeinä menovinkeistä mainittakoon kissa- ja koirakahvilat, Kaverikoira-toiminta sekä vapaaehtoistyö Eläinsuojeluyhdistyksessä.

Materiaalipaketin ”Lisäksi” -osiossa kerrotaan lemmikkiaiheisen materiaalikassin sisällöstä. Lemmikkikassi (Kuva 3) on Kotikunnaassa säilytettävä konkreettinen kassi, josta löytyy erilaisia materiaaleja lemmikkikutsujen ohjaamisen tueksi. Vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät voivat hyödyntää kassin sisältöä materiaalipaketin vinkkien ja omien ideoidensa pohjalta. Lemmikkikassiin on sisällytetty muun muassa pieniä eläinfiguureja ja kuvakortit eläimistä, jotka tehtiin Canva-ohjelmaa käyttämällä. Tämän lisäksi kassista löytyy muun muassa tietovisakysymyksiä ja eläinaiheisia sananlaskuja. Näistä tarkemmin alaluvussa Lisämateriaalit. ”Lisäksi” -osioon on kerätty lopuksi muutama esimerkki lemmikkiaiheisesta kirjallisuudesta siitä kiinnostuneille.



Kuva 3. Lemmikkikassi.

## 7.2 Lisämateriaalit

PowerPoint-muotoon tehdyn materiaalipaketin ja lemmikkiaiheisen kassin lisäksi kehitimme SIPPE-esittelijöille sähköistä lisämateriaalia kutsujen ohjaamisen tueksi. Sähköinen lisämateriaali on tulostettavissa paperikseksi versioksi, jolloin se on helppo lisätä lemmikkikassin sisältöön.

Lisämateriaalit sisältävät tietovisakysymyksiä lemmikeistä, eläinaiheisia sananlaskuja sekä vinkkejä materiaalikassista löytyvien eläinkorttien ja -figuureiden käyttämiseksi kutsuilla. Tämän lisäksi lisämateriaaleista löytyy erilaisia ehdotelmia toteuttaa Lemmikit kulttuurissa -kutsut, lista muisteluskun sisällöstä sekä lemmikkiaiheiset taidekortit.

Tietovisakysymyksiä tehtiin yhteensä 20, niin että samat kysymykset löytyvät sekä Word-että PowerPoint-pohjalla. Word-pohjalta kysymykset saa niin halutessaan tulostettua vapaaehtoisen SIPPE-esittelijän käyttöön. PowerPoint tehtiin valmiiseen SIPPE-pohjaan ja se on helppo jakaa Voolerissa nettikutsuja pidettäessä. Jokaista kysymysdiaa seuraa

PowerPontissa dia, missä on oikean vastauksen lisäksi kuva ja lisätietoa kyseisestä eläimestä.

Eläinaiheiset sananlaskut ovat niin ikään saatavissa sekä Word- että PowerPoint-pohjalla. Eri pohjille tehdyt versiot eroavat toisistaan kuitenkin niin, että PowerPointille on tehty sananalaskuista tietovisa kuvien kera.

Vinkit eläinkorttien ja -figuureiden käyttämiseksi sisältävät ehdotelmia erilaisista aktiviteeteistä. Tästä esimerkkinä mainittakoon tehtävä, missä kutsuille osallistujat valitsevat kukin yhden eläinkortin. Tämän jälkeen jokainen pohtii mitä ominaisuuksia kortissa olevalla eläimellä on ja miksi valitsi juuri kyseisen kortin.

Lemmikit kulttuurissa -kutsujen vinkeistä löytyy lista erilaisista eläinaiheisista taideteoksista, elokuvista, runoista, kirjoista ja patsaista, joita voi käyttää kutsuilla keskustelun aiheena. Tämän lisäksi lisämateriaaleihin on sisällytetty Canva-ohjelmaa käyttäen tehtyjä lemmikkiaiheisia taidekuvia, jotka voi halutessaan tulostaa lemmikkikassin sisältöön.

Lista muisteluskun sisällöstä pitää sisällään esimerkkejä tavaroista, joita voi niin halutessaan kerätä konkreettiseen muisteluskkuun. Muisteluskun idea on yhdessä tavaroita katsellen ja kosketellen muistella entisajan elämää ja omia muistojaan lemmikkien parissa. Salkkuun voi kerätä esimerkiksi lampaanvillaa, hevosenkenkiä tai keritsimet.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

