



Kirsi Kolehmainen ja Emma-Riikka Manninen

Mitä minä itse haluan?

Muistikuntoutajat kehittäjäkumppaneina muistikorttelikonseptin palveluiden suunnittelussa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

11.4.2022

Tekijä	Kirsi Kolehmainen, Emma-Riikka Manninen
Otsikko	Mitä minä itse haluan? Muistikuntoutujat kehittäjäkumppaneina muistikorttelikonseptin palveluiden suunnittelussa
Sivumäärä	43 sivua + 2 liitettä
Aika	11.04.2022
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Anna Puustelli-Pitkänen, Lehtori
<p>Tämän monimuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa muistikuntoutujien sekä heidän tukiverkostojensa hyvinvointia tukevista palveluntarpeista. Tavoitteena on, että saatua tietoa hyödynnetään kehitteillä olevan HyMy-kylän muistikorttelin palvelumuotoilussa. HyMy-kylä tarjoaa opiskelijatyönä hyvinvointipalveluita Metropolia ammattikorkeakoulun Myllypuron toimipisteessä. Haluamme olla tukemassa ja edistämässä sellaisten palveluiden syntymistä, jotka tukevat parhaalla mahdollisella tavalla muistikuntoutujien hyvää elämää. Opinnäytetyömme teoriaperustana toimi kehittäjäkumppanuuden ymmärtäminen kokemusasiantuntijuuden, palvelumuotoilun ja hyvinvointiteorian kautta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin syksyllä 2021 yhdessä muistikuntoutujien, heidän omaistensa sekä työelämän asiantuntijoiden kanssa. Menetelmänä käytettiin yhteiskehittelyä, joka mahdollisti kokemus- ja ammatillisen tiedon yhdenvertaisen hyödyntämisen uusien hyvinvointia tukevien palveluiden suunnittelussa. Pidämme erittäin merkityksellisenä sitä ainutlaatuista ja ajankohtaista tietoa, jota muistikuntoutujat jakoivat kanssamme.</p> <p>Opinnäytetyössämme tuotettiin tietoa siihen, millaisia palveluita muistikuntoutujat haluaisivat tulevaisuudessa. Työpajoista saadun informatiivisen materiaalin toimitimme Metropolian HyMy-kylälle diaesityksen muodossa. Materiaali sisälsi tietoa osallistujien hyvinvointia tukevista ja estävistä asioista sekä ideoita tulevaisuuden palveluista.</p> <p>Johtopäätöksenä todetaan, että tulevaisuuden palveluihin toivottiin toiminnallisuutta. Toiminta auttaa sosiaalisten suhteiden syntymisessä ja antaa mahdollisuuden päättää, mitä itse haluaa tehdä. Yhteiskehittelytyöpajoista saadun materiaalin tarkastelusta käy ilmi, että yksinäisyyden tunteeseen voidaan vahvimmin vaikuttaa useamman eri hyvinvointia tukevan osa-alueen kautta. Yhteiskehittely menetelmänä toimi hyvin toiveiden kuulemiseen. Saamamme tiedon avulla voidaan lisätä ikääntyvien muistikuntoutujien hyvinvointia muokkaamalla palveluita tarvelähtöisemmäksi. Prosessin aikana ymmärrys ikääntyvien yksilöllisistä tarpeista kasvoi ja vahvasti ajatusta matalan kynnyksen palveluiden merkityksestä muistikuntoutujien arjessa.</p>	
Avainsanat	Muistikuntoutuja, HyMy-kylä, yhteiskehittely, palvelut, kehittäjäkumppani, hyvä arki

Author	Kirsi Kolehmainen, Emma-Riikka Manninen
Title	What do I really want? Memory rehabilitants as developer partners.
Number of Pages	43 pages + 2 appendix
Date	1 April 2022
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructors	Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to provide information on the service needs that support the well-being of memory rehabilitants and their support networks in the memory block of the HyMy well-being village of Metropolia. The aim is to use the information in HyMy village`s memory block. We aim to support and promote services that best support the good life of memory rehabilitants. As the theoretical framework of the thesis, we used understanding developer partnership through expertise by experience service design and well-being theory.</p> <p>The thesis was carried out together with memory rehabilitants, their relatives and experts that are specialized in working with memory rehabilitants. We organized co-design workshops to obtain information about the needs of memory rehabilitation services. We took into account the uniqueness of memory rehabilitants as developer partners.</p> <p>We provided the information from the co-design workshops to the Metropolia HyMy village in the form of a slideshow. The material contains information on elements that support and promote well-being of participants, as well as ideas for future services.</p> <p>In conclusion, the information that we received from the co-design workshops gives an idea of what kind of support memory rehabilitants and their relatives would need to support well-being in their current lives. They want more activities. Activities help build social relationships and allow individuals to decide what they want to do themselves. The results showed that co-development as a method works well with experts by experience. The information that we receive can be used to increase well-being of aging memory rehabilitants by making services tailored to individual needs. During the process, understanding of the individual needs of memory rehabilitants grew and reinforced the idea of providing low-threshold services in their everyday lives.</p>	
Keywords	Memory rehabilitators, HyMy village, co-design workshop, service, everyday life

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohdat kehittäjäkumppanuudelle	2
2.1	Muistikuntoutuja kokemusasiantuntijana	3
2.2	Palvelumuotoilusta raamit kehittämiselle	6
2.3	Yhteiskehittelyllä kohti muistiystävällisiä palveluita	8
2.4	Muistikuntoutujan erityistarpeiden huomioiminen työpajassa	10
3	Hyvinvoinnin lähtökohdat Erik Allardtin mukaan	11
4	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tausta	13
4.1	Tavoite ja tarkoitus	13
4.2	Yhteistyökumppanit	13
4.3	HyMy-kylän muistikortteli	14
5	Opinnäytetyön toteutus	14
5.1	Työpajat	14
5.2	Ensimmäinen työpaja	15
5.3	Toinen työpaja	18
5.4	Työpajojen arviointi	19
5.5	Tuotoksena "Toiveet Muistikorttelitoimintaan"	21
5.6	Tuotoksen arviointi	24
6	Pohdinta	25
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	26
6.2	Päätelmiä	27
6.3	Yhteiskehittelytyöpajoista saatujen ideoiden hyödynnettävyys	32
6.3.1	Muistikorttelin jatkokehittäminen	32
6.3.2	Omat ajatuksemme opinnäytetyön prosessista	34
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Arviointia tukeva lomake	
	Liite 2. Diaesitys	

1 Johdanto

Kunnan tehtävänä on taata ikääntyneille kunnassa tarjottavien palveluiden laatu ja riittävyys. Laissa määrätään, että palveluiden arviointia ja kehittämistä tulee tehdä kyselemällä käyttäjien mielipidettä (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980 § 4; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 5). Lisäksi kyselyjä tulee tehdä myös omaisille ja ammattilaisille. Palveluiden tulee vastata alueen tarvetta ja niiden pitäisi olla helposti saatavilla sekä kaikille yhdenvertaiset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 6–7.)

Tällä hetkellä muistikuntoutujille kohdenneet palvelut tuotetaan eri paikoista ja niiden saanti perustuu lähinnä diagnoosiin, ei niinkään muistikuntoutujan omaan tahtoon tai tarpeeseen (Vehkaperä & Pirilä 2013: 95–96; Bradley 2018: 35–39). Palveluita mietittäessä tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti muistiperheen tarpeet ja voimavarat. Muisti-diagnoosi ei ole pelkästään sairastuneen haaste arjessa, vaan se vaikuttaa vahvasti myös hänen lähipiiriinsä. (Etenevät muistisairaudet 2017.)

Muistikuntoutujien oman äänen kuuleminen on pitkälti unohtunut nykyisessä palvelujärjestelmässä ja jopa palvelusuunnitelmaa tehtäessä (Etenevät muistisairaudet 2017; Räsänen 2017:10). Ammatilainen voi kokea haasteelliseksi kohdata jokainen muistikuntoutuja yksilönä ja yksilöllisesti. Työ vaatiikin vahvaa yhteistyötä moniammatillisesti, jotta voidaan ymmärtää ikääntyneen omat voimavarat sekä tarpeet kokonaisvaltaisesti. (Räsänen 2018: 8–11.)

Keskustelu palveluiden käyttäjien kanssa antaisi mahdollisuuden laajentaa näkemystä siitä, millaiset palvelut tukisivat parhaalla mahdollisella tavalla yksilöllisesti jokaisen hyvää elämää. Uudenlainen tulokulma olisi myös väylä uuden oivaltamiselle ja antaisi mahdollisuuden tarvelähtöisten innovatiivisten palveluiden kehittymiselle (Saarisilta & Heikkinen 2015: 245–247; Muutos mahdollisuutena – innovaatio toiminnan uudet mallit ammattikorkeakoulun ja kumppanien vuorovaikutuksessa 2014; Jalonen 2019: 306–307.)

Asiakkaan kehittämisosallisuuden lisääminen on valtakunnallisesti merkittävässä asemassa. Roolin muutos palveluiden käyttäjästä kehittäjäkumppaniksi on mukana sosi-

aali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsauksessa sekä kärkihankkeena hallitusohjelmassa. (Valtioneuvosto 2019: 152.) Kehittämisosallisuus näkyy konkreettisesti siten, että asiakkaita otetaan entistä enemmän mukaan omien palveluiden kehittämistoimintaan. Kokemusasiantuntijuus on yksi toimintamalli palveluiden kehittämisessä, jolloin saadaan hyödynnetyksi valtava potentiaali syvällistä kokemustietoa elämänkaaresta kehitettävän asian suhteen.

Tulevina vanhustyön ammattilaisina haluamme olla tukemassa ikääntyvien muistikuntoutujien oman äänen kuulemista. Opinnäytetyömme antoi mahdollisuuden kutsua muistikuntoutujia, heidän omaisiaan sekä muistityön asiantuntijoita yhteen ideoimaan ja kehittämään ikääntyvien muistikuntoutujien palveluita yhteiskehittely menetelmin.

Työssämme yhteiskehittelyn lähtökohtana oli saada tietoa, millaiset palvelut tukisivat muistikuntoutujan päivittäistä hyvää elämää. Yhteiskehittelyn menetelmin tapahtuvalla palveluiden suunnittelulla on uutuusarvoa, sillä palvelut polveutuvat käyttäjien omasta tarpeesta. Tämä tukee parhaalla mahdollisella tavalla muistikuntoutujien laadukasta elämää. (Vehkaperä & Pirilä 2013: 92; Bradley 2018: 42–45.) Yhteiskehittelyn tuotoksen toimitimme diaesityksenä Metropolian HyMy-kylän muistikorttelille. Saatua tietoa on tarkoitus hyödyntää kehittämisvaiheessa olevan HyMy-kylän muistikorttelin palveluiden konseptoinnissa.

2 Lähtökohdat kehittäjäkumppanuudelle

Kehittäjäkumppanuudessa on kysymys Siparin ja Mäkisen (2014) mukaan asiakkaan ja asiantuntijan valta-asetelman uudelleen määrittelystä. Kumppanuudessa ollaan yhdenvertaisia. (Sipari & Mäkinen 2014: 167.) Kumppanuuden muodostamisessa on tärkeää, että asiantuntija ja asiakas pystyvät muuttamaan omaa ajattelutapaansa siitä, miten jo olemassa olevat palvelut tuotetaan ja miten järjestelmä toimii. Kaikkea hyvää ja valmista ei ole tarkoituksellista lähteä muuttamaan. Tosin koko toimintakulttuuri muuttuu kehittäjäkumppanuuden myötä, kun palveluita lähdetään rakentamaan yhdessä. (Mäkinen 2014: 63.)

Kehittäjäkumppanuus yhdessä palveluiden käyttäjien kanssa antaa aidosti mahdollisuuden sellaisten palveluiden kehittymiselle, jotka lisäävät hyvinvointia, ovat tarvelähtöisiä, kustannustehokkaita ja arvoperusteisia. Kun tunne vaikuttamisen mahdollisuuksista lisääntyy, luo se turvallisen ilmapiirin omien mielipiteiden ja ajatusten esiintuomiseksi. Vuorovaikutuksellisessa ilmapiirissä on mahdollista löytää epäkohtia ja kehittää

niiden pohjalta uusia toimintamalleja. Kehittäjäkumppanuus on väylä uuden luomiselle. (Saarisilta & Heikkilä 2015: 4, 28–32.)

Muistisairaus vaikuttaa koko perheeseen, toteaa Sulkava (2016) tekstissään. Muistikuntoutuja sekä arjessa avustava omaishoitaja toivoisivat suhteen säilyvän romanttisena, ei hoidollisena. (Sulkava 2016.) Palveluiden suunnittelussa pitäisi huomioida kokonaisvaltaisesti koko perheen voimavarat. (Etenevät muistisairaudet 2017.) Jotta muistikuntoutujat tulevat oikein kohdatuiksi kehittäjinä, on ymmärrettävä hauraus, haavoittuvuus ja palveluiden tarpeen erityisvaatimukset osaksi kokonaisuutta. Varhaisen vaiheen tuella, palveluiden suunnittelulla ja ohjauksella olisi mahdollista luoda pohja mahdollisimman normaalille kotona-asumiselle diagnoosista huolimatta. (Sulkava 2016.)

2.1 Muistikuntoutuja kokemusasiantuntijana

Kokemusasiantuntijuus on tullut jäädäkseen kaikkiin mielen toimintoja koskeviin asioihin. Sitä arvostetaan valtakunnallisella tasolla. Lähes kaikessa pyritään nykyisin kuulemaan myös kokemusasiantuntijan ääni. Niin mielenterveyskuntoutujat kuin kuoleman kokeneetkin saavat apua toisten saman asian kokeneiden kertomuksista. Kokemusasiantuntijuustoiminnan juuret ovat kansalais- ja kolmannen sektorin toiminnassa. Myös julkinen sektori on lähtenyt mukaan kehitystyöhön. (Hietala & Rissanen 2015: 13–14.)

Huuskonen (2020) esittää kokemusasiantuntijuuden olevan väylä negatiivisten asenteiden- ja epäkohtien poistoon palvelujärjestelmässä (Huuskonen 2020). Kokemusasiantuntijoiden kuuleminen on Rissanen ja Puumalaisen (2016) mukaan tärkeää ja hyödyllistä myös ammattilaisille parantamaan laadukasta työtettä luoden asiakas- sekä työttyväisyyttä (Rissanen & Puumala 2016). Kokemusasiantuntijuuden kautta on mahdollista vaikuttaa omaan jaksamiseen yhteiskunnallisen vaikuttamisen kautta (Savolainen 2020).

Liian usein törmätään ajattelutapaan, etteivät kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ihmiset kykene vaikuttamaan omiin palveluihinsa. Jos muistikuntoutujaa pidetään liian sairaana vaikuttamaan omiin palveluihinsa, hän toimii niin. Tähän tietoon on helppo tuudittautua, vaikka se ei pidä paikkaansa. Jos me uskomme muistikuntoutujan omaan kykyyn vaikuttaa ja päättää asioista, palkitsee se monin tavoin esimerkiksi palveluiden suunnittelussa. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2017: 23.)

Myös Räsänen (2018) luo väitöskirjassaan kuvaa Jyrkämää (2008) mukaillen siitä, kuinka muistikuntoutujat tulisi nähdä oman elämänsä toimijoina ja välttää kohdeajattelua. Nykyisellään meiltä puuttuu uskallus ottaa vahvemmin ikääntyvien kokemus ja asiantuntijuus huomioon myös henkilökohtaisia palveluja suunniteltaessa. Hyvällä tuella ja ohjauksella muistikuntoutuja pystyy isoihinkin päätöksiin ja saa kokea perusturvallisuuden tunnetta sekä vaikuttamisen mahdollisuutta. (Räsänen 2018: 10–11.)

Kokemusasiantuntijuus on myös sitä, kuinka elämänkaaren tapahtumat suhteessa läheisiin, yhteisöön, viranomaisiin ja yhteiskuntaan ovat vuorovaikutteisia ihmisen elämässä. Tämä valtava potentiaali tietoa ja taitoa antaa laajan käsityksen selviytymisestä ja autetuksi tulemisesta. Tieto voi haastaa tutuksi tulleita käytänteitä ja jopa kyseenalaistaa pelkän ammattilaisen asiantuntijuuden auttamistyössä. Kokemustieto voi olla muutos uusiin käytänteisiin ja muokata asiantuntijoiden käyttämiä sekä yhteiskunnan hyväksymiä palveluiden muotoja. Kokemustietoon perustuva asiantuntijuus on konkreettista ja sen vuoksi hyvä väylä ratkaisujen löytymiseen käytännön ongelmassa. (Kettunen & Kasila 2021: 10–14.)

Muistikuntoutujan elämään linkittyvät hoiva ja hoito, sosiaaliturvan käytännöt, terveydenhuolto sekä läheiset. Osassa näistä suhde on hierarkkinen ja omat vaikuttamisen mahdollisuudet ovat pienet. (Isola & Kaartinen & Leemann & Lääperi & Schneider & Valtari & Keto-Tokoi 2017: 12–14.) Kunnan tehtävänä on noudattaa ikäpoliittisia suosituksia, jotka luovat raamit tarjottaville palveluille. Kun palveluita tuotetaan tiukasti suositusten mukaisesti, ovat vanhustyön ammattilaiset ja omaiset avainasemassa, jotta muistikuntoutujan oma halu tuen tarpeesta tulee kuulluksi. (Räsänen 2018: 10–11.) Yhteiskunnan tulisi auttaa muistikuntoutujaa löytämään yhteys omiin tarpeisiin, osallistumiseen ja luovuuteen. Näin voimme olla vahvistamassa muistikuntoutujan osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusta. (Isola ym. 2017: 12–14).



Kuva 1. Osallisuuden tasot (Warren 2007: 51.)

Osallisuuden tasot (Kuva1.) mukailten Janet Warrenin (2007) nelikenttää kuvaa, kuinka muistikuntoutajat tulisi ottaa huomioon kokemusasiantuntijoina palveluita suunniteltaessa. Heillä on ajankohtaisin tieto tarpeistaan, toiveistaan ja haluistaan. Muistikuntoutujien asiantuntemusta tulisi hyödyntää myös arvioitaessa palveluiden toimivuutta. Toimijuuden näkökulmasta tarkasteltuna muistikuntoutuja on tasavertainen kumppani muisti-diagnoosista huolimatta suunnittelemaan ja kehittämään palveluitaan. Prosessi voimaannuttaa, sillä mahdollisuus kuulua johonkin, osallistua omien palveluiden suunnitteluun ja päättää niistä, tukee se laajemmin toimijuuden toteutumista arjessa. (Warren 2007: 51.)

Isola (2017) lähestyy osallisuuden kokemusta vuorovaikutuksen kautta. Hän katsoo myös elämän merkityksellisyyden tunteen ja hyvinvoinnin lisääntyvän vuorovaikutuksellisten suhteiden luomisen kautta. Osallisuuden myötä avautuu mahdollisuus vaikuttaa oman elämän kulkuun monella tapaa esimerkiksi osallistumalla omien palveluiden suunnitteluun. (Isola ym. 2017: 17.) Myös Särkelä-Kukko (2014) on todennut osallisuuden kumpuavan konkreettisesta osallistumisesta toimintaan ja päätöksentekoon tarvelähtöisesti (Särkelä-Kukko 2014: 34–35). Vuorovaikutukselliset tilanteet antavat voimaa toimia oman elämänsä pilottina kirjoittavat Rouvinen-Wilenius ym. (2011) osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisesta. Toimijuuden vahvistuminen osallisuuden myötä luo väylän omista palveluista päättämiseen sekä oman elämän viemisen haluttuun suuntaan. (Rouvinen-Wilenius & Aalto-Kallio & Koskinen & Nikula 2011: 50–52.) Toimijuus käsitteenä on haastava, sillä meidän on kyettävä tukemaan Roivion & Karjalaisen (2013) mukaan yhteisyyttä kahdesta suunnasta, auttamalla tulemaan paremmin toimeen muiden kanssa ja samalla vahvistaen toiminnan kautta syntyvää merkityksellisyyden kokemusta. (Raivio & Karjalainen 2013: 13–14.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on tutkinut muistikuntoutujien osallisuutta omien palveluiden suunnittelussa. Tutkimusta varten on haastateltu varhaisen vaiheen diagnoosin saaneita muistikuntoutujia sekä heidän omaisiaan. Haastatteluissa kävi ilmi, että kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat erittäin tärkeäksi päästä vaikuttamaan omaan hoitoon ja palveluihin. (Kuusterä & Luonsinen 2018: 44–47.) Myös Nikumaa peräänkuuluttaa sairastuneen itsensä kuuntelemista. Sairauden edetessä, ei oma elämän halu häviä mihinkään. Tuen keinoin sairastunut kykenee ilmaisemaan ja kertomaan oman mielipiteensä. (Nikumaa 2019.) Keinot voivat olla luovia, kuten musiikin hyödyntäminen. Muistisairaana kanssa asiat tehdään kiireettömästi ja selkeästi. (Mönkäre & Immonen 2019.)

Muistidiagnoosi tulisi nähdä sairautena, siinä missä muutkin pitkäaikaissairaudet. Sairausten ei tulisi vaikuttaa ihmisten ajatteluun muistikuntoutujasta. Asenteet ja ennakkoluulot voivat johtaa tilanteisiin, joissa muistikuntoutujan puolesta päätetään palveluista, jotka eivät sovi hänelle. Vanheneminen sekä muistidiagnoosi tulisi nähdä palvelujen kehittämisen kannalta mahdollisuutena hyödyntää arvokasta kokemustietoa. (Räsänen 2018: 21–22.)

2.2 Palvelumuotoilusta raamit kehittämislle

Palveluiden tulisi olla yksilöllisiä, helposti saatavilla, taloudellisesti mahdollisia kaikille ja niiden tulisi olla muodoltaan moninaisia. Niiden pitäisi vastata niin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin kokonaisvaltaisesti. Palveluiden suunnittelussa tulee huomioida eri ikääntymisen vaiheet sensitiivisesti. Ikääntyvien oma kokemus vaikuttaa vahvasti palveluiden tarpeeseen ja niiden tuottamaan hyvinvointiin (Vähälä & Kontio & Kouri & Leinonen (toim.) 2012a: 14–15).

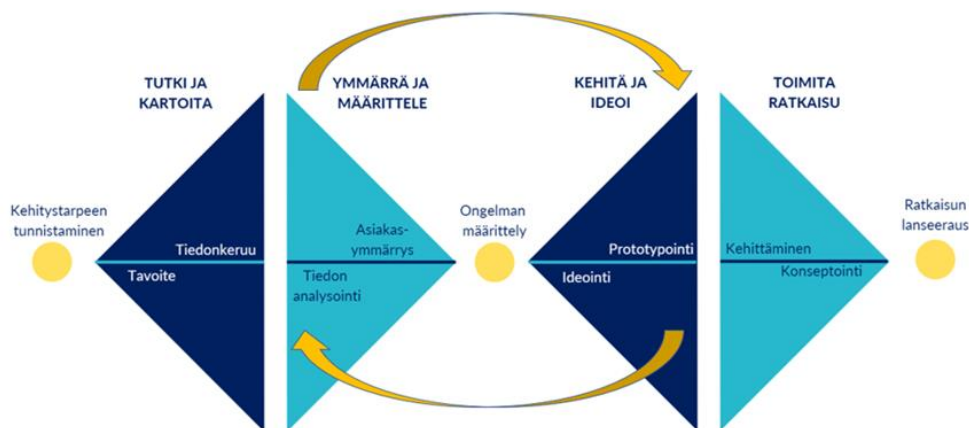
Palvelumuotoilussa ideointi on tärkeää, mutta työn vaiheet ovat tarkkaan määriteltyjä ja työ etenee vaihe vaiheelta eteenpäin. Käyttäjien oma kokemus kulkee koko kehittämistyön ajan mukana ja muovaa palvelua asiakaslähtöiseksi. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2018a: 71–72.) Asiantuntijoilla tulee olla käyttäjiä kohtaan empatiaa ja hyvät sosiaaliset taidot sekä luovaa ajattelua. He toimivat linkkinä kaikkien osallistujien välillä. (Vähälä ym. (toim.) 2012a: 18.) Vehkaperä & Pirilä (2013) korostavat tekstissään yhteistyökumppanin ja käyttäjien välisen saumattoman ja aktiivisen vuorovaikutuksen tärkeyttä läpi palvelumuotoilu prosessin (Vehkaperä & Pirilä 2013: 95–96; Bradley 2018: 55).

Palvelumuotoilun prosessi alkaa tiedonkeruulla, jossa selvitetään palvelun merkitystä käyttäjien arjessa laaja-alaisesti kirjallisuudesta. Seuraavassa vaiheessa kehittämistyö konkretisoituu yhteiskehittämisen menetelmin esimerkiksi työpajatoiminnalla yhdessä osallistujien kanssa. Kehittämistyötä jatketaan ja testataan sopivaksi katsotun menetelmän avulla. Viimeiseksi on palvelun käyttöönotto ja sen ylläpito. (Vehkaperä & Pirilä 2013: 97; Häyhtiö & Kyhä & Raikisto 2017: 86–88; Vähälä ym. 2012b: 19.)

Käytämme työssämme palvelumuotoiluprosessissa tuplatimantti-mallia soveltuvin osin (Kuva 2). Päädyimme mallin käyttämiseen sen loogisen etenemisen vuoksi. Malli selventää hyvin opinnäytetyömme vaiheet ja soveltuu näin loogisesti etenevän kehittämistyön kuvaukseen. Mallia voidaan käyttää prototypoinnin ja palveluiden lanseeraamisen osalta myöhemmin, kun työstämme saadut tulokset on annettu Metropolian HyMy-kylän

muistikorttelin käytettäväksi. Näin valmiina on malli, jota voidaan hyödyntää palvelumuotoiluprosessin loppuun saattamisessa. Tuplatimanttimalli pitää sisällään kaikki tärkeät kehittämiseen liittyvät osatekijät.

Mallilla voidaan kuvata avoimesta keskustelusta poimittavaa tietoa ja sen analysointia, jotta tulokseksi saadaan kiteytys oleellisesta tiedosta kehitettäväksi eteenpäin. Mallin käytössä tärkeää on määrittellä keittämiskohde, tunnistaa siihen liittyvät ongelmat ja kehittää ratkaisu ongelmiin. (Ahtola 2021.)



Kuva 2. Tuplatimanttimalli (Ahtola 2021.)

Työmme ensimmäinen vaihe oli kehitystarpeen tunnistaminen. Tämän jälkeen ensimmäisen timantin mukaisesti syvennyimme aineistoon, joka tietoperusteisesti oli aihetta tukevaa. Laaja tutustuminen teoriapohjaan mahdollisti asiakasymmärryksen luomisen ja selvensi niitä asioita, joiden pohjalta pystyimme luomaan raamit kehittämislle ja rajamaan aiheen kehittämistyötä tukevaksi. Tässä palvelumuotoilun mallissa kehittäjäkumppanin tarpeet ja elämäntilanne asetetaan etusijalle. Jotta onnistuminen mahdollistui, täytyi ymmärrys heidän tarpeistaan ja elämäntilanteesta tiedostaa. Työpajamenetelmää käyttämällä saimme tietoa tunnistettuun kehitystarpeeseen ihmisiltä, jotka kohtaavat elämässään haasteita muistikuntoutumiseen liittyen päivittäin. Yhdessä kokoontumalla ja keskustelemalla ihmisten on helpompaa kertoa ja hahmottaa elämäänsä (Design Principles 2021).

Toisen timantin ideointisuuden mukaisesti rohkaisimme ihmisiä löytämään uudenlaisia ratkaisuja selviäkseen ongelmiin yhdessä kehittämisen keinoin (Design Principles 2021). Yhteiskehittely työpajoista saatua ainutlaatuista ja tärkeää tietoa tarkastelimme useasta

eri näkökulmasta, jotta saimme asettamaamme kehitystarpeeseen paljon erilaisia ideoita. Työmme jää vaiheeseen, jossa ideat kehitystarpeeseen on tunnistettu ja valmiita siirrettäväksi konseptointiin Metropolian HyMy-kylälle.

2.3 Yhteiskehittelyllä kohti muistiystävällisiä palveluita

Yhdessä innovoimaan (2015) määrittelee yhteiskehittelyn olevan yhteisen ymmärryksen löytymistä (Saarisilta & Heikkinen 2015: 5). Yhteiskehittely on vuorovaikutteista, johon sisältyy keskinäinen luottamus ja sitoutuminen toimintaan. Projektissa kaikilla on yhteinen tavoite ja jokaisen oman elämän asiantuntijuus nähdään suurena voimavarana. (Falk & Kurki & Rissanen & Kankaanpää & Sinkkonen 2013: 12; Salmelainen 2008: 19–20; Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 7–8; Vehko & Josefsson & Lehtoaro & Sinervo 2018: 28–29). Jalonen (2019) kertookin yhteiskehittelyn olevan suosittua erityisesti erilaisten palveluiden uudelleenmuotoilussa, kehittämisessä ja uusien innovoinnissa (Jalonen 2019: 305).

Asiakaslähtöisyys on nostettu jalustalle Kuntaliiton (2020) hyvän ikääntymisen laatusuosituksessa. Tämä tarkoittaa sitä, että seniorit tulisi ottaa entistä vahvemmin mukaan mietittäessä mitä tarvelähtöiset palvelut ovat ja kuinka ne toteutetaan yksilöllisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020: 20.) Puhuttaessa julkisten palveluiden yhteiskehittämisestä tarkoittaa se toimintakaarta aina ideoinnista toimeenpanoon ja arviointiin asti (Voorber & Bekkers & Tummers 2015: 1333). Jalonen (2019) käyttääkin tutkimuksessaan käsitettä yhteiskehittämisen tuplapositiivisuus. Se tarkoittaa, että yhdessä on mukavampaa kehittää uusia ideoita sekä samalla innovoida jotain, mikä parantaa hyvinvointia. (Jalonen 2019: 305.)