### 8.1 Kehittämisprosessi

Lemmikkiaiheisen SIPPE-materiaalipaketin kehittämistyömme kesti noin vuoden alkaen lokakuussa 2019 ja päättyen marraskuussa 2020. Ennen varsinaisen kehittämistyön aloittamista halusimme sisäistää SIPPE-hyvinvointikutsujen konseptin, jotta hahmottaisimme konkreettisesti toimeksiantomme sisällön. Näin tehdäksemme osallistuimme Kotikunnaassa avoimille SIPPE-hyvinvointikutsuille, joissa pääsimme havainnoimaan kutsujen kulkua ja rakennetta. Samalla saimme käsityksen siitä, mitä kutsujen esittelijältä vaaditaan ja minkälaista materiaalia hän tarvitsee kutsujen ohjaamisen tueksi. Avoimien kutsujen lisäksi osallistuimme Kotikunnaassa SIPPE-esittelijäkoulutukseen. Kaksipäiväisessä koulutuksessa läpikäytiin SIPPE-hyvinvointikutsujen perusajatusta, kutsujen rakennetta ja esittelijän roolia. Avoimille kutsuille ja koulutukseen osallistumisen lisäksi perehdyimme jo aiemmin kehitettyihin SIPPE-hyvinvointikutsujen materiaalipaketteihin, joista osa oli niin ikään tehty opinnäytetöinä. Näin saimme lisätietoa siitä, kuinka prosessimme kannattaisi toteuttaa. Pohjustimme siis huolellisesti kehittämistyömme aloitusta perehtyen sekä SIPPE-hyvinvointikutsuihin käytännön tasolla että lukien valmiita kehittämistöitä. Näiden lisäksi luimme paljon ikäihmisiin, eläinavusteisuuteen ja vapaaehtoistyöhön liittyvää kirjallisuutta. Huolellinen perehtyminen kehittämistyöhön sen aloitus- ja suunnitteluvaiheessa oli kannattavaa, sillä se sujuvoitti kentälle siirtymisen ja työstimisen vaihetta.

Keskeisin osa kehittämistyötämme oli suunnitella lemmikkiaiheinen materiaalipaketti yhdessä vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa. Maaliskuussa 2020 meidän oli tarkoitus tavata näitä vapaaehtoisia ikäihmisiä Kotikunnaassa ja aloittaa kehittämistyön työstiminen. Koronapandemian myötä alkuperäisiin suunnitelmiin tuli kuitenkin muutos, eikä fyysinen kohtaaminen vapaaehtoisten kanssa ollut mahdollista. Jonkin aikaa elimmekin epätietoisuudessa siitä, eteneekö kehittämistyömme työstövaiheeseen lainkaan. Kiitos toimeksiantajamme aktiivisuuden, löysimme kuitenkin kaksi vapaaehtoista, jotka olivat valmiita työskentelemään etäyhteyksiä käyttäen. Etätyöskentelyn mahdollistamiseksi toimeksiantajamme huolehti myös perehdyttämisestämme meille entuudestaan vieraan Vooler-sovelluksen käyttöön.

Kehittämisosessimme työstövaihe pääsi lopulta koronapandemian aiheuttamasta hetkellisestä jätymisestä huolimatta etenemään sujuvasti. SIPPE-hyvinvointikutsujen materiaalipaketteja on olemassa entuudestaan toistakymmentä erilaista, joten aloittaessamme kehittämistyötämme SIPPE-konsepti oli jo valmis. Tämä helpotti työskentelyämme, koska kehittämistyömme raamit olivat jo olemassa ja saimme valmiit PowerPoint-pohjat käyttöömme materiaalipakettimme toteutusta varten.

Valitsemamme kehittämistyön menetelmät, aivoriihi ja dialoginen keskustelu, osoittautuivat hyviksi valinnoiksi toteutettavuutensa takia. Vaikka kehittämistyö muutettiin maailman tilanteesta johtuen virtuaaliseksi, olivat valitsemamme menetelmät hyvin sovellettavissa myös etätyöskentelyyn. Aivoriihen toteutuksessa oli suurena apuna Miro-sovellus. Se mahdollisti sähköisen ideointitaulun jakamisen Vooler-sovelluksessa siten, että osallistujat näkivät reaaliajassa ideoiden ylöskirjaamisen. Vapaaehtoisten ikääntyneiden kanssa oli luontevaa käydä dialogista keskustelua, niin että jokainen sai äänensä ja ideansa kuuluviin lemmikkiaiheisen materiaalipaketin kehittämiseksi. Aivoriihi ja dialoginen keskustelu toimivat kehittämistyön prosessissa hyvin. Ne tukivat ja täydensivät saumattomasti toisiaan, minkä lisäksi ne olivat vaivattomia toteuttaa myös etätyöskentelyssä. Niiden avulla syntyi suuri määrä ideoita, joita hyödynnettiin lemmikkikutsujen sisällön suunnittelussa.

Toimeksiantomme mukaan meidän oli määrä keskittyä pääasiassa fyysisesti toteutettavien SIPPE-hyvinvointikutsujen suunnitteluun, nettikutsujen suunnittelun ollen vain pieni sivujuonne kehittämistyössämme. Koronapandemia toi etätyöskentelyn myötä kuitenkin muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin niin, että nettikutsujen rooli nousi odotettua suuremmaksi. Koska yhteydenpito vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa tapahtui etätyöskentelynä, oli luonnollista suunnitella ensimmäiseksi lemmikkiaiheiset nettikutsut. Suunnitelmien muutosta tuki myös se tosiasia, ettei fyysisiä testikutsuja ollut pandemian vuoksi mahdollista toteuttaa. Nettikutsujen kehittäminen sujuikin odotettua nopeammalla aikataululla ja saimme toteutettua ensimmäiset virtuaaliset testikutsut jo toukokuun alussa 2020. Palautekyselyjen ja toimeksiantajiltamme saadun palautteen pohjalta selvisi, että materiaalipaketti oli jo lähes valmis, eikä siihen ollut tarpeen tehdä kuin pieniä muutoksia ja lisäyksiä. Kesän keskityimme kesätöihin ja -kursseihin, jolloin elimme opinäytetyön suhteen hiljaiseloa. Alkusyksystä herätelimme kehittämistyötämme jälleen eloon ja viimeistelimme materiaalipaketin sisältöä muuttaen hieman tekstin rakennetta ja teoriaosuutta sekä kehittäen vielä lisämateriaalia. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan materiaalipakettimme oli valmis toiseen testikierrokseen.

Lokakuussa 2020 toteutimme toiset testikutsut. Vaikka koronapandemia oli rauhallisemman kesän jälkeen aktivoitunut uudelleen, onnistui toimeksiantajamme järjestämään testikutsut pidettäväksi Turun pääkirjastossa. Kutsuille osallistuivat toimeksiantajamme ja SIPPE-esittelijän lisäksi Varjosta Valoon -hankkeen tiimoilta kolme ikäihmistä sekä hanketyöntekijä. Varjosta Valoon -hanke ehkäisee ikääntyneiden yksinäisyyttä pyrkimällä etsimään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia elämään. Hankkeessa pyritään löytämään yhdessä hyödyllisiä toimintoja mihin osallistua, jotta kukaan ei jäisi yksin kodin seinien sisälle. (Kotikunnas 2019.) Osa ennakkoon ilmoittautuneista osallistujista esityi harmiksemme tulemasta paikalle. Kutsuilla noudatettiin varotoimia koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Jokaisella osallistujalla oli käytössään suusuoja tai visiiri, minkä lisäksi käsihygieniasta pidettiin huolta ja istumajärjestyksessä noudatettiin varoetäisyyksiä.

Toiset testikutsut kestivät noin tunnin, minkä aikana teimme muistiinpanoja havainnoistamme kutsujen kulkua ja materiaalin toimivuutta koskien. Kutsujen jälkeen keräsimme osallistujilta suullisen palautteen, minkä mukaan kutsut olivat mielenkiintoiset ja onnistuneet hyvin niin, että osallistujat kertoivat voisivansa osallistua SIPPE-kutsuille toistamiseenkin. Kertoipa eräs osallistuja istuvansa yleensä yksin kotonaan, mutta ilahtuneensa nähdessään SIPPE-kutsujen muodossa ihmisiä ja päästessään keskustelemaan itselleen mieleisestä aiheesta. Toimeksiantaja kertoi olevansa tyytyväinen monipuoliseen materiaaalipakettiin ja kiitti huolellisesti tehdystä työstä. Kutsut ohjanneelta vapaaehtoiselta SIPPE-esittelijältä pyysimme palautetta vielä sähköpostitse lähetetyssä palautekyselyssä. SIPPE-esittelijä kertoi materiaaalipaketimme olevan laaja ja monipuolinen, mistä vapaaehtoisen on helppo valita itselleen mieleistä materiaalia kutsujen ohjaamisen tueksi. Esittelijä kertoi lemmikkien olevan aiheena ystävällinen ja mukava, mistä riittää keskusteltavaa kutsuilla. Vaikka SIPPE-esittelijä oli tyytyväinen materiaaalipaketimme sisältöön, kertoi hän koronaviruksesta johtuvien varotoimenpiteiden vaikeuttaneen kutsujen ohjausta ja sujuvuutta. Suusuojat, visiirit ja välietäisyydet istumajärjestyksessä hankaloittivat keskustelua, minkä lisäksi kutsuilla käytetyn materiaalin koskettamisen suhteen piti huolehtia hygieniasta. Materiaalipaketin valmistuttua kirjoitimme opinnäytetyöraporttimme loppuun, jonka jälkeen lähetimme sen toimeksiantajallemme tarkistettavaksi.

Yhteistyö vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa sujui mallikkaasti. Vapaaehtoiset ikääntyneet sitoutuivat kehittämistyöhön osallistuen etätapaamisiin aina sovitusti. Erityisen suuren vaikutuksen teki se, että vaikka etätyöskentely ei heille ollut entuudestaan

tuttua, jaksoivat he sitkeästi opetella Vooler-sovelluksen käyttöä ja pysytellä positiivisina satunnaisista teknisistä ongelmista huolimatta. Vapaaehtoiset SIPPE-esittelijät olivat lemmikkiaiheesta innostuneita ja toivat monia toteutuskelpoisia ideoita materiaalipakettiimme. Alun epävarmuutemme siitä, kuinka yhteistyö vapaaehtoisten kanssa sujuisi, osoittautui siis turhaksi.