Jos vanhuspalvelut aiotaan toteuttaa asiakaslähtöisesti, on iäkkään oltava aidosti osallinen ja hänen mielipidettään on kuunneltava palvelun suunnittelussa ja toteutuksessa (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020: 40). Pelkän iän perusteella tarjottavat palvelut ovat hyvin homogeenisia eivätkä tunnista ikäryhmän moninaisuutta (Lumme–Sand & Nikander & Pietilä & Vakimo 2020: 359). Asiakaslähtöisyys perustuu Josefssonin ym. (2021) mukaan asiakkaan itsemääräämisoikeuteen. Palveluiden tulisi olla tarveperusteisia ja arvoja kunnioittavia (Josefsson & Mäkelä & Gerasin & Ranta & Havulinna & Noro 2021: 218). Hyysaloa (2009) mukaillen Vehkaperä ja Pirilä (2013) ovat kirjoittaneet, että pelkillä markkinatutkimuksilla ei päästä niin syvälle tuotekehittelyssä, että varsinainen ongelma saataisiin ratkaistua. Kun käyttäjät ovat mukana tuotetai palvelun kehittämisessä, löydetään yleensä väylä ongelman poistamiseen. (Vehka-

perä & Pirilä 2013: 93.) Julkinen keskustelu ikääntyvien palveluista koskee pitkälti hoi-
vataakkaa ja huoltosuhteen heikkenemistä sekä rahaa. Tarpeellisempaa olisi nähdä
seniorit voimavarana yhteiskuntamme kehittämisessä. (Vaarama & Jylhä 2020: 319–
320.)

Pääsyy käyttää työpajatyöskentelyä palveluiden kehittämisessä on käyttäjien kohtaami-
nen arvokkaan tiedon ja inspiraation vuoksi. Käyttäjien kohtaaminen monialaisesti an-
taa tilaa ajatuksille ja unelmille sekä avartaa näkemystä uusista ideoista omasta näkö-
kulmasta katsottuna. (Mattelmäki & Brandt & Vaajakallio 2011: 83; Virtanen & Suo-
heimo & Lamminmäki & Ahonen & Suokas 2011: 18; Bradley 2018: 35–37.) Yhteiske-
hittely mahdollistaa käyttäjille yhteisöllisyyttä sekä ajatusten vaihtoa. Myös tuotteen tai
palvelun testaaminen mahdollistuisi luonnollisessa ympäristössä yhdessä käyttäjien
kanssa. (Vehkaperä & Pirilä 2013: 94; Jalonen 2019: 306–307.) Kun puhutaan yhteis-
kehittämisen arvosta Osbornea ym. (2018) referoiden Jalonen (2019) toteaa, että arvo
voi yksilö- tai yhteiskuntatasolla näyttäytyä kolmessa eri muodossa; tarpeiden tyydytty-
misenä, hyvinvoinnin lisääntymisenä tai kyvykkyyden kasvuna (Jalonen 2019: 308).

Yhteiskehittelytyöpaja toimintamallina korostaa vuorovaikutuksen merkitystä, sillä se
tapahtuu monimuotoisessa ryhmässä. Juuri tämä heterogeeninen joukko ammattilaisia,
muistikuntoutujia ja heidän omaisiaan luo mahdollisuuden uuden kehittämiseen dialo-
gissa toistensa kanssa. Luottamuksen tunteen karttuessa vahvistuu motivaatio asioi-
den ja ajatusten jakamiseen yhdessä toisten kanssa.

Yhteiskehittelytyöpaja vaatii fasilitaattorin. Fasilitointi tarkoittaa sitä, että yhteiskehittely
vaatii vetäjän, joka pitää huolen siitä, että prosessi etenee suunnitelman mukaisesti.
Hän pitää huolen aikatauluista, järjestelyistä, menetelmistä sekä tietoperustasta niiden
käyttöön. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 14.) Huomionarvoista on, että ennen
työpajan aloitusta fasilitaattori luo selkeä kuvan keskustellen siitä, mitä työpajassa teh-
dään, mistä keskustellaan korostaen kokemusasiantuntijoiden merkitystä ainutlaatui-
sen tiedon jakajina. (Brown & Homer & Isaacs 2006: 14; Virtanen ym. 2011: 42–44.)
Jokainen meistä kokee esimerkiksi hyvinvointi sanan eri tavalla sen laajuuden vuoksi.
Fasilitaattori tarkentaa aiheen rajauksen ennen työpajatyöskentelyn alkamista.

On tärkeä huolehtia siitä, että tilat, joissa yhteiskehittely tapahtuu tukevat ryhmätyö-
kentelyä. Fasilitaattori voi käyttää hyödyksi omaa persoonaansa, sillä ilo, nauru ja huu-
mori edistävät tasavertaista kohtaamista heikentämättä yhteiskehittelyn vetäjän amma-
tillisuutta (Mönkkönen 2018: 115). Fasilitaattorin tärkeä tehtävä on koota yhteiskehite-

lyn tuloksena saadut ajatukset yhteen ja kaikkien nähtäville. Tämä tapahtuu kunkin yhteiskehittelytyöpajan lopussa ja selkenee seuraavaan työpajaan mennessä sekä lopullisesti yhteiskehittelyn päätelmissä. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012: 13–15; Design Principles 2021.)

2.4 Muistikuntoutujan erityistarpeiden huomioiminen työpajassa

Tapaamisen tunnelman tulee olla ystävällinen ja kiireetön. Ohjeiden ja puheen tulee olla selkeää. Kiire saattaa aiheuttaa muistikuntoutujalle tilanteita, joissa hän hämmentyy eikä tämän vuoksi kykene olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tämä voi aiheuttaa muistikuntoutujalle osaamattomuuden tunteen. On hyvä antaa aikaa keskustelulle sekä tehtävistä suoriutumiseksi. Muistikuntoutujan orientoitumista voi myös helpottaa, jos hän on saanut ennakkoon ohjelman rungon ja mahdolliset kysymykset. Muistikuntoutuja voi ennakkotiedon pohjalta kirjoittaa itselleen tärkeät asiat ylös työpajaan tuotavaksi. Näin pystytään vahvistamaan osallisuuden ja pystyvyyden tunnetta. (Helin & Von Bonsdorff 2016: 438–439.)

Kohtaamisen tilanteissa on kiinnitettävä huomiota kielenkäyttöön. Puheen lisäksi vuorovaikutuksellisessa tilanteessa aistitaan eleitä, ilmeitä, katseita ja muuta yhtäaikaaisesti tapahtuvaa toimintaa. Voimme tarkastella myös kriittisesti sitä, kuinka puhutemme tai kirjoitamme kehittäjäkumppaneistamme. Ovatko he vanhuksia, ikääntyneitä vai senioreita. (Lindholm & Mäntynen & Hippinen 2020: 9–13.) Antti Karisto (2020) toteaa, että laaja nimien joukko kertoo lähinnä suomen kielen voimasta ja kohdejoukon tärkeydestä. Yhtä oikeaa nimeämisen tapaa ei ole. (Karisto 2020: 49.)

Muistikuntoutujat kohdataan tasavertaisina ja kunnioittavasti. Turvallisuuden tunnetta lisätään luottamuksen kautta. Muistikuntoutuja kohdataan aikuisena ihmisenä ja hänen mielipiteensä huomioidaan ja fyysistä omaa tilaa kunnioitetaan. Näin luodaan pohja luottamuksen syntymiselle. Pitää muistaa, että muistikuntoutujat aistivat yleensä tunnelmaa vahvasti. Tutut laulut tai muu luova toiminta voivat olla hyvä keino yhteisen toiminnan aloitukseen. Tekemistä on hyvä tauottaa, jottei siitä tule liian raskasta. (Mönkäre 2017: 38–41.) Lievän- ja keskivaikean muistidiagnoosin vaiheessa voidaan muistikuntoutuja ottaa mukaan lähes kaikkeen päätöksentekoon, mikä koskee hänen palveluitansa ja hoitoa. Yleensä selkokielellä esitetyt asiat helpottavat ymmärtämistä ja muistikuntoutuja voi tehdä monimutkaisiakin päätöksiä. (Kuusterä & Luonsinen 2018: 36–40.)

Osallistujien oma mielenkiinto käsiteltävää asiaa kohtaan voi vaikuttaa onnistumisen kokemuksiin ja osallistumiseen työpajassa. Kun asia on muistikuntoutujalle merkityksellinen, asiat on helpompi palauttaa mieleen. Kun muistikuntoutuja saa onnistumisen kokemuksia, voi se lievittää muistisairauden liitännäisoireita kuten ahdistusta. (Suutama 2016: 220.) Myös Mäntyniemen ym. (2018) artikkeli lähestyy samaa asiaa, mutta hieman eri näkökulmasta. He kirjoittavat artikkelissaan, kuinka muistikuntoutuja aistii helposti ympäröivän ilmapiirin. Rauhallisuudella, lempeydellä ja arvostamisella luomme tunnelman, jossa muistikuntoutuja voi toimia turvallisesti. Kiire ja negatiivisuus vie muistikuntoutujalta halun osallistua toimintaan. (Mäntynen & Tapionkaski & Pietikäinen 2018.)

Työpajoissa huomioitiin mahdollinen muistikuntoutujan kognition heikkeneminen. Puheentuottamiselle annettiin aikaa ja kustakin ryhmästä löytyy kirjuri ajatusten ylös kirjaimiseen. Jokaisessa työpajan ryhmässä oli muistikuntoutujien tukena opiskelija ja muistialan ammattilaisia. He auttoivat muistikuntoutujaa pääsemään yli haastavan tilanteen, jonka oli voinut aiheuttaa kuulon- tai kognition heikkeneminen. Työpajassa käsiteltävien aiheiden ympärille oli luotu valmiiksi lisäkysymyksiä käsiteltävän aiheen selkeyttämiseksi.

Pyrimme luomaan työpajoihin tunnelman, jossa muistikuntoutuja voi olla aktiivisena osallistujana. Tämän tavoitteen onnistumista tuimme sillä, että ryhmässä on useampi muistikuntoutuja jakamassa omia ajatuksia, saaden tukea ja apua muilta samassa tilanteessa olevilta. Ryhmässä olevat alan asiantuntijat saattoivat osaltaan auttaa ryhmää keskittymään tilanteeseen, vaikka ryhmäkeskustelut ja kova puheensorina voivat olla muistikuntoutujalle haastavia oman keskittymisen suhteen. (Lindholm ym. 2020: 10–12; Mononen 2016: 35.)

3 Hyvinvoinnin lähtökohdat Erik Allardtin mukaan

Erik Allardt (1976) näkee hyvinvoinnin olevan tarpeiden tyydytystä, joka on kokemuksiin ja tunteisiin pohjautuvaa. Hyvinvointi on kokonaisuus, johon vaikuttaa Allardtin mukaan itsensä toteuttaminen *Being*, yhteisöllinen asema *Loving* sekä aineelliset asiat eli elintaso *Having*. Allardt on eriyttänyt tekemisen *Doing* vielä omaksi ulottuvuudekseen hyvinvoinnin tarkastelussa. (Allardt 1976: 36–40; Allardt 1980: 32; Allardt 1989: 7.)

Having-ulottuvuus, kuten taloudellinen tilanne, asumisratkaisut, palvelut tai terveys vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen. Heikon elintason omaava henkilö unohtaa usein osan tarpeistaan ja sopeutuu nykyiseen tilanteeseensa. (Allardt 1980: 23–49.) Jos

elintason toteutuminen on heikko, mahdollisuus laadukkaaseen hyvinvointiin kaventuu (Allardt 1989: 7). Elintaso täytyy eriyttää tässä yhteydessä elämänlaadusta. Inhimilliset tarpeet määrittävät elämänlaadun (Allardt 1976: 50).

Pääsääntöisesti ihmisellä on tarve kuulua johonkin ryhmään yhteisössä ja saada muilta läheisyyttä ja huomiota, tätä Allardt kutsuu *Loving*-ulottuvuudeksi. Tämän tarpeen tyydyttäminen auttaa vahvistamaan myös muita tarpeita ja Allardt katsookin tämän olevan merkittävässä asemassa ajatellen yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jos tämä yhteisöllisyyden tarve ei täyty ja ihminen syrjäytyy, toteaa Allardt sen aiheuttavan mielen-terveyshaittoja. Yhteisyysuhteiden tulee olla tasapainossa keskenään ja ihmisen tulisi saada ja antaa rakkautta sekä läheisyyttä tasapainoisesti. (Allardt 1980: 32–49.)

Kolmas ulottuvuus on itsensä toteuttaminen eli *Being*. Tämä käsite sisältää mielekkään toiminnan ja harrastamisen, oman arvon tunteen, korvaamattomuuden ja poliittisen vaikuttamisen mahdollisuuden. (Allardt 1976: 32–33.) Jos ihminen saa tehdä mielekkäitä asioita, kuten harrastaa tai osallistua yhteiskunnallisiin päätöksiin, tulee hän kohdatuksi persoonana. Vieraantumisen näistä mahdollisuuksista voi aiheuttaa tunteen, että on korvattavissa. Puutteet vapaa-ajan mielekkäässä tekemisessä vaikuttaa suoraan myös sosiaalisiin suhteisiin ja mahdollisesti syrjäytymiseen. (Allardt 1980: 32–49.) Allardt (1989) on käyttänyt vielä neljättä *Doing*-ulottuvuutta. Tämä tarkoittaa mielekästä tekemistä, jonka hän halusi eriyttää *Being*-ulottuvuudesta omaksi tärkeäksi ja huomionarvoiseksi kokonaisuudeksi. (Allardt 1989: 7.)

Allardtin (1976) mukaan hyvinvointia voidaan tutkia tarvenäkökulmasta eli objektiivisesti. Tällöin tutkijalla on selkeä tavoite mitattavista asioista. Toinen vaihtoehto on lähestyä hyvinvointia kokemuksellisuuden kautta subjektiivisesti, jolloin pääosassa ovat henkilön omat kokemukset ja asenteet. (Allardt 1976: 32). Lähestymme opinnäytetyösämme asioita subjektiivisesta näkökulmasta. Haluamme selvittää millaisia kokemuksia muistikuntoutujilla on omasta arjestaan sekä millaisia toiveita heillä on oman arkensa suhteen. Erik Allardtin hyvinvointiteorian avulla perustelemme työpajoissa esille tulevia asioita, jotka tukevat muistikuntoutujien pystyvyyden tunnetta, osallisuutta, onnellisuutta ja hyvinvointia omassa arjessaan.

Hyvinvointi jää vajavaiseksi, jos hyvinvoinnin perustarpeita ei tyydytetä (Allardt 1976: 32). Neljäskäiset voivat tuntea elämänlaatunsa heikkenemistä, jos he kokevat turvattomuutta, kognition heikkenemistä, riippuvuussuhteen auttajiin arjen sujumisessa tai toimintakyvyn heikkenemistä päivittäisissä toimissa (Vaarama & Siljander & Luoma & Meriläinen 2010: 151). Teoria toteaa, että toisen perustarpeen vaje ei kokonaisvaltaisesti

pysty mukautumaan toiseen tarpeeseen vaan tarve jää tyydyttämättä. Tämä saattaa aiheuttaa esimerkiksi haitallisen käytöksen korostumista. (Allardt 1976: 52; Allardt 1980: 50–61.)