Vapaaehtoisten aktiivisuuden lisäksi kehittämistyömme edistymistä joudutti hyvä yhteistyö toimeksiantajamme kanssa. Saimme heiltä apua, tukea ja opastusta, mutta myös paljon vapautta suunnitella ja ideoida rohkeasti. Ajoittain tapasimme toimeksiantajiamme virtuaalisesti Teams-palavereissa, joissa keskustelimme senhetkisestä kehittämistyön tilanteesta. Saimme toimeksiantajalta positiivisen palautteen lisäksi kiitosta itseohjautuvasta työskentelytavastamme, ja ainoastaan pieniä korjaus- tai täydennysehdotuksia materiaalipakettiin. Vapaaehtoisilta keräämämme palaute oli myös rohkaisevaa.

Kehittämistyö tehtiin parityönä, mikä sekin sujui mallikkaasti. Työnjako toimi hyvin kummankin osapuolen sitoutuessa tehtäviinsä sovitusti ja parhaan kykynsä mukaan. Parityöskentelyn ehdoton hyvä puoli oli toisen kannustamisen lisäksi se, että kummankin osaamista oli mahdollista hyödyntää eri osa-alueilla aina tilanteen mukaan. Työskentelemme reflektointi oli myös kaksin tehtynä hedelmällisempää. Työn rytmittäminen onnistui odotettua paremmin etätyöskentelystä, kesätöistä ja syventävien ammattiopintojen harjoittelusta huolimatta.

Varsinaisia vastoinkäymisiä ei kehittämistyössä voi sanoa olleen, jollei koronapandemian aiheuttamia muutoksia suunnitelmiin oteta huomioon. Kokonaisuutena prosessi eteni ilahduttavan sujuvasti ja hyvällä vireellä. Materiaalipaketin lemmikkiaihe oli mielenkiintoinen ja sitä oli miellyttävä kehittää.

Jatkoa ajatellen koemme tärkeäksi, että SIPPE-hyvinvointikutsujen konseptin levittämistä valtakunnalliseksi toiminnaksi jatkettaisiin edelleen. Kutsut ovat osoittautuneet mainioksi matalan kynnyksen toiminnaksi, mistä moni ikäihminen saa sisältöä elämäänsä niin kutsuille osallistujan kuin SIPPE-esittelijän roolissa. Kutsujen levittäminen uusille paikkakunnille edellyttää yhä useamman ikäihmisen innostuvan vapaaehtoistyöstä SIPPE-esittelijänä. Tähän toimintaan toivomme myös miesten lähtevän rohkeasti mukaan.

## 8.2 Valmis materiaalipaketti

Kehittämistehtävänämme oli luoda lemmikkiaiheinen materiaalipaketti, jota hyödynnetään lemmikkiaiheesta kiinnostuneiden SIPPE-esittelijöiden koulutuksessa, ja jonka sisältö on SIPPE-esittelijän tukena niin lemmikkiaiheisten hyvinvointikutsujen suunnittelussa kuin ohjaamisessa. Toimeksiannossa toivottiin lemmikkiaiheisen materiaalipaketin huomioivan ikäihmisten omat näkemykset, jotta siitä tulisi mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan vastaava. Materiaalipaketin sovellettavuus ja monipuolisuus koettiin tärkeiksi, minkä lisäksi oli otettava huomioon sen jaettavuus hyvinvointikutsujen valtakunnallista levittämistä varten. Materiaalipaketin tuli sisältää tieto-osuuden lisäksi muutama esimerkki lemmikkikutsuista, joista uutena kehittämisen kohteena oli nettikutsut virtuaalisten SIPPE-hyvinvointikutsujen mahdollistamiseksi.

Materiaalipaketti tehtiin PowerPoint-pohjaan noudattaen samaa ulkoasua muiden SIPPE-hyvinvointikutsujen materiaalien kanssa. Materiaalipaketin tieto-osuutta kirjoittaessa käytimme sen pohjana opinnäytetyöraporttimme tietoperustaa. Pyrimme kehittämistyössämme huomioimaan kohderyhmän käyttäjäystävällisyyden kiinnittämällä erityistä huomiota materiaalipaketin sisällön selkeään rakenteeseen ja jaotteluun, sekä lisäämällä tekstin helppolukuisuutta käyttämällä asianmukaisia sanavalintoja ja normaalia suurempaa fonttikokoa. Pyrimme kirjoittaessamme välttämään ammattisanaston ja liian raskaan kirjoitusasun käyttöä. Onnistuimmekin tässä hyvin niin omasta kuin toimeksiantajan mielestä.

Tieto-osuuden jälkeen materiaalipaketin toisessa osiossa esiteltiin erilaisia vaihtoehtoja lemmikkiaiheisten hyvinvointikutsujen järjestämiselle. Toimeksiannossa oli ennalta määrätty ainoastaan nettikutsujen kehittämisestä, joten yhdessä vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa suunnittelimme nettikutsujen lisäksi kolmet erilaiset hyvinvointikutsut lemmikkiteemalla. Pyrimme kehittämään kaikista kutsuesimerkeistä mahdollisimman erilaisia, jotta lemmikkikutsuja ohjaavalla SIPPE-esittelijällä olisi valinnanvaraa suunnitella ja muokata omannäköisensä kutsut ideoidemme pohjalta. Otimme ikääntyneet kohderyhmänämme huomioon muun muassa kehittämällä Lemmikin muistelukutsut, missä osallistujat pääsevät yhdessä muistelemaan heille tärkeitä lemmikkejään.

Lemmikkiaiheisen teoriaosuuden ja hyvinvointikutsujen esimerkkien lisäksi materiaalipakettimme sisälsi paljon erilaisia vinkkejä kutsuilla tehtäviin aktiviteetteihin, menovinkkejä lemmikeistä kiinnostuneille sekä vinkkejä keskustelunaloitukseen ja haastavien



tilanteiden kohtaamiseen. Kutsuille on mahdollista ottaa eläimiä mukaan, joten materiaalipaketissa on myös oma osuutensa sille, kuinka lemmikki tulee ottaa kutsuja järjestettäessä huomioon. Koemme näiden edellä mainittujen vinkkien ja ohjeiden olevan hyvänä lisätukena vapaaehtoisille SIPPE-esittelijöille kutsujen suunnittelussa ja ohjaamisessa. Niiden myötä vapaaehtoinen saa konkreettisemmän käsityksen siitä, mitä kutsuja ohjatessa tulee ottaa huomioon. Suunnittelimme myös fyysisen materiaalikassin sisällön, minkä kasaaminen jäi etätyöskentelyn takia toimeksiantajallemme.

Varsinaisen materiaalipaketin lisäksi kehitimme lisämateriaalia vapaaehtoisille kutsujen ohjaamisen tueksi. Koemme, että SIPPE-esittelijän on helpompi tarttua lemmikkiaiheisten hyvinvointikutsujen ohjaamiseen, kun käytössä on teoretiedon lisäksi käytännön tehtäviä ja aktiviteetteja, kuten lemmikkiaiheinen tietovisa ja kuvakortit. Osa lisämateriaaleista tehtiin sekä PowerPoint- että Word-muotoon, jotta niiden käyttäminen on mahdollista niin sähköisesti kuin paperiversioksi tulostaen. Näin SIPPE-esittelijä voi itse valita mieltymystensä mukaisesti missä muodossa lisämateriaaleja käyttää.

Yhteistyö vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa oli antoisaa ja sujui hyvässä hengessä. Lukuisten ideoidensa lisäksi ikääntyneet vapaaehtoiset muistuttivat meitä myös kohderyhmämme tarpeista. Lemmikeistä keskustellessa aiheet siirtyivät helposti eläimiin yleensä, joten meidän tuli toisinaan muistuttaa itseämme siitä, että kehittämistyömme koski nimenomaan lemmikkejä.

Valmis kehittämistyömme jää toimeksiantajamme Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n käyttöön ja levitykseen. Materiaalipaketit ovat vain SIPPE-hyvinvointikutsujen parissa työskentelevien saatavilla, tästä syystä emme voi liittää Lemmikit-materiaalipakettia opinnäytetyöraporttimme liitteeksi.

Koemme onnistuneemme lemmikkiaiheisen materiaalipaketin kehittämisessä kiitettävästi. Saimme tehtyä aikataulun puitteissa kaiken ennalta määrätyn yhteistyössä vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa, minkä lisäksi kehitimme oma-aloitteisesti ylimääräistä lisämateriaalia. Näin ollen koemme saavuttaneemme tavoitteemme ja toimineemme toimeksiannon mukaisesti. Olemme valmiiseen kehittämistyöhömme tyytyväisiä ja toivomme sen saavan paljon käyttäjiä vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden parissa.

### 8.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Kehittämistyötä aloittaessamme meillä kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta hanketyöstä. SIPPE-konseptin ollessa jo itsessään valmis, meidän tehtäväksemme jäi kehittää siihen uutta sisältöä. Näin saimme oivan mahdollisuuden opetella hanketyötä valmiiden raamien toimiessa turvallisina puitteina. Opimme, että hanketyölle on luonteenomaista sen määräaikaisuus ja selkeä päämäärä, minkä lisäksi työskentelytapa on hyvin tavoitteellinen. Kokemuksemme mukaan hankkeen aikarajat ja tavoitteellisuus luovat sekä positiivista energiaa yhteisen prosessin eteenpäin viemisestä että toisaalta paineita pysyä tavoitteissa ja asetetussa aikataulussa. Hanketyöntekijöiltä vaaditaankin runsaasti paineensietokykyä ja vuorovaikutustaitoja, jotta yhteistyö eri tahojen kanssa sujuisi mutkattomasti ja hanke etenisi odotetusti.