Ymmärrys hyvinvoinnista ei ole yksiselitteisesti mitattavissa ja sen tarkoituksestakin ovat tutkijat eri mieltä. Hyvinvointiteorioiden tuntemuksen katsotaan kuitenkin olevan eduksi, kun mietitään tavoitteita suomalaisten hyvinvoinnille. Hyvinvointiteorioiden laaja-alaisempi käyttö auttaisi huomaamaan epäkohtia ja sen, miten voisimme parantaa hyvinvointia suomalaisessa yhteiskunnassa. (Niemi & Rautiainen & Kannasoja & Haapakoski & Pellinen & Mäntysaari 2017: 166–169, 177.) Allardtin teoriasta on jäänyt jälkipolville käytettäväksi tieto hyvinvoinnin eri ulottuvuuksista ja siitä, kuinka tärkeä on hyvinvoinnin ja osallisuuden subjektiivinen kokemus.

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tausta

4.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa muistikuntoutujien sekä heidän tukiverkostojen hyvinvointia tukevista palvelutarpeista. Opinnäytetyön tavoitteena on olla mukana kehittämässä, tukemassa ja edistämässä tulevaisuudessa paremmin muistikuntoutujien hyvää elämää. Tämä liittyy isompaan kehitteillä olevaan HyMy-kylän muistikortteli -konseptikonaisuuteen.

Työpajoista saadun tiedon toimitamme Metropolian HyMy-kylälle diaesityksen muodossa. Tuotos on helppo toimittaa sähköisesti ja saatua informaatiota voi hyödyntää jatkossa palveluiden suunnittelun tukena.

4.2 Yhteistyökumppanit

Yhteiskehittelytyöpajaan osallistui muistikuntoutujia ja iäkkäitä sekä omaisia Myllypuron Helykodista. Helykodit tarjoavat erilaisia asumismuotoja ikääntyville, kuten palvelu- ja ryhmäasumista omassa vuokra-asunnossa, riippuen tuen tarpeesta, Helykodista asukas saa tarpeen mukaista hoivaa ja huolenpitoa Helykodin henkilökunnalta. (Helykodit 40 vuotta 2022.) Osallistujat saimme mukaan olemalla yhteydessä Myllypuron Helykodin palvelujohtajaan. Palvelujen käyttäjien ollessa mukana palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä sekä palvelun arvioimisessa, heidän äänensä tulee kuuluviin ja heidän osallisuuttaan vahvistetaan (Falk ym. 2013: 12).

Yhteiskehittelytyöpajaan osallistui myös muistikuntoutujien parissa työskenteleviä alan ammattilaisia julkiselta ja yksityiseltä sektorilta, vanhustyön tutkinnon tutkintovastaava sekä geronomi- ja sosionomiopiskelija. Kehittäjäkumppanuus avartaa suunnittelutyön päämäärää uusilla näkökulmilla, ideoilla ja ajatuksilla (Mattelmäki ym. 2011: 83). Kaikilla on projektissa yhteinen tavoite (Falk ym. 2013: 12).

4.3 HyMy-kylän muistikortteli

Hymy-kylä on paikka Metropolia Ammattikorkeakoulussa Myllypuron kampuksella, jossa tuotetaan ja kehitetään hyvinvointi- ja terveystalvueluita. Käynnissä on useita moniammatillisia hankkeita, joissa hyödynnetään yhteiskehittelyä. Opiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa monia opintokokonaisuuksia HyMy-kylässä, jossa kokemusasiantuntijoina toimivat asiakkaat. HyMy- kylästä saa eri tutkintojen tuottamia palveluita opiskelijatyönä kiireettömästi sekä ohjatusti. (Hymy-kylä hyvinvointia Myllypurosta 2020.)

HyMy-kylään on tarkoituksena kehittää muistikortteli, joka tarjoaisi tulevaisuudessa tarvelähtöisiä muistikuntoutujien palveluita. Jotta palvelut olisivat juuri niitä, joita muistikuntoutajat sekä läheiset tarvitsevat hyvän elämän mahdollistamiseen, opinnäytetyömme tuottaa tietoa muistikuntoutujien omista tarvelähtöisistä toiveista palveluiden suhteen yhteiskehittelyn keinoin.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Työpajat

Opinnäytetyömme käytännön toteutus järjestettiin kahtena yhteiskehittelytyöpajana Myllypuron Helykodilla. Teimme teorian pohjalta rungon aktiiviselle työpajojen kululle sekä suunnitelman prosessin etenemiselle. Hyödynsimme myös jo aiemmin opintojemme aikana opittua tietoa, jotta pystyimme luomaan muistikuntoutujien erityistarpeet huomioon ottavan ilmapiirin ajatusten vaihtamiselle turvallisesti ja arvokkaasti.

Työpajoihin osallistui muistikuntoutujia, omaisia, alan opiskelijoita, alan opettaja, muistikoordinaattori, palveluohjaaja sekä kolmannen sektorin toimija. Olimme etukäteen pyytäneet kustakin osallistuvasta organisaatiosta tutkimusluvan työtämme varten. Kuljimme läpi työpajojen nimettöminä. Osallistujat täyttivät työpajatyöskentelyyn vaadittavan suostumuslomakkeen. Suostumuslomakkeet arkistoimme ja säilytämme säädösten mukaisesti. Ennen ensimmäisen pajan alkamista toimitimme osallistujille tiedotteen

siitä, mitä työpajoissa tehdään, mitkä ovat sen kerran käsittelyssä olevat kysymykset ja kokoontumispaikan tiedot kartan ja havainnekuvan opastamana.

Ensimmäisen työpajan tavoitteena oli monipuolinen tiedonkeruu sekä muistikuntoutujien arjen ymmärtäminen. Halusimme kerätä mahdollisimman paljon tietoa kysymysten avulla työpajaan osallistuvilta kokemusasiantuntijoilta heidän arjestaan, kokemuksistaan sekä toiveistaan. (Ahtola 2021.)

Toinen työpaja keskittyi löytämään ideoita ja keinoja siihen, miten tai millaisin keinoin saisimme ratkaistua ensimmäisessä työpajassa ilmi tulleet kehittämisen kohteet (Kallinen & Kinnunen). Innovaatioiden syntymistä lähdimme ruokkimaan ajatuksella ”jos siinä olisi määrätön määrä rahaa ja valtaa, millainen palvelu, toiminta tai tekeminen tukisi omaa hyvää elämää parhaalla mahdollisella tavalla”.

5.2 Ensimmäinen työpaja

Ensimmäinen yhteiskehittelytyöpaja järjestettiin elokuussa 2021 Myllypuron Helykodin ruokasalissa voimassa olevia covid-19 rajoituksia noudattaen. Pajatoiminta oli kestoltaan kaksi tuntia. Olimme Helykodin ulkopuolelta tulevia osallistujia vastassa ja ohjasimme heidät omille paikoilleen.

Teimme tilasta viihtyisän ja selkeän. Muistiliiton mukaan tilojen ollessa selkeät, on keskittyminen helpompaa ja se tukee kiireetöntä vuorovaikutusta. Selkeys lisää muistikuntoutujan hahmottamiskykyä, joka mahdollistaa osallistumisen toimintaan ja sitä kautta luo onnistumisen tunteita. Viihtyisä ympäristö lisää turvallisuuden tunnetta. (Muistiystävällinen ympäristö ja turvallisuus.) Jaoimme 18 osallistujaa tasaisesti kolmeen pöytään. Kaikissa pöydissä oli niin muistikuntoutujia kuin alan ammattilaisia sekä omainen. Koristelimme salin auringonkukilla ja jaoimme kahvitteluvälineet jokaiseen pöytään valmiiksi.

Paja alkoi meidän fasilitaattorien eli pajan vetäjien esittelyllä sekä lyhyellä alustuksella siitä, mitä olimme tulleet tekemään yhdessä. Jotta työpaja onnistuu, on tavoitteen oltava kaikille osallistujille selvä (Forsström 2021). Tämän jälkeen pyysimme osallistujia miettimään hetken sen hetkistä tunnetilaa (Millä tuolilla istut 2018). Osallistujilla oli myös mahdollisuus valita pöydältä eläinaiheinen kuvakortti, joka kuvaisi parhaalla mahdollisella tavalla sen hetkistä tunnetilaa. Vanhustyön keskusliiton ylläpitämän Vahvike internetsivuston mukaan kuvakortit toimivat tukena puheeksi aloittamisessa. Ihmisen

on paljon helpompi aloittaa keskustelu, kun hän pitelee kädessään jotakin. Kuvat auttavat pukemaan sanoiksi sen mitä ajattelee. (Tutustuminen.)

Lisätäksemme orientoitumista- ja rentoutumista tilanteeseen, teimme yhdessä rauhoittavaa Qigong voimistelua. Yeung (2018) on esittänyt, että Qigong harjoittelun hengitystaajuus saa parasympaattisen järjestelmän aktivoitumaan ja sitä kautta vaikuttaa etuaivolohkon tunnesäätelyjärjestelmään lievittäen stressiä (Yeung & Chan & Cheung & Zou 2018: 40–47). Toteutimme liikkeitä tuolilla istuen, jotta kaikki osallistujat pääsivät osallistumaan. Usealla osallistujalla oli apunaan liikkumista ja tasapainoa tukeva apuväline. Onnistuimme luomaan ryhmään rauhoittavan ja turvallisen tunnelman. Tunsimme myös innostusta ja iloa fyysisen tapaamisen onnistumisesta ja asioiden jakamisesta ryhmässä, koska ryhmätapaamiset olivat olleet niin pitkään tauolla covid-19 pandemian vuoksi.

Aloituksen jälkeen siirryimme itse luomisprosessiin. Olimme printanneet käsiteltävät kysymykset omille papereille isokokoisin kirjaimin, jotta keskustelun lomassa saattoi palata käsiteltävänä olevaan kysymykseen. Ryhmät saivat käyttöönsä jokaiseen kysymykseen omanväriset post-it laput, jotka kiinnitettiin isolle kartonkialustalle. Kysymysten erottelu ja tarkastelu helpottuivat. Fasilitaattorit pitivät huolen ajankulusta sekä kiersivät ryhmässä avaamassa keskustelussa olleita aiheita, jos kysymys ei auennut tai haluttiin asiaa tarkentavaa tietoa.

Työpajassa käsitellyt kysymykset olivat:

1. Millaiset asiat sujuvat tämänhetkisessä elämässä?

Apukysymykset:

Mitkä päivittäiset askareet sujuvat?

Mieti päivän kulkua, mikä sujuu?

Ilon ja nautinnon aiheet?

2. Miksi kotona asuminen ei välillä suju?

Apukysymykset:

Mitkä asiat estävät kotona pärjäämistä?

Millaisia fyysisiä (liikuntakyky, toimintakyvyn vajaus, hahmottaminen), psyykkisiä (yksinäisyys, suru, mielenterveysongelmat, päihteet) tai sosiaalisia (heikko taloudellinen tilanne, heikot tukiverkostot/-palvelut, yksinäisyys) esteitä teillä on?

3. Millaiset asiat tukisivat hyvinvointiasi?

Millaiset asiat tukisivat nykyisessä kodissa asumista?

Mitä juuri sinä kaipaat tai haluat omaan elämääsi?

Apukysymykset:

Millaiset asiat mahdollistaisivat juuri omannäköisen elämän?

Mitä toiveita, unelmia, haaveita?

Millaista toimintaa yksilötasolla/ryhmässä?

Millaisia palveluita haluaisit?

Mikä tekisi elämästä nautinnollisempaa?

Jaksotimme yhteiskehittelytyöpajaa välikahveilla, jolloin osallistujat saattoivat pitää hie-
man taukoa keskittyneestä ajatustyöstä. Jatkoimme edellä kuvatun mallin mukaisesti
kaikki kolme kysymystä. Lopuksi pienryhmissä tuotetut kartonkialustat ajatuslappui-
neen vaihtoivat ryhmää ja näin pääsimme tutustumaan muiden ajatuksiin käsittelyssä
olleista asioista. Tämä synnytti paljon keskustelua siitä, olivatko oman ryhmän ajatuk-
set olleet yhteneväisiä vai eroavaisia muiden kanssa.



Kuva 3. Työpajan tunnelmaa.

Fasilitaattorit tarkastelivat työpajasta saatua materiaalia yhdessä osallistujien kanssa. Kaksi fasilitoijaa pystyy havainnoimaan työpajan kulkua täydentäen toisiaan, kun pa-
neutumisen aiheeseen ja pajan kulkuun on ollut tavoitteellista (Forsström 2021). Kun
kävimme läpi työpajan antia, oli vastauksissa havaittavissa tiettyä samansuuntaisuutta.

Vahvasti esille nousivat sanat yksinäisyys, itsemääräämisoikeus sekä fyysinen toimintakyky. Lopuksi muistutimme seuraavasta työpajasta ja millaisten asioiden parissa silloin työskennellään. Pyysimme myös arvioinnin työpajan onnistumisesta suusanallisesti tai hymynaama -kortilla.

5.3 Toinen työpaja

Toisessa yhteiskehittelytyöpajassa elokuun 2021 lopussa kokoontuimme myös Helykodilla. Tällä kertaa tapasimme kellarikerroksen vähällä käytöllä olevassa yhteistilassa kuntosalin vieressä. Pienellä raivaustyöllä saimme tilasta viihtyisämmän ja pöydät kaikille kolmelle pienryhmälle. Ryhmät pysyivät samoina kuin edellisellä kerralla, samoin työpajan runko. Koristelimme tilaa valoilla ja kukkasilla, pöydille liinat ja kahvittelutarvikkeet valmiiksi. Osallistujien saavuttua aloitimme työpajan kertomalla edellisen pajan annista. Vastasimme kysymyksiin ja varmistuimme siitä, että kaikki osallistujat olivat asioista yhtä mieltä. Muistikoordinaattori ilahdutti meitä laululla ja banjomusiikilla.

Toisessa työpajassa ideoimme ratkaisuja ensimmäisessä työpajassa esille nousseisiin asioihin siitä näkökulmasta, että jos kaikilla olisi valtavasti rahaa ja valtaa, millaisilla palveluilla haluaisit omaa elämää tuettavan. Millaiset palvelut tukisivat ja vastaisivat parhaalla mahdollisella tavalla tarpeisiin. Kummassakin työpajassa jokaisen pienryhmässä kirjuriina toimi opettaja, opiskelija tai alan ammattilainen.

Kysyimme pajassa seuraavat kysymykset:

4. Yksinäisyys:

Miten koet olevasi osa ryhmää?

Millaista vaihtelua kaipaavat arkeen?

5. Itsemääräämisoikeus/valta päättää omista asioista:

Millaisessa paikassa haluaisit asioida?

Apukysymykset:

Millaista apua tarvitsisit, että itsemääräämisoikeus toteutuisi arjessasi?

6. Terveys ja fyysinen toimintakyky:

Mikä olisi sinulle sellainen tuki, että terveytesi pysyisi ennallaan?

Millainen olisi hyvä palvelu?

Millaisia ryhmiä kaipaavat?

Miten voisit vaikuttaa omaan terveyteesi?



Kuva 4. Toisen työpajan tunnelmaa ja antia.

Työpajan lopuksi teimme lyhyen yhteenvedon saaduista loistavista innovoinneista. Niitä olisi ollut mielekästä jatkojalostaa aina toimiviksi palveluiksi saakka tässä mainiossa moniammatillisessa ja kokemusasiantuntijoita täynnä olevassa ryhmässä. Saimme paljon suullista palautetta osallistujilta siitä, kuinka olimme loihittaneet heidän tylsästä kellaritilastaan viihtyisän ja houkuttelevan. Kiitosta saimme myös välittömästi, lämpöisestä ja kaikkia kunnioittavasta ilmapiiristä. Silminnähdessä innostunut ja ehkä hieman ryhdikkäämpänä ulos kävelevä joukko lähti lounaalle iloisella mielellä.