Kehittämistyön myötä meille tarjoutui mahdollisuus oppia työelämässä vaadittavaa osaamista. Jotta lemmikkiaiheisen materiaalipakettimme lopputulos olisi mahdollisimman hyvä, oli välttämätöntä opetella asiakaslähtöistä ajattelua ja pitää ikääntyneet kohderyhmämme jatkuvasti mielessä. Varmistaaksemme yhteistyön vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa koko prosessin ajan, oli meidän tärkeää huolehtia siitä, että he kokisivat työskentelyn kanssamme mielekkääksi. Kehittämistyö vaati myös paljon ideointia ja luovuutta, minkä myötä meidän tuli rohkaistua ideoiden esiintuomiseen ja oppia sietämään epävarmuutta siitä, minkälaisen vastaanoton ehdotuksemme toisilta saisivat. Työskennellessämme sekä hanketyöntekijöiden että vapaaehtoisten ikäihmisten kanssa opimme kohtaamaan niin eri-ikäisiä ihmisiä kuin erilaisia persoonallisuuksia. Kehittämistyön aikana opimme lisäksi sietämään epävarmuutta, mikä konkretisoitui erityisesti keväällä työmme etenemisen hetkellisessä pysähtyessä koronapandemian takia.

Sosionomiopintojemme aikana opiskellut tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiomenetelmät tulivat kehittämistyömme aikana konkreettiseen käyttöön. Turun ammattikorkeakoulun intranetissä kuvaillaan, kuinka kehittämistyö etenee usein kokeilemalla, tiedon ja osaamisen jakamisella ja yhdistämällä erilaisia näkökulmia. Tämä kuvaa hyvin myös meidän työskentelyämme. Kehittämistyössämme ja opinnäytetyöraporttimme kirjoitusprosessissa yhdistimme opetusta, tutkimus- ja kehittämistyötä sekä yhteistyötä työelämän toimijoiden kanssa.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia (2018) lukiessa voimme sanoa toimineemme luotettavasti ja eettisiä ohjeita noudattaen. Heti opinnäytetyömme

aiheen selvityssä perehdyimme siihen perusteellisesti. Yhdessä ohjaajan kanssa punnitsimme työn vaatimia resursseja ja sen mahdollista rajaamista sekä varmistimme tarvitsemme tutkimuslupaa. Olemme yhdessä ohjaajamme ja yhteistyökumppanimme kanssa solmineet tarvittavat sopimukset. Olemme myös tietoisia siitä, että opinnäytetyömme tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ja että se on julkinen asiakirja. (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päällysaho 2018.) Olemme toimineet koko opinnäytetyömme prosessin ajan rehellisesti erityistä huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen.

Kehittämistyön alku oli haparoivaa yrittäessämme sisäistää konkreettisesti toimeksiantamme ja hahmottaessamme mistä prosessissa olisi järkevintä lähteä liikkeelle. Huolellinen opinnäytetyön aiheeseen perehtyminen ja esimerkiksi toiminut yhteistyö toimeksiantajan kanssa auttoivat meidät kuitenkin alkuun. Koko prosessin ajan hyvin sujunut keskinäinen yhteistyömme ja jatkuva työmme reflektointi tuottivat tulosta. Kirjasimme myös tarkkaan ylös kaikki ideat, ehdotukset ja ajatukset kehittämistyöhön liittyen, mistä olikin suuri apu valmiin työn kasaamisessa. Kehittämistyö eteni hyvällä vireellä opettaen meille samalla paljon niin hanketyöstä, vuorovaikutustaidoista kuin tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiomenetelmistä. Pitkän ja monivaiheisen prosessin jälkeen onkin hyvä pysähtyä tarkastelemaan valmista kehittämistyötämme ja todeta, kuinka alussa lähes tavoittamattomalta tuntuva työ palkitsee edetessään ja valmistuessaan tekijänsä.

## LÄHTEET

- Ahola, M. 2012. Vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä. Yle uutiset 14.2.2012. Viitattu 1.11.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/02/14/vanhusten-yksinaisyys-valitettavan-yleista>
- Central Baltic Programme 2020. SIPPE - Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties. Viitattu 1.11.2020. <http://database.centralbaltic.eu/project/19>
- Colliander, A. & Ruoppila, I. 2018. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Hankasalmi: Psyksoft Oy.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia – lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14.-15. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eläinavustaja ry 2020. Viitattu 1.11.2020. <https://www.elainavustajary.fi/>
- ETENE 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka - ETENE:n kannanotto. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf>
- Green Care Finland 2020. Viitattu 1.11.2020. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 393-406.
- Heikkinen, R-L. 2013. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 237-244.
- Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Innokylä. 2020. Aivorihi. Viitattu 1.11.2020. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivorihi>
- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koiraavusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu Ky.
- Kallinen, M. & Kujala, U. 2013. Kestävyys. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 153-160.
- Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 96-100. Viitattu 1.11.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL\\_Suomalaisen%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisen%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kettunen, J.; Kärki, A.; Näreaho, S. & Päällysaho, S. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset – Tekijän ja ohjaajan apu. AMK-lehti/UAS Journal. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. Puheenvuoro 2/2018. Viitattu 1.11.2020. <https://uasjournal.fi/puheenvuoro/ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset-tekijan-ja-ohjaajan-apu/>
- Korhonen, M. 2013. Nopeus. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 161-167.

Kotikunnas 2020a. SIPPE-projekti – hyvinvointia kotikutsuilta. Viitattu 10.1.2020. <https://kotikunnas.fi/sippe-projekti/>

Kotikunnas 2020b. Kotikunnas. Viitattu 10.1.2020. <https://kotikunnas.fi/yleisesittely/>

Kotikunnas 2019. Varjosta Valoon. Viitattu 29.10.2020. <https://kotikunnas.fi/varjosta-valoon/>

Kuusisto, E-L & Lindén, A. 2019. Kirjallisuus ikääntyvien hyvinvoinnin tukena – Kirjallisuusaiheinen materiaalipaketti vapaaehtoisille. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334559/Linden\\_Annika%2c%20Kuusisto\\_Ella-Lotta.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334559/Linden_Annika%2c%20Kuusisto_Ella-Lotta.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira – koira sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen työssä. Lo- viisa: Sanasilta.

Lindholm, M. 2017. Luonto ikäihmisen hyvinvoinnin tukena – Luontoteemaisten hyvinvointikutsujen kehittäminen. Opinnäytetyö. Sosionomikoulutus. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138195/Lindholm\\_Marju.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138195/Lindholm_Marju.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lupsakko, T. & Ikäheimo, K. 2008. Iäkkäiden aistiongelmien: kun ei kuule ja näkökin reistaa. Teoksessa Hartikainen S. & Lönnroos, E. (toim.) Geriatria. Helsinki: Edita, 145 - 164.

Ngan, R. 2011. Social care and older people. Teoksessa Stuart-Hamilton, I. (toim.) An Introduction to Gerontology. Cambridge: Cambridge University Press, 126-158.

Nurmi, J.-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät – uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pajala, S.; Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 168-185.

Parikka, T. 'Suomessa on noin 700 000 koiraa'. Tieto&Trendit. Tilastokeskus. 9.4.2018. Viitattu 1.11.2020. <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/blogit/2018/suomessa-noin-700-000-koiraa/>

Pelkonen, R.; Antikainen, R.; Karjalainen, P.; Taipale, V.; Vauramo, E.; Jylhä, M.; Paunio, R.-L. & Valtanen, O. 2015. Kokeneet ja viisaat- asiantuntijaryhmä. Yksitoista teesiä ikääntymisestä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/documents/1271139/1408010/Kokeneet%20ja%20viisaat%20-raportti.pdf/110cc96d-7312-424f-b39c-029da6f8d6c0>

Peltonen, S. & Lehtinen, T. 2017. SIPPE-hyvinvointikutsut – Opa kutsujen järjestämiseen ja hallinnointiin. [http://sippe.turkuamk.fi/materials/opas\\_www.pdf](http://sippe.turkuamk.fi/materials/opas_www.pdf)

Rantanen, T. 2013. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 414-420.

Sainio, P.; Koskinen, S.; Sihvonen, A.-P.; Martenil, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 50-65.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Saranpää, K. 2012. Eläinten merkitys vanhustyössä. Tapaustutkimus Teppo-kissan merkityksestä palvelutalo Vuoroparin arjessa. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37901/URN:NBN:fi:ju-201205271739.pdf?sequence=1>

Sihvonen, A-P.; Martelin, T.; Koskinen, S.; Sainio, P. & Aromaa, A. 2013. Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 66-71.

Sipilä, S.; Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 141-152.

SIPPE-projekti 2020. Viitattu 1.11.2020. <http://sippe.turkuamk.fi/>

SIPPE 2020. Sippe-projekti. Viitattu 31.10.2020. <https://www.sippe.fi/yleista/sippe-projekti/>

Stuart-Hamilton, I. 2011. Introduction. Teoksessa Stuart-Hamilton, I. (toim.) An Introduction to Gerontology. Cambridge: Cambridge University Press, 1-20.

Suominen, H. 2013a. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 129-134.

Suominen, H. 2013b. Luuston kunto. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 3. uud. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 135-140.