5.4 Työpajojen arviointi

Arvioinnin suunnittelun pohjana käytettiin HyMy-kylän arviointia tukevan lomakkeen kysymyksiä. Se ohjasi ja tuki pajatoiminnan- sekä oman henkilökohtaisen suoriutumisen arviointia. (Arvioinnin suunnittelua tukeva lomake.) Omiin tavoitteisiin pääsyä tarkastelemme myös sen pohjalta, millaista palautetta saimme työpajoihin osallistuneilta kokemusasiantuntijoilta sekä alan ammattilaisilta. Osallistujat arvioivat työpajojen kokonaisuonnistumista pajatoiminnan päätteeksi kolmella eri tasoisella hymynaamakortilla. Lisäksi huomioimme osallistujien, Helykodin palvelujohtajan sekä HyMy-kylän edustajan

suullisen palautteen. Arviointia teimme koko prosessin ajan. Refleктоimme myös omaa työskentelyämme ja käytimme vertaisarviointia toiminnastamme yhteiskehittelytyöpajassa.

Teoreettinen viitekehys loi pohjan asioiden tarkasteluun asiantuntevasti ja teorian tiedolla perustellen. Kaikki mitä työssämme teimme, oli perusteltavissa tutkitulla teorian tiedolla. Ilman vankkaa teoriapohjaa ja asiantuntemusta, olisi ollut vaikea löytää punaista lankaa asioiden ja asiayhteyden välillä.

Työpajojen onnistumista arvioimme saatujen ajatusten sekä ideoiden runsauden, osallistujien aktiivisuuden ja yhteiskehittämistyöpajan tunnelman perusteella. Arvioimme, kuinka olimme osanneet ottaa huomioon kehittäjäkumppanit pajatoiminnassa, informoinnissa ja tilasuunnittelussa. Työpajoissa vallitsi rento, elämänmyönteinen ja positiivinen ilmapiiri. Runsas ideamäärä kertoo vapautuneesta tunnelmasta ja turvallisesta ilmapiiristä jakaa ajatuksia. Puheensorina täytti tilan molemmissa tilaisuuksissa ja kaikki saivat oman äänensä kuuluviin tasavertaisesti. Palautteesta kävi ilmi, että kiitollisuutta tunnettiin siitä, että joku oli aidosti kiinnostunut juuri siitä, mitä heille muistikuntoutujina kuuluu.

Tilaisuuden tarkoituksena oli tuottaa kokemus yhteen hiileen puhaltamisen voimasta, josta yhteiskehittämisessä on pohjimmiltaan kysymys. Iloittiin asioiden jakamisesta ja yhdessäolosta. Tässä onnistuimme mielestämme hyvin ja pääsimme pajatoiminnalle asetettuihin tavoitteisiin siinä, kuinka huomioimme jokaisen kehittäjäkumppanin arvokkaasti sekä osoitimme hänen tärkeytensä ainutlaatuisena ja arvokkaana tiedontuottajana tärkeän asian äärellä. Uskomme, että pajaan osallistuneet kokivat tulleen aidosti kuulluiksi. Tämä tuli esille keskusteluissa osallistujien kanssa pajatoiminnan jälkeen. Se, että joku oli kiinnostunut juuri heidän asioistaan, oli heille merkityksellistä. Osallistujat olivat tyytyväisiä ohjeistukseen ja etukäteen saatuun informaatioon pajan sisällöstä. Kaikki osallistujat löysivät helposti perille Myllypuron Helykodille.

Ensimmäisestä yhteiskehittelytyöpajasta saadun palautteen perusteella, meillä oli mahdollisuus muuttaa toimintatapaamme kehittäjäystävällisemmäksi toiseen työpajaan. Palautetta saimme siitä, että työpajassa esitetyt kysymykset olivat osittain liian vaikeita. Ne kaipasivat yksinkertaistamista. Toisessa työpajassa kiinnitimme huomiota kysymysten kieleen, ymmärrettävyyteen ja selkeyteen. Kysymysten ymmärtämisen vaikeuteen liittyy osaltaan myös muistikuntoutujan oma kognitio. Kysymysten osoittautuessa liian haasteellisiksi pystyimme käyttämään muistikuntoutujan apuna työpajaan osallistuneita

alan ammattilaisia ja opiskelijoita, joilla oli laaja tietämys muistikuntoutujan kohtaamisesta. Myös fasilitaattorit kiersivät ryhmissä auttaen osallistujia pääsemään kohti päivän tavoitetta.

Toisen työpajan palautteen avulla arvioimme saadun tiedon käyttökelpoisuutta sekä työpajojen antia eri kehittäjäryhmille. Arvioimme myös toiminnan onnistumista, olimmeko kysyneet ja kiinnittäneet huomiota oikeisiin asioihin, olimmeko rohkaisevia ja kannustavia ja tulivatko kaikki huomioiduiksi samalla tavalla. Oliko aihe kiinnostava, saatiinko paljon uusia ideoita sekä olivatko osallistujat aktiivisia. Lisäksi arvioimme saatuja tietoja hyvinvointiteorian näkökulmasta.

Positiivista palautetta saimme asiantuntevasta, empaattisesta, innostavasta ja iloisesta toiminnasta. Olimme ottaneet kaikki työpajaan osallistuneet tasavertaisesti huomioon. Saatujen vastausten perusteella hyvinvointi ja osallisuuden tukeminen lähtee perustarpeiden tyydytyksestä. Osallistumisesta, ryhmään kuulumisesta ja läheisyydestä. Osallistujat olivat aktiivisia ja vastauksia kysymyksiin saatiin paljon. Ideointi tarvelähtöisistä palveluista oli vilkasta ja hyvin samansuuntaista osallistujien kesken. Työmme muovautui pitkälti ensimmäisen yhteiskehittämisen työpajan vastausten perusteella. Se määritteli ne asiat, jotka kehittäjäkumppanit katsoivat kaikkein merkityksellisimmiksi oman hyvinvoinnin kannalta. Teoria tuki valitsemamme lähestymistapaa ja sieltä pystyimme poimimaan oleellisen tukemaan juuri niitä asioita, jotka työpajoissa nousivat esille. Vastaukset kysymyksiin olisivat voineet olla erisuuntaisia, jos asiat olisi muotoiltu toisin. Tämä antaa vapauden tulkinnalle ja tuloksista mahdollisesti uudensuuntaistenkin asioiden löytymiselle.

5.5 Tuotoksena ”Toiveet Muistikorttelitoimintaan”

Työpajoista (Taulukko 1) saadut toiveet muistikorttelin toimintaan liittyivät pitkälti fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen, omaan terveyteen, itsemääräämisoikeuteen sekä yksinäisyyden tunteen vähentämiseen. Jotta yksinäisyys vähenisi, toivottiin henkilöä, joka tulisi hakemaan kotoa tapahtumiin, sillä kotoa lähteminen koettiin vaikeaksi. Koettiin, että vaikka haluaisi lähteä, ei tule lähdettyä. Kotiin toivottiin keskustelukumppania ja ystävöimintää. Kulttuuritapahtumat talon ulkopuolella sekä asiantuntijaluennot kiinnostivat monia. Tapahtumien määrän toivottiin olevan enintään kerran viikossa.

Moni halusi tuntea itsensä edelleen tarpeelliseksi ja kaivatuksi. Toivottiin mahdollisuutta auttaa muita kokemusasiantuntijana ja ryhmänvetäjänä. Sekä muistikuntoutujat

että omaishoitajat toivoivat vertaisryhmiä. Toivottiin myös viriketoimintaa, kuten musiikki-
kituokioita, kahvitteluhetkiä, luentoja esimerkiksi ravitsemuksesta ja muistisairauksista.
Omaishoitaja kaipasi enemmän tukea arkeen, jotta uskaltaisi lähteä tapaamaan ystäviä
ja jättää muistikuntoutujan turvallisesti kotiin. Tuki tähän voisi olla pitkäjänteinen ystä-
väpalvelu saman tutun ihmisen kanssa.

Toiveet itsemääräämisoikeuden vahvistamiseen liittyivät asumisratkaisuiden tukemi-
seen. Tukea toivottiin omatoimiseen ruuanvalmistukseen sekä turvalliseen asuinympä-
ristössä liikkumiseen. Toivottiin apuvälineitä ja niiden oikeanlaisen käytön opastusta,
jotta turvallinen omatoiminen liikkuminen säilyisi. Toiveista kävi ilmi halu yhteisöruokai-
luihin ja päätösvaltaa siihen, mitä haluaa syödä. Ilmi tuli myös halu ruokailla kodin ulko-
puolella esimerkiksi ravintolassa. Jotta omatoiminen palveluiden käyttö olisi mahdol-
lista, toivottiin palveluiden löytyvän yhdestä paikasta. Tämä koski myös tiedottamista ja
neuvontaa. Tukien hakemiseen toivottiin selkokielisyyttä sekä asiantuntijaa avuksi, joka
osaisi selittää asiat ymmärrettävällä tavalla.

Terveiden ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi toivottiin ulkoi-
lua monessa muodossa. Toivottiin ulkoilua metsässä, lähiympäristössä sekä kaupun-
gilla. Ryhmässä ulkoilu oli monen toiveissa. Matalan kynnyksen kuntosalitoiminta ja eri-
laiset jumpparyhmät huomioiden jokaisen osallistujan oma toimintakyky ja sen mahdol-
liset rajoitteet koettiin tärkeäksi. Lähes kaikki toiveet, jotka liittyivät terveyteen ja fyysi-
seen toimintakykyyn, olivat ryhmämuotoisia. Toiveista kävi ilmi tarve terveystarkastuk-
sille, joiden toteutus olisi säännöllistä. Toivottiin myös ryhmämuotoisia luentoja tervey-
teen liittyen sekä niistä keskustelua yhdessä asiantuntijoiden kanssa.

Toiveista ja ideoista kävi ilmi, että palveluiden ja toiminnan kaivattiin olevan lähellä, jol-
loin osallistumisen kynnys niihin olisi matalampi. Palveluiden toivottiin jalkautuvan
enemmän ikäihmisten luo. Pelkällä yhdessä ololla voidaan tuoda paljon lisäarvoa ar-
keen. Tilojen viihtyisyyden katsottiin lisäävän mielenkiintoa osallistua toimintaan. Jos
asuinympäristön yhteiset tilat olisivat kutsuvat, muistiystävälliset ja mielenkiintoa herät-
tävät, voisi se osaltaan lisätä omaehtoista kokoontumista ja yhdessäoloa.

Taulukko 1. Toisesta työpajasta saadut vastaukset taulukoituna.

2.Paja	Yksinäisyys	Itsemääräämisoikeus	Fyysinen toimintakyky ja terveys
	omaisten tapaaminen	avustaja kulkemiseen	kuntosali
	ryhmätoiminta	mahdollisuus itse päättää	jumpparyhmät
	yhdessä tekeminen	yhdessä pisteessä asiointi	sulkapallo
	vierailut	etuuksien tiedostaminen ja selventäminen	maksuttomat liikuntapalvelut
	ystäväpiirit	ravintolaan syömään	aivojumppa
	järjestetyt tilaisuudet	valta päättää minkälaista ruokaa syödään	terveellinen ruoka
	aito läsnäolo	palveluista määrääminen	luonnossa liikkuminen
	ajatustenvaihto toisten kanssa	läheisten merkitys suuri	kuntosali
	vertaistuki	omaan hoitoon vaikuttaminen	jumpparyhmät
	korttelitoiminta	oma koti paras paikka	ulkoilu
	toimintakulttuuri	ulkoiluun apua, esim. opiskelija	tuolijumppa
	vapaaehtoistoiminta, mm. koulut, yhteisö	raha-asioissa apua	yleensä kaikenlaista liikettä
	kursseja	ystäväpalvelu, pitkäjänteinen työskentely	mieltä virkistävää tekemistä
	olisi joku, joka kutsuu mukaan	ulkoiluun apua tutulta avustajalta	julkisuuden henkilö laulamaan, Eino Grön
	tärkeä osa yhteiskuntaa	perusarkeen apua ja sovitaan toteutuksesta	teemakeskustelut
	yhteen kokoontuminen on tärkeää sosiaalisissa suhteissa		terveyden seuranta yhteiskunnan taholta
	joku kokoaa yhteen ja antaa keskusteluaiheita/kysyy		terveyden seuranta ryhmätoiminnassa
	joku tulisi luokseni, laulua, tekemistä yhdessä		ryhmäliikunta
	talon ulkopuolinen toiminta, näyttely/teatteri		terveet elämäntavat
	yhteislaulua, liikuntaa, kävelyretket, voimistelu, elokuvat, luennot ja esitelmät		harrastustoimintaa, että virkeys säilyy
	lauluryhmä/bändi		ulkoilua tarpeen mukaan
	levyn tekeminen		musiikkia ja laulua
	asiantuntijaluennot		kesämökkeilyä
	enemmän toimintaa		liikkumisen mahdollisuus
	vierailut on tähtihetkiä		yhteiskeskustelu
	turinatuoikiot		enemmän ulkoilua
	pienimuotoinen opiskelu		keskusteluryhmä
	esiintyminen asiantuntijatehtävissä		
	ystävän auttaminen asioissa on tärkeää		
	tietotekniikka		
	toisten auttaminen		
	vertaistukea omaishoitoon		
	ystäväpalvelu yksin kotiin jäävälle kuntoutujalle		
	tapahumat lähellä asuinpaikkaa		
	rajoitteiden huomioiminen		
	kokoontumispaikka lähellä		
	viriketoimintaa 1xvko		
	ryhmänvetäjä		

	Ryhmätoiminta, loving
	Osallisuuden mahdollistajia, being
	Toiveet toiminnalle, doing
	Hyvinvointia tukevia asioita, having
	Omaan hyvinvointiin liittyvä muu toive

Taulukko (Taulukko 1) on jaettu horisontaalisesti kolmeen eri kategoriaan; yksinäisyys, itsemääräämisoikeus sekä fyysinen toimintakyky ja terveys. Ne kuvaavat ensimmäisen työpajan kolmea eniten esille nousutta asiakokonaisuutta saatujen vastausten perusteella. Taulukossa on vertikaalisesti toisesta työpajasta saadut toiveet ja ajatukset siitä, kuinka hyvää elämää haluttaisiin tuettavan ensimmäisessä työpajassa esille nousseiden asioiden näkökulmasta. Taulukkoon merkityt toiveet on värikoodattu käyttäen apuna jaottelussa Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteorian ulottuvuuksia. Sininen väri, *Loving*, kuvastaa toiveita ryhmä- ja yhteiskunnallisesta toiminnasta. Oranssi väri, *Being*, ilmentää, mikä mahdollistaisi osallisuuden. Keltainen väri, *Doing*, kertoo konkreettiset toiveet toiminnalle. Harmaa väri, *Having*, pitää sisällään asioita, jotka tukevat omaa elintasoja ja kotona pärjäämistä. Loput vastaukset olemme koodanneet valkoisella. Nekin kuvaavat hyvinvoinnin tarpeita, mutta niiden jaottelu edellä mainittujen asioiden alle ei ollut selkeää.