Suutama, T. 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Raitanen, T.; Hänninen, T.; Pajunen H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia, vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 76 - 108.

Suvitie, A. 2016. Musiikin avulla kiinni elämässä – Musiikkiteemaiset SIPPE-kutsut ikäihmisten hyvinvoinnin tueksi. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117360/Suvitie\\_Anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117360/Suvitie_Anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

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

Utriainen, J. (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistyön vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 3/2012. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Välilä, A. 2016. Näin lemmikit tekevät hyvää. Turun Sanomat 28.7.2016. Viitattu 25.1.2020. <https://www.ts.fi/hyvinvointi/1277184577/Nain+lemmikit+tekevät+hyvaa>

## Liite 1. Palautekysely

### KYSELY

Lemmikkiaihteiset testikutsut 7.5.2020

Kiitos teille, jotka osallistuitte Lemmikit- aiheisille testikutsuille. Alla muutama kysymys, joihin vastaaminen antaa meille tärkeää tietoa siitä, kuinka teemapakettia tulisi muokata paremmaksi.

1. Mikä kutsuilla oli onnistunutta?
2. Mitä jäit kaipaamaan? Muuttaisitko kutsuissa jotain?
3. Miten tekniikka toimi?

Yhteistyöstä kiittäen 😊

Sosionomiopiskelijat  
Elina Maunula & Saara Vainio

## Liite 2. Prosessin aikataulu

Aika	Aihe	Tavoite
2019 lokakuu	Toimeksiantajan tapaaminen Kotikunnaassa	Toimeksiannon läpikäynti, yhteisten tavoitteiden määrittely
2019 marraskuu	Opinnäytetyön suunnitelma -työpaja	Ideapaperin esitleminen
2019 joulukuu	Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen	Valmis opinnäytetyön suunnitelma
2020 tammikuu	Opinnäytetyön suunnitelman palautus	Opinnäytetyön suunnitelman hyväksyntä kaikkien osapuolten toimesta
	Opinnäytetyösopimuksen allekirjoitus	Opinnäytetyösopimuksen allekirjoitus ja palautus
2020 helmikuu	Tietoperustan kirjoittaminen	Tietoperustan palauttaminen ja hyväksyntä
	Osallistuminen avoimille SIPPE- kirjallisuuskutsuille Kotikunnaassa	SIPPE-kutsujen havainnointi ja kutsujen rakenteen hahmottaminen
	Osallistuminen SIPPE-esittelijöiden koulutukseen 1/2	SIPPE-esittelijöiden roolin merkityksen hahmottaminen
2020 maaliskuu	Opinnäytetyön tietoperusta -työpaja	Tietoperustan esitleminen
	Osallistuminen SIPPE-esittelijöiden koulutukseen 2/2	SIPPE-esittelijöiden roolin merkityksen hahmottaminen
2020 huhtikuu	Teams -palaveri toimeksiantajien kanssa	Tilannekatsaus ja suunnitelmien muutos COVID-19 poikkeustilan vuoksi
	Materiaalipaketin suunnittelu Voolerissa vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa 1/3	Materiaalipaketin vapaata ideointia



	Materiaalipaketin suunnittelu Voolerissa vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa 2/3	Materiaalipaketin toteutuskelpoisten ideoiden karsiminen
	Materiaalipaketin suunnittelu Voolerissa vapaaehtoisten SIPPE-esittelijöiden kanssa 3/3	SIPPE-kutsujen rakenteen muodostaminen ja testikutsujen suunnittelu
2020 toukokuu	Lemmikkiaiheisten SIPPE- hyvinvointikutsujen testikutsut Voolerissa	Testikutsujen havainnointi ja palautteen kerääminen
	Teams -palaveri toimeksiantajan kanssa	Testikutsujen ja materiaalipaketin palautteen läpikäynti sekä jatkon suunnittelu
	Opinnäytetyön toteutus ja tulokset- osion kirjoittaminen	Opinnäytetyön toteutus ja tulokset- osion palauttaminen ja hyväksyntä
	Lisämateriaalien tekeminen	Lähes valmiit lisämateriaalit
	Teams -palaveri toimeksiantajien kanssa	Parannellun materiaalipaketin ja lisämateriaalin läpikäynti
2020 Elokuu	Lisämateriaalien viimeistely	Lähes valmiit lisämateriaalit
	Opinnäytetyönraportin arviointi ja johtopäätökset -osion kirjoittaminen	
2020 Syyskuu	Lisämateriaalien viimeistely	Valmiit lisämateriaalit
2020 Lokakuu	Testikutsujen järjestäminen	Toiset testikutsut
	Raportin viimeistely ja anto tarkistettavaksi toimeksiantajalle	Valmis kehittämistyö
2020 Marraskuu	Opinnäytetyön palauttaminen ja esitleminen	Valmis opinnäytetyö

## Liite 3. Materiaalipaketin kansilehti