Katsottaessa taulukkoa (Taulukko 1) törmäämme siihen, että monet työpajoihin osallistuneiden ajatuksista ja toiveista voisi sijoittaa useamman eri värikoodatun ulottuvuuden alle. Esimerkiksi moni ryhmätoimintaan sijoitettu toive voisi yhtä lailla olla osallisuuden mahdollistaja ja tukea sitä kautta hyvinvoinnin kokemista. Taulukosta käy ilmi myös se, että yksinäisyyden tunteeseen voidaan vahvimmin vaikuttaa useamman eri hyvinvointia tukevan osa-alueen kautta. Taulukosta on luettavissa myös se, että muistikuntoutujat haluavat asua omassa kodissaan hyödyntäen lähelle kotiympäristöä tuotettuja palveluita. Tämä mahdollistaa osallisuuden kokemuksen ja itsemääräämisoikeuden säilymisen.

Taulukosta ilmenee, että yksinäisyyden vähentäminen on asia, mikä herätti paljon ajatuksia ja ideoita yhteiskehittelytyöpajoissa. Saadun materiaalin perusteella voimme sanoa, että tähän laajaan hyvinvointiin vaikuttavaan ongelmaan olisi monta eri intervention väylää tarjolla. Pienellä päivittäisellä eleellä tai teolla voi olla suuri merkitys yksinäisen vanhuksen arjessa. Vastausten perusteella yksinäisyyden voisi haastaa kaikenlaisella toiminnalla niin yksin kuin ryhmässä.

5.6 Tuotoksen arviointi

Tuotoksen arvioinnin kriteereiksi asetimme saatujen ideoiden runsauden, käyttökelpoisuuden, uutuusarvon sekä kehityskelpoisuuden. Kriteerinä toimi myös kaikkien työpajoihin osallistuneiden oman äänen näkyväksi tekeminen. Tähän toivoimme palautetta osallistujilta.

Toisesta pajasta saadut kehittämisideat kirjattiin ylös diaesitykseksi (Liite 2.), joka lähetettiin arvioitavana jokaiselle työpajoihin osallistuneelle. Helykodin asumisyksikön johtaja kävi henkilökohtaisesti läpi pajojen annin muistikuntoutujien kanssa. Näin varmistettiin, että osallistujien ajatukset ja ideat oli ymmärretty oikein. Emme jostakin syystä saaneet enää lisäkommentteja tai ajatuksia ja päättelimme osallistujien olevan tyytyväisiä tuotokseen. Palaute olisi auttanut meitä hahmottamaan onko yhteenveto ollut oikeasuuntainen. Tässä vaiheessa olisi ollut vielä mahdollista tehdä muutoksia, lisäyksiä ja korjauksia ennen tuotoksena syntyneiden ideoiden toimittamista diaesityksenä Hymy-kylän muistikorttelille.

Asettamiemme kriteereiden pohjalta arvioimme tuotoksen olevan käyttökelpoinen, ideoiden kehittämiskelpoisia ja uutuusarvoltaan arvokkaita, sillä kehittämissyhteistyössä kehittäjäkumppaneina mukana olivat tulevat palveluiden käyttäjät. Yksinäisyys, itsemääräämisoikeus ja oma terveys olivat odotettavissa olevia asioita, jotka nousivat esille keskusteluissa. Saatua tietoa oli yksilöllistä ja ainutkertaista. Ymmärrys muistikuntoutujien tilanteesta ja palveluiden tarpeesta tuli kuulluksi tarvelähtöisesti. Saadut ideat ovat kehityskelpoisia, mutta mitään yllättävää ja jo tiedossa olevaa ei tullut esille. Olemme kuitenkin tyytyväisiä työpajojen antiin ja niistä saatuun arvokkaaseen tietoon.

HyMy-kylän muistikortteli saa hyvän kuvan siitä, millaisia palveluita muistikuntoutujille voidaan tulevaisuudessa tarjota. Saatua materiaalia voi käyttää hyvänä pohjana tarvelähtöisten palveluiden jatkokehittelyssä aina palveluiden lanseeraamiseen asti. Työpajojen anti oli arvokasta, sillä saatua tietoa tuli suoraan käyttäjiltä itseltään. Saimme vahvistusta siitä, millaisille palveluille olisi tällä hetkellä tarvetta. Jalkautuvat ja matalan kynnyksen palvelut nousivat vahvasti esille.

6 Pohdinta

Hyvää elämää tukee parhaiten oman näköinen arki, jota tuetaan yksilöllisillä palveluilla. Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Suomen kuntaliitto toteavat, että asiakaslähtöiset vanhuspalvelut on toteutettava niin, että asiakasta itseään kuullaan aidosti palveluiden suunnittelussa sekä toteutuksessa (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto 2020: 30). Järjestimme kaksi työpajaa, joissa monialaisesti yhteiskehittelyn menetelmin ideoimme ja pohdimme palvelun tarpeita sekä sitä, millaisia palveluita toivotaan HyMy-kylän muistikortteliin.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Selvitimme, että emme tarvitse eettisen toimikunnan lupaa työhömmе. Sekä työelämän edustajat että muistikuntoutajat osallistuvat yhteiskehittelytyöpajaan vapaaehtoisesti. Tulimme keskustelujen ja selvittelyjen kautta siihen lopputulokseen, että tietosuojaselostetta ei täytetä osallistujien kesken, sillä kyseessä on vapaaehtoinen keskustelutilaisuus. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.)

Kerroimme avoimesti mitä olimme tekemässä, mihin saatuja tuloksia käytetään ja kuinka ne dokumentoidaan. Haasteena oli eri vaiheessa muistisairautta olevien asiakkaiden huomioiminen. Erityistä sensitiivisyyttä vaati se, että varmistuimme siitä, että kehittämishankkeessa mukana olleet muistikuntoutajat tiedostivat mitä olimme tekemässä. Pyysimme kaikilta osallistujilta kirjallisen suostumuksen osallistumisesta kehittämistyöpajaan.

Otimme huomioon itsemääräämisoikeuden sekä yksityisyyden suojan. Kaikilla osallistujilla oli oikeus perääntyä kehittelystä tai perua osallistuminen ilman selityksiä. Osallistujien hyvinvointi oli etusijalla. (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2009.) Kiinnitimme kaikessa työssä ja työpajojen järjestämisessä erityistä huomiota siihen, että tilasuunnittelu ja työpajoissa käytetyt kysymykset ovat kaikkia kehittäjäkumppaneita sensitiivisesti tukevia.

Opinnäytetyön aiheen täytyy olla eettisesti perusteltavissa kaikkien osallistujien näkökulmasta. On tärkeää huolehtia siitä, että aineisto kerätään suurella luottamuksella ja se hävitetään asianmukaisesti. Pitää myös varmistaa, että osallistujat ovat saaneet kaiken tarvitsemansa tiedon, jonka avulla voivat itse päättää osallistumisestaan. Osallistujat ovat aina omasta tahdostaan mukana opinnäytetyön tekemisessä. Tulokset pitää ottaa vastaan sellaisenaan, kun ne on saatu, eikä niihin saa vaikuttaa tai muokata omanlaiseksi. (Ojasalo ym. 2018b: 48–49.)

Eettisyys luo perustan kaikelle ihmistyölle. Eettisyys ohjaa kohtaamaan kaikki ihmiset arvokkaina jokaisessa tilanteessa. Iäkkäiden kanssa toimiessa tulee muistaa heidän toimintakykynsä heiketessä, että heillä on silti paljon ajatuksia ja halua olla osallisena. Palveluita suunniteltaessa, emme voi vain ajatella iäkkään tarvitsevan jotakin palvelua, vaan meidän täytyy kysyä iäkkään omaa mielipidettä. Olisi tärkeää olla mahdollistamassa iäkkään ihmisen osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden toteutumista. Usein lähdetään pohtimaan palvelua iäkkään haasteiden kautta sen sijaan, että nähtäisiin hänen voimavaransa ja hiljainen tieto mitä häneltä löytyy. Iäkkäiden ainutlaatuisuus tuo

aivan uusia ulottuvuuksia palvelusuunnitteluun. Tämä mahdollistuu, kun kuuntelemme iäkkäitä ja otamme heidän asiantuntijuutensa huomioon. Samalla toteutamme sitä tärkeintä, eli itsemääräämisoikeutta. (Oilimo 2015.)

6.2 Päätelmiä

Hyvinvoinnin ja osallisuuden katsotaan kulkevan vahvasti yhdessä ja Allardtin (1976) hyvinvointia kuvaava teoria antoi hyvän pohjan yhteiskehittelytyöpajoista saatujen tulosten tarkasteluun. Hyvinvointiteorian avulla pystyimme avaamaan saatua tietoa, joka ilman teoriapohjan hyväksikäyttöä ja saatujen vastausten liittämistä johonkin jo luotuun, olisi jäänyt vajaaksi. Vaikka Allardtin laajan Pohjoismaisen tutkimustyön tuloksena syntyneen hyvinvointiteoria luomisesta on aikaa, ei se ole kadottanut arvoa mietittäessä ihmisen hyvinvointia. Oli hyvin ilmeistä, että kaikkien neljän ulottuvuuden maksimaalinen tarpeen tyydytys on lähes mahdotonta, mutta jo yhdenkin osa-alueen parempi huomiointi tarvelähtöisesti, voisi olla lisäämässä hyvinvointia ja osallisuutta arjessa.

Allardtin teorian lähtökohtana on, että ihmisen luonnollisten tarpeiden tyydytys lisää hyvinvointia. Hän jakaa nämä tarpeet kolmeen osioon elintason *Having*, yhteisyyssuhteisiin *Loving* ja itsensä toteuttamiseen *Being*. Myöhemmin hän on eriyttänyt vielä mielekkään tekemisen *Doing* omaksi kokonaisuudekseen *Being*-osiosta. Ihmisen terveys, asuminen ja turvallisuus ovat osa elintasoja, kun taas yhteisyyssuhteet kuvastavat yksilön sosiaalisia suhteita. Itsensä toteuttaminen vaatii toteutuakseen tekemistä. Tätä Allardt on kuvannu teoriassaan löytyvän toiminnan kautta ja mahdollisuutena toimijuuden kautta vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. (Allardt 1976: 36–40.)

Helka Raivio ja Jarno Karjalainen (2013) ovat käyttäneet omassa työssään osallisuuden esittämisen pohjana Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksia. He ovat nostaneet esille sen, että hyvinvointia ajateltaessa meidän täytyisi ymmärtää ulottuvuuksien välinen toimijuuden käsite, jonka Allardtin työssä jää hyvin irralliseksi. Yhteisyys (*loving*) auttaa tulemaan paremmin toimeen muiden kanssa (*having*) ja yhteisyyttä (*loving*) tarvitaan toiminnan kautta syntyvään merkityksellisyyden kokemukseen (*doing*). (Raivio & Karjalainen 2013: 13–14.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada muistikuntoutujien oma ääni kuuluville, jotta HyMy-kylän muistikorttelin suunnitteella olevat palvelut vastaisivat parhaalla mahdollisella lailla muistikuntoutujien sekä heidän läheistensä tarpeeseen. Näin voimme olla mukana lisäämässä muistikuntoutujien hyvinvointia osallisuuden ja osallisuustyön kautta. Työpajojen anti oli osallistujien oman äänensä todellinen kuuleminen asioiden

kehittämisessä niin, että se tuntui todelliselta asioihin puuttumiselta. Lisäksi toimintaa kehitettiin aidosti eteenpäin pelkkien puheiden sijasta. Jos palvelut saadaan tarpeita tyydyttäväiksi, parantaisi se hyvinvointia subjektiivisesti koettuina tunteina ja kokemuksina niin materiasta ja ulkoisista elinehdoista kuin suhteesta muihin ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaankin (Allardt 1976: 32–40).

Työpajoissa kävi ilmi, että vastaajat kokivat yksinäisyyttä monessa muodossa. Sosiaalisen piirin kapeneminen, parisuhteen ongelmat sekä läheisen aggressiivisuus, avun pyytämisen vaikeus, toivottomuuden tunne sekä vastuu ja huoli omasta pärjäämisestä heikensivät arjen sujumista. Ihminen tarvitsee toisen ihmisen seuraa kuten perhettä ja läheisiä saaden kosketuspintaa ja peiliä omille ajatuksille. Positiivista ajattelua lisää myös huumori ja positiiviset yhdessä koetut asiat. Yksinäisyyden vastapainoiksi osallistujat kokivat vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta Helykotilaisina, nauttivat kahvitteluhetkistä, ystävistä ja perheestä. Allardt puhuu organisaatioyhteydestä, joka tässä tapauksessa tarkoittaa niitä suhteita, joita Helykotilaisten välille on syntynyt (Allardt 1989: 6).

Huomionarvoista työpajoista saaduissa vastauksissa (Taulukko 1) oli se, että keinoina yksinäisyyden vähentämiseen käytettiin kaikkia Allardtin hyvinvointiteorian ulottuvuuksia. Voidaan siis sanoa, että vastaajat katsoivat juuri tämän ulottuvuuden vahvistamisen ehkä tärkeimmäksi kaikista, sillä niin kuin edellä teoriassa on mainittu, Loving-ulottuvuuden toimivuus vahvistaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Yksinäisyys puhuttaa koko yhteiskuntaamme. Yksinäisyyden moninainen kirjo on varmasti näyttäytynyt nyt aivan uudessa valossa covid-19 pandemian aikana. Ikääntyvien yhteisöllisten hyvinvointia tukevien palveluiden jäätyä määrittelemättömäksi ajaksi tauolle ei digitalisaation turvin tarjottu digiloikka hypännyt jokaisen ikääntyvän kotiin. Vain harvat pääsivät nauttimaan ryhmäkahvitteluista ruudun välityksellä tai osallistumaan etäohjattuun toimintaan. Monen ainut kontakti oli kotihoito ja sen puuttuessa elämä saattoi muuttua täysin kontaktittomaksi. Maksamme varmasti yksinäisyyden velkaa toimintakyvyn laskun ja mielenterveysongelmien muodossa. Yksinäisyys asiana tuskin tulee poistumaan koskaan hienojen uusien innovointien avulla. Se mitä voimme koittaa tehdä on, että viemme palveluita ikääntyvien lähelle, haemme kotoa, jos tarve niin vaatii. Teemme palveluasumisen yksiköistä viihtyisiä, jotta omaehtoinen kokoontuminen vaikka viinipiirin muodossa mahdollistuisi. Annamme hyvän kiertää ja jaamme omaa positiivisuutta ympäristöömme. Uskalletaan kertoa, kuinka arvokas toinen ihminen on.

Vastauksista kävi myös ilmi, että ryhmämuotoista toimintaa kaivattiin monessa muodossa. Osallisuustyön tarkoituksena on vahvistaa yhteisyyteen perustuvaa toimintaa, joka yhdistää muistikuntoutujan yhä useampaan hyvinvointia tukevaan palveluun ja toimintaan. Julkisten palveluiden lisäksi tähän ryhmään kuuluvat sivistystyö, seurakunnat, urheiluseurat, oppilaitokset ja järjestöt. Osallisuustyö mahdollistaa hyvinvoinnin lisääntymisen. (Isola & Leemann & Lääperi & Schneider & Valtari & Keto-Tokoi 2017: 15–17.)

HyMy-kylän muistikorttelilla on hyvä mahdollisuus hyvinvoinnin lisäämiseen osallisuustyön kautta. Vahvat suhteet muihin toimijoihin ja yhteistyöhankkeet lisäävät tietoisuutta muistikuntoutujien tarvelähtöisistä palveluista ja niiden käyttäjäkuntaa pystytään näin laajentamaan. Opiskelijoiden hyödyntäminen asiakastyössä on hyvä oppimisalusta erilaisille kohtaamisen tilanteille ja väylä ikääntymistä kunnioittavaan työskentelytavan oppimiseen kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon ammateissa. Ei vain hoitamista vaan kohtaamista kaikissa toimissa. Tietoisuuden lisääminen muistikuntoutujien erityistarpeiden huomioimisesta kohtaamisien tilanteissa olisi syytä ottaa vahvemmin huomioon opetustyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammateissa.

Mielekästä toimintaa kaivattiin lähes kaikissa saamissamme vastauksissa. Tämä saattoi osaltaan johtua siitä, että monet kerhot, piirit ja sosiaalinen kanssakäyminen oli ollut pitkällä tauolla covid-19 pandemian vuoksi. Ryhmätoiminta näin ajateltuna on oiva väylä juuri merkityksellisyuden kokemuksen vahvistamiseen. Ryhmässä ollaan yhdessä muiden kanssa. Ryhmässä voi olla monia rooleja, joku kuuntelee, toinen taas on ryhmän hauskuttaja. Olipa ryhmässä olemisen rooli mikä vain, ovat kaikki kuitenkin koontuneet yhteen saman asian äärelle. Se on aina ryhmää yhdistävänä tekijänä. Jo se, että on lähtenyt mukaan ryhmämuotoiseen toimintaan antaa lupauksen siitä, että haluat kuulua joukkoon, kaipaat sosiaalisia suhteita ja ihmisiä ympärillesi. Yhdessä tekeminen, liikunta, taide, runoseura tai vaikka matkailupiiri voivat olla vahvistamassa omaa hyvinvointia.

Toiveissa oli kerhotoimintaa, liikkumista niin ulko- kuin sisätiloissa, keskustelupiirejä, kielikerhoa ja kuororyhmän ohjelmiston levytystä. Tähän listaan voimme lisätä myös mahdollisuuden vaikuttaa omaan hoitoon ja vapauden päättää omasta aikataulusta. Allardt (1976) kirjoittaa, jos ihminen saa toteuttaa itseään, kokee hän tällöin tulleen kohdatuksi persoonana, joka lisää arvostuksen tunnetta. Tätä kautta mahdollistuu mielekkäiden asioiden tekeminen, kuten harrastaminen tai yhteiskunnalliseen päätösten tekemiseen osallistuminen. Jos ihminen vieraantuu näistä mahdollisuuksista, hän voi

kokea olevansa korvattavissa. Puutteet vapaa-ajan mielekkäässä tekemisessä vaikuttaa suoraan myös sosiaalisiin suhteisiin ja mahdollisesti syrjäytymiseen. (Allardt 1980: 32–49.)

Myös Särkelä-Kukko (2014) on käsitellyt osallisuutta Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksien kautta. Hänen ajatuksenaan on, että osallisuus kumpuaa konkreettisesti osallistumisesta toimintaan ja päätöksentekoon, joka on tarvelähtöistä. Hän nostaa omassa työssään keskiöön osallisuuteen vaikuttavista tekijöistä elintason, yhteyssuhteet, itsensä toteuttamisen ja tekemisen. Näiden asioiden kautta muodostuu ihmisen oma kokemus ja tunne osallisuudesta. (Särkelä-Kukko 2014: 34–35.)

Voi olla, että osallistujat ovat joutuneet kehrittelemään tekemistä kotioloissa vallinneen tilanteen vuoksi ja katsovat nyt entistä tarpeellisemmaksi päästä kuulumaan yhteisöön tai ryhmään, joissa kokoonnutaan toiminnan äärelle. Toki kotona tai lähiympäristössä puuhastelu antaa myös hyvänolon tunteen mielekkään tekemisen kautta. Tällainen omaehtoinen tekeminen pitäisi ohjatusti saada osaksi jokaisen iäkkään arkea unohtamatta toisten kohtaamista. Rouvinen-Päivinen ym. (2011) käsittelevät osallisuuden kokemusta voimaantumisen kautta. Vuorovaikutukselliset tilanteet antavat voimaa toimia oman elämän pilottina, jolloin omista asioista päättäminen ja kyvykkyys viedä omaa elämää haluttuun suuntaan vahvistuu. Tätä kautta vahvistetaan osallisuuden kokemusta ja toimijuutta. (Rouvinen-Wilenius & Aalto-Kallio & Koskinen & Nikula 2011: 50–52.)

Työpajoihin osallistujat kokivat, että esteinä arjen sujumiselle olivat monet asumiseen liittyvät ratkaisut kuten palveluasuminen, asuinympäristön virikkeettömyys, omasta kodista- ja kesämökistä luopuminen sekä arjen askareiden sujumattomuus. Kivut, toimintakyvyn heikentyminen, kaatumisriski, näön heikkeneminen, eksyminen, aggressiivisuus ja kehon vankina oleminen heikensivät myös osaltaan arjen sujumista. Jos elintason toteutuminen on heikko, mahdollisuus laadukkaaseen hyvinvointiin kaventuu (Allardt 1989: 7).

Vaikka elintaso saatettiin nähdä heikkona, ei se poissulkenut sitä, että palveluasuminen koettiin turvalliseksi, ruokailut säännöllisiksi, hoito hyväksi ja oman toimintakyvyn säilyminen entisellään otettiin vastaan haasteena. Positiivisia elintason piirteitä oli nähtävissä myös päivittäisten toimintojen sujumisessa kuten pukeutumisessa, puhtaudesta huolehtimisessa, ruuan valmistuksessa ja lääkkeettömyydessä. Nämä edellä mainitut

asiat tukevat elintasoja eli *Having*-ulottuvuutta mietittäessä asiaa Allardtin hyvinvointiteorian näkökulmasta osallistujien arjessa. Elintaso täytyy eriyttää tässä yhteydessä elämänlaadusta. Inhimilliset tarpeet määrittävät elämänlaadun (Allardt 1976: 50).

Se, että elämänlaatu koetaan heikoksi, on sillä suora vaikutus koettuun hyvinvointiin. Ajatukset arjen sujumattomuudesta, puutteet taloudellisessa pärjäämisessä ja asuminen ympäristössä, joka ei tue omaa tahtoa, ovat asioita, joihin epäsuorasti pystymme puuttumaan. Emme ammattilaisina pysty takaamaan parempia tuloja tai parempaa paikkaa asua. Se, mitä pystymme tekemään, on että annettu hoito, kohtaaminen ja yksilöllisen avun räätälöinti olisivat normeja ikääntyvien parissa tehtävässä työssä. Ihmisen inhimillisten tarpeiden kohtaaminen auttaisi osaltaan aikaansaamaan hyvinvointia, hyvää mieltä ja tyytyväisyyttä elämää kohtaan. Olisi hyvin tärkeää saada ihmiset palveluiden pariin.

Työpajoista saatujen ideoiden käyttökelpoisuuteen pelkästään muistikuntoutujien toiveina tuo haasteen se, ettei kaikilla osallistuneilla senioreilla ollut muistidiagnoosia. Emme anna tämän asian jarruttaa saadun materiaalin arvokkuutta, sillä yhteiskehittelyn suurin anti on juuri siinä, että monimuotoista kehittämistyötä tehdään yhdessä monilaisessa joukossa toinen toista tukien. Muistidiagnoosin saanut tuli paikalle iäkkään omaisensa kanssa tai mukana oli rakas ystävä, jota ilman muistikuntoutuja tuskin olisi osallistunut tilaisuuteen. He kun ovat tottuneet tekemään lähes kaiken yhdessä. Osallisuuden ja osallistumisen mahdollistuminen tukiverkoston kautta on yksi avainasioista mietittäessä ikääntyvien muistikuntoutujien palveluihin osallistumista. Omaishoitajien tai muiden läheisesti muistikuntoutujan elämäänsä osallistuvien henkilöiden osuus kasvaa lisääntyvässä määrin. Se, että saamme suunnattua palvelut sekä omaiselle että muistikuntoutujalle voi olla yksi väylä lähteä miettimään tulevaisuuden palveluita. Näin molemmat voisivat saada tukea, ohjausta ja mielekästä tekemistä samanaikaisesti, kenties omissa ryhmissään.

Salmelainen (2018) on kirjoittanut aiheeseen liittyen, että monimuotoista työtä voidaan hyödyntää palveluiden kehittämisessä. Tietoa saadaan vuorovaikutussuhteessa. Jaettu tieto tarjoaa mahdollisimman suuren osaamisen halutusta asiasta ja eri näkökulmista. Tietoa jakamalla saadaan yhdistettyä se kokonaisuudeksi. Jokaisella työssä mukana olevalla on oma vahvuusalue mitä voidaan hyödyntää. Monimuotoinen työtapa sopii loistavasti yhteistä päämäärää tavoitellessa. Päämäärä voidaan saavuttaa, kun kaikki mukana olevat ovat aidosti kiinnostuneita aiheesta ja haluavat olla mukana työssä. (Salmelainen 2008: 19–20.) Pohdimme, olisiko työn luotettavuutta ja merkityksellisyyttä lisännyt se, että kaikilla osallistuneilla senioreilla olisi ollut muistidiagnoosi. Muistettava

on kuitenkin se, että ideoinnissa oli mukana myös omaiset ja asiantuntijat sekä opiskelijat. Heidänkään ohjauksellista otettaan työpajatyöskentelyssä sekä keskusteluissa emme määrittele. He kaikki ovat olleet mukana kehittäjäkumppaneina prosessissa.

Tarvitaan uudenlaisia ratkaisuja palveluihin ja palveluiden tulee vastata tarpeisiin. On tärkeää kuunnella käyttäjiä itseään, jotta saavutetaan haluttu tulos. Tämä on kannattavaa myös taloudellisesti, kun resurssit on kohdennettu oikein. Tiedämme, että muistikuntoutuja näkee oman tilanteensa usein eri tavalla kuin esimerkiksi omainen, usein hiukan paremmissa valossa omaisiin nähden. Omaisilta saimme tärkeää tietoa siitä, mikä heidän mielestään tukee perhettä parhaiten ja millaisia arjen haasteita omaishoitajat kokevat omassa kullanarvoisessa roolissaan muistikuntoutujien hyvän elämän tukipilareina. Ammattilaisilla ja opiskelijoilla oli kaikilla oma näkökulmansa asioihin ja mausteen työpajaan toikin se, kuinka monesta eri näkökulmasta samaa asiaa voi tarkastella. Työpajoista saadun informaation avulla voi jokainen kehittää omaa työtötään yhä muistiystävällisemmäksi ja asiakasta aidosti kuuntelevaksi.

6.3 Yhteiskehittelytyöpajoista saatujen ideoiden hyödynnettävyys

6.3.1 Muistikorttelin jatkokehittäminen

Pääsimme tekemään tärkeää työtä muistikuntoutujien ja heidän läheistensä kanssa. Näimme ja koimme, miten yhdessä kehittäminen mahdollistaa oivalluksia ja ajatuksien vaihtoa sekä kuinka osallistujat jakoivat ainutlaatuisen tärkeää tietoa omasta elämästään meidän kanssamme. Oli ilo päästä seuraamaan lähietäisyydeltä sitä ajatusten virtaa, mitä muistikuntoutujilla oli omaan hyvinvointiinsa liittyen. Kuinka keskustelu omasta pärjäämisestä kotona virtasi niin asioiden sujumattomuuden kuin sujumisenkin suhteen.

Toiveet oman hyvinvoinnin parantamiseksi olivat perusteltuja ja toteuttamiskelpoisia. Toive yhdessä tekemiseen ja seuraan on monella tavoin ymmärrettävää. Yksinäisyys käsitteenä on huolena yhteiskunnallisellakin tasolla. Syrjäytymisen vaara koskee koko väestöä. Hauraassa vaiheessa olevien toivoisi saavan nauttia tunteesta, että osallistuminen ja osallisuus kuuluu osaksi arkipäivää. Uskomme, että HyMy-kylän muistikortteliin kehitteillä olevat uudet palvelut tulevat tukemaan tätä asiaa.

Sovimme, että teemme tuloksista diaesityksen HyMy-kylän muistikorttelille. Diaesitys sisältää materiaalin molemmista työpajoista, joita HyMy-kylä voi hyödyntää muistikorttelin kehittämisessä. Tulokset viittasivat vahvasti jalkautuvaan lähelle tuotaviin palveluihin.

Harva työpajaan osallistuneista oli enää halukas poistumaan omasta kotiympäristöstään. Muistikortteli voisikin miettiä palveluissaan jalkautuvaa ohjausta ja neuvontaa tai ystävä/kummityoiskentelyä ikääntyvien koteihin lähialueella. Toinen jatkokehittämisidea voisi olla etäpalvelut, jotka tulevat olemaan tulevaisuuden vahva työkalu sosiaali- ja terveysalalla. Tarjottavia etäpalveluita voisivat hyödyntää laajemmin muutkin kuin lähialueen seniorit. Tämä vaatii toki palvelun käyttäjän teknologista tietämystä tai palvelun tuottajan jalkautuvaa ohjausta ja neuvontaa iäkkään koteihin.

Työpajoissa nousi esille tarve tilasuunnittelulle ja stailauspalvelulle. Monet yhteiset tilat palveluasumisen yksiköissä eivät tue muistikuntoutujan omaehtoista osallistumista tai ryhmäytymistä muiden kanssa. Tämä voisi olla tulevaisuuden palvelumuoto myös HyMy-kylässä. Työpajoista saatu materiaali tukee myös palvelumuotoa, joka yhdessä muistikuntoutujien ja läheisten kanssa aloittaisi kerhotoiminnan, jota ryhmä omaehtoisesti jatkaisi. Halukkuutta ryhmänvetäjäksi tai oman tietotaidon jakamiseen ilmeni useassa vastauksessa. Jos tilat olisivat toimintaa tukevat, antaisi se vielä oman lisänsä toiminnan onnistumiselle.

Tuloksellisuus hyödyttää kaikkia osapuolia. Jokainen on voittaja prosessissa. HyMy-kylän Muistikorttelin palveluita voidaan kehittää käyttäen apuna yhteiskehittelyn kautta saatua arvokasta tietoa muistikuntoutujilta itseltään. Palvelut ovat juuri niitä, mitkä parhaalla mahdollisella tavalla tukevat muistikuntoutujien ja heidän perheidensä hyvää elämää. Kehittelyn anti on myös kansantaloudellinen. Oikeanlaisten palveluiden saatavuus tukee palveluiden oikeaa kohdentamista ja näin ollen vähentää turhaa palveluiden ryöppyä ja kokeilua.

Puro (2010) toteaa, että toimivaan ikäihmisten avohuoltoon tarvitaan resursseja, johon voidaan hyvällä johtamisella vaikuttaa. Elinikä pitenee nykyisestäään, joka haastaa toimintakentän ja -kulttuurin. Nykyistä enemmän tulisi panostaa eri toimijoiden väliseen yhteistyöhön, jotta voidaan taata laadukasta vanhusten palvelua sekä terveydenhoitoa moniammatillista työtettä hyödyntäen. (Puro 2010: 126.) HyMy-kylä tarjoaa tähän loistavat puitteet. Asioiden eteenpäin vieminen moniammatillisesti on tätä päivää ja ajan henki. Palvelut voidaan räätälöidä tarkoituksenmukaisiksi, kun niitä pystytään miettimään moniammatillisesti jo suunnitteluvaiheessa.

Näemme työllemme jatkumon siten, että saatua materiaalia voi hyödyntää HyMy-kylän muistikorttelin rahoitusta hakiessa sekä myöhemmin osana palveluiden konseptointia ja -lansseerausta. Jatkotutkimusideana esitämme kehittyvien palveluiden testaamista

muistikuntoutujien toimiessa testikäyttäjinä ja saatujen tulosten perusteella palveluiden jatkokehittämistä yhä muistiystävällisempään suuntaan.

6.3.2 Omat ajatuksemme opinnäytetyön prosessista

Opinnäytetyön tekeminen on ollut meille erittäin antoisa ja opettavainen prosessi. Opinnäytetyön aihe oli molemmille selkeää alusta alkaen ja koimme sen tekemisen merkitykselliseksi. Aihe sai meissä molemmissa aikaan vahvoja tunteita ja halusimme olla osaltamme mukana mahdollistamassa muistikuntoutujien hyvän arjen toteutumista. Molemmille oli selkeää alusta alkaen, että opinnäytetyön toteutustapa on toiminnallinen ja pääsisimme näin toteuttamaan sen yhdessä muistikuntoutujien kanssa.

Työtä tehtiin vaiheittain ottaen välillä etäisyyttä aiheeseen, jotta pystyimme taas näkemään päämäärän, mitä kohti olimme menossa. Välillä tuntui, että työ ei edennyt halutussa aikataulussa, vaikka olimme motivoituneita sen tekemiseen. Osittain tiedon hankkiminen oli haastavaa. Joihinkin teoksiin oli useiden viikkojen jono. Olimme kuitenkin ennakoineet ja aikatauluttaneet työntekoa alusta alkaen. Missään vaiheessa työn tekemisen aikana emme tunteneet kiirettä tai huolta työn valmistumisen suhteen.

Alkuun teimme opinnäytetyötä lähityöskentelynä. Covid-19 pandemia aiheutti kuitenkin sen, ettemme pystyneet lähityöskentelemään niin paljon kuin olisimme halunneet. Pääosin olemmekin vieneet työtä eteenpäin etäyhteyksin. Saimme sovittua tarpeellisen määrän tapaamisia opinnäytetyön edistämiseksi. Sen lisäksi sovimme työnjaosta, jota molemmat noudattivat.

Yhteistyö suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa oli saumatonta. Se, että työpari oli tuttu, auttoi kaiken onnistumisessa paljon. Oli helppo luottaa ihmiseen, jonka tuki työn erivaiheissa oli vakaata ja varmaa. Se, että toimintatapamme olivat entuudestaan tutut ryhmämuotoisen työskentelyn järjestämisessä, olivat vahvuutenamme. Kaksi erilaista persoonaa tukivat omilla vahvuuksillaan työpajojen onnistumista. Fasilitaattoreina onnistuimme luomaan ympärillemme luottavaisen ilmapiirin, meillä oli hauskaa ja näin aistimme myös ympäristöstämme.

Pajatyöskentely oli antoisaa, koska kokoonnumme hyvin monialaisessa ryhmässä yhteiskehittelyn äärelle. Osallistujilla oli kaikilla vahva halu olla vaikuttamassa käsiteltävään aiheeseen. Kaikilla oli mahdollisuus oman mielipiteen kertomiseen ja kokemuksiansa jakamiseen oman elämänsä asiantuntijoina. Vaikka tulokset itsessään eivät ol-

leetkaan kovin yllätyksellisiä, oli hyvä saada vahvistusta omille ajatuksille siitä, mitä tulevaisuuden palvelut voisivat olla ja mitä muistikuntoutajat juuri itse kaipaavat hyvää elämäänsä tukemaan.

Työpajoihin rajasimme osallistujat varhaisen vaiheen muistikuntoutujiin, heidän verkostoonsa sekä alan ammattilaisiin. Työpajoihin osallistui kuitenkin muutama iäkäs ilman diagnoosiakin. Tämä ei kuitenkaan mielestämme heikentänyt tuloksia, sillä saimme myös terveen iäkkään näkökulman siihen, miten he näkevät ikätoverinsa muistisairauksen vaikuttavan esimerkiksi osallisuuteen verrattuna heihin itseensä. He pohtivatkin näkökulmia sairastuneen ystävänsä asemassa.

Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme halunneet järjestää vielä kolmannen yhteiskiekkityöpajan. Sen antina olisi ollut edellisessä pajassa innovoitujen ajatusten jatkojalostaminen. Työpajojen ryhmät olisivat saaneet valita omista toisen työpajan tulevaisuuden palvelu- innovoinneistaan kaksi mieleisintä, jotka olisi yhdessä innovoitu ja suunniteltu aina siihen pisteeseen, että palvelu olisi ollut valmis kokonaisuus.

Hyvinvoinnin käsite on hyvin laaja ja työssämme saimme pintaraapaisun mahdollisuuksista sen tutkimiseen. Pääsimme loistavasti tavoitteisiimme, niin asetettujen arviointikriteereiden kuin työstä saadun palautteen perusteella. Työ mahdollisti kehittämistyössä mukana olemisen. Uuden toimintamallin opettelu oli haastava mutta rikastuttava kokemus. Tulemme varmasti hyödyntämään opittua taitoa työelämässä erilaisten kehittämistehtävien parissa.

Nykyinen työelämä haastaa asioiden muutokseen ja totuttujen käytänteiden hiomiseen. Tulevina geronomeina olemme mukana kehittämässä palveluita ikä- ja muistiystävällisempään suuntaan monella tapaa. Kukaan meistä ei voi ummistaa silmiään siltä tosiasialta, että laajeneva ikääntyvien määrä aiheuttaa tarpeen tarjottavien palveluiden muutokseen yhteiskunnassamme. Olemme onnellisia, että geronomeina saamme olla vaikuttamassa ikääntyvien asioihin eturintamassa ilolla, ammattitaidolla ja antaumuksella tulevina muutosten vuosina.

Lähteet

Ahtola, Hanna 2021. Palvelumuotoiluprosessi ja sen vaiheet. Blogiteksti. Helsinki: Arter Oy. <<https://www.arter.fi/palvelumuotoiluprosessi-ja-sen-vaiheet/>>. Viitattu 12.1.2022.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY. 32–52.

Allardt, Erik 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Yleiset hyvinvoinnin ulottuvuudet. Helsinki: WSOY. 32–61.

Allardt, Erik 1989. An updated indicator system: having, loving, being. Helsingin yliopiston sosiologian laitos. Työselostuksia nro 48. 7.

Arvioinnin suunnittelua tukeva lomake. Innokylä. Työkalut. <<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/arvioinnin-suunnittelua-tukeva-lomake>>. Viitattu 15.10.2021.

Brandly, Carolyn 2018. A good life with dementia: Collective action for positive change in the Capital Regional District, British Columbia. Thesis: Royal Roads University. <<https://www.proquest.com/openview/1a1cb12ed8761fb5e8ca3367f1ae43c1/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>>. 40–50. Viitattu 12.1.2022.

Brown, J & Homer, K & Isaacs, D 2006. Chapter 12: The world café. Teoksessa: Holman, Peggy & Devane, Tom, & Cady, S (toim.). The Change Handbook, The Definitive Resource on Today's Best Methods for Engaging Whole Systems, Second Edition. 10–20.

Design Principles 2021. The World Café. <<http://www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/design-principles/>>. Viitattu 17.9.2021.

Etenevät muistisairaudet 2017. Muisti ja muistisairaudet. Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus. Uusimaa. Päivitetty 7.11.2017. <<https://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/etenevat-muistisairaudet>>. Viitattu 14.8.2021.

Falk, Hanna & Kurki, Marjo & Rissanen, Päivi & Kankaanpää, Sini & Sinkkonen, Niina 2013. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 39/2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. 10–19.

Forsström, Minna 2021. Fasilitointi luo struktuuria ja tukee tavoitteellisuutta työpajassa. Inno kylä. Blog post 11.2.2021. <<https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/fasilitointi-luo-struktuuria-ja-tukee-tavoitteellisuutta-tyopajassa>>. Viitattu 4.9.2021.

Helin, Satu & Von Bonsdorff, Mikaela 2016. Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 426–442.

Helykodit 40 vuotta 2022. Viihtyisää ja turvallista palveluasumista. <<https://www.helykodit.fi/>>. Viitattu 20.1.2022.

Hietala, Outi & Rissanen, Päivi 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutu-
missätiö ja Mielenterveyden keskusliitto. Helsinki: Unigrafia Oy.
<https://www.mtkl.fi/uploads/2020/09/f27fa53c-kokemusasiantuntijaopas.pdf>. 13–14. Viitattu 12.1.2022.

Huuskonen, Päivi 2020. Kokemusasiantuntija toimijana sosiaali- ja terveysalalla. Pro-
gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. < [https://jyx.jyu.fi/bitstream/han-
dle/123456789/68866/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202005063077.pdf?se-
quence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68866/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202005063077.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 4.2.2022.

Häyhtiö, Tapio & Kyhä, Henna & Raikisto, Kaisu-Leena 2017. Palvelumuotoilu asiak-
kaiden osallistamisen keinona. Teoksessa: Pohjola, Anneli & Kairala, Maarit & Lyly,
Hannu & Niskala, Asta (toim.). Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden
osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Kustannusosakeyhtiö
Vastapaino Oy. 85–110.

Hymy -kylä hyvinvointia Myllypurosta 2020. Palvelut ja asiakastyöt. Metropolia. Päivi-
tetty 23.1.2020. <[https://www.metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut/hyvinvointi-ja-ter-
veyskyla](https://www.metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut/hyvinvointi-ja-terveyskyla)>. Viitattu 11.10.2021.

Isola, Anna-Mari & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider,
Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden
viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print.<
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-
0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. 15-17. Viitattu 1.1.2022.

Jalonen, Harri 2019. Julkisten palvelujen yhteiskehittäminen – kaunista puhetta vai
suomalaisen julkishallinnon arkea? Hallinnon tutkimus. Vsk. 38 nro 4. <
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267993/Jalonen_Julkis-
ten_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267993/Jalonen_Julkis-
ten_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. 305–311. Viitattu 17.11.2021.

Josefsson, Kim & Mäkelä, Matti & Gerasin, Aleksandr & Ranta, Outi & Havulinna, Satu
& Noro, Anja 2021. Millaisia tavoitteita iäkäs kotihoiton tai ympärivuorokautisen hoidon
asiakas asettaa hoidolleen. Gerontologia 35(3). < [https://journal.fi/gerontologia/is-
sue/view/7945](https://journal.fi/gerontologia/is-
sue/view/7945)>. Saattaa vaatia kirjautumisen. 217–230. Viitattu 7.4.2021.

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina. Teoksessa: Vuori, Jaana (toim.). Laadullisen tutki-
muksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
<[https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-ylei-
set-analyysitavat/teemoittel/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-ylei-
set-analyysitavat/teemoittel/)>. Viitattu 13.11.2021.

Karisto, Antti 2020. Vanhenemisen kieli. Teoksessa Hippi, Kaarina & Mäntyniemi, Anne
& Lindholm, Camilla. Vanhuus ja kielenkäyttö. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden
seura. 49–75.

Kettunen, Tarja & Kasila, Kirsti (toim.) 2021. Kokemustieto yhteiskehittämisessä.
Hyppy asiakaslähtöisyyteen terveyspalveluissa. Jyväskylän yliopisto. JYU reports 1.<

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74512/978-951-39-8543-1.pdf>>. 1–20. Viitattu 11.12.2021

Kuusterä, Kirsti & Luonsinen, Mari 2018. Sananvaltaa vaalimassa – muistisairas asiakkaana sote-palveluissa. Teoksessa: Ylönen, Minna & Suhonen, Riitta (toim.). Asiakkuus sote:ssa – ikääntyneen asiakkaan näkökulma. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A81. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. 36–50.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. Annettu Helsingissä 28.12.2012. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20ik%C3%A4%C3%A4ntyneen%20v%C3%A4est%C3%B6n%20toimintakyvyn%20tukemisesta%20sek%C3%A4%20i%C3%A4kk%C3%A4iden%20sosiaali-ja%20terveyspalveluista#a980-2012>>. Viitattu 15.11.2021.

Lindholm, Camilla & Mäntyniemi, Anne & Hippi, Kaarina 2020. Vanhuus ja kielenkäyttö tutkimuskohteena. Teoksessa Hippi, Kaarina & Mäntyniemi, Anne & Lindholm, Camilla. Vanhuus ja kielenkäyttö. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 9–48.

Lumme-Sand, Kirsi & Nikander, Pirjo & Pietilä, Ilkka & Vakimo, Sinikka 2020. Ikäkäsitykset päätöksenteon taustalla. Gerontologia 34(4). <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99605/57502>>. 350–360. Viitattu 5.4.2021.

Mattelmäki, Tuuli & Brandt, Eva & Vaajakallio, Kirsikka 2011. On designing open-ended interpretations for collaborative design exploration. CoDesign. 7:2. <<https://doi.org/10.1080/15710882.2011.609891>>. 70–90. Viitattu 4.11.2021.

Millä tuolilla istut 2018. Ryhmärenki. <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/02/Milla_tuolilla_istut_Harjoitusehdotukset.pdf>. Viitattu 3.12.2021.

Mononen, Kaarina 2016. Muisti ja kuulo osana sosiaalista toimintaa inkerinsuomalaisten vanhusten keskustelussa. Virittäjä Vol. 120 Nro 1(2016). 30-56.< <https://journal.fi/virittaja/article/view/48112/18473>>. Viitattu 7.3.2022.

Muistiystävällinen ympäristö ja turvallisuus. Muistisairaudet. Muistiliitto. <<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistiystavallinen-ymparisto-turvallisuus>>. Viitattu 13.11.2021. Viitattu 7.12.2021.

Muutos mahdollisuutena- Innovaatiotoiminnan uudet mallit ammattikorkeakoulun ja kumppanien välillä 2014. AMK-lehti 2/2014.< <https://uasjournal.fi/koulutus-oppiminen/muutos-mahdollisuutena-innovaatiotoiminnan-uudet-mallit-ammattikorkeakoulun-ja-kumppanien-vuorovaikutuksessa/>>. Viitattu 4.10.2021.

Mäkinen, Elisa 2014. Kokonaiskuva kuntoutujasta vahvistuu. Teoksessa Sipari, Salla & Mäkinen, Elisa & Paalasmaa, Pekka (toim.). Kuntoutettavasta kehittäjäkumppaniksi. Aatos-artikkelit 13/2014. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja. <

https://www.metropolia.fi/sites/default/files/images/content/content-files/AA-TOS_13_Kuntoutettavasta_kehittajakumppaniksi_0.pdf>. 61–64. Viitattu 11.12.2021.

Mäntynen, Anne & Tapionkaski, Sanna & Pietikäinen, Sari 2018. Kielikäsitykset vanhustyössä: asukkaiden, hoitajien ja esimiesten käsityksiä hyvästä vuorovaikutuksesta ja kielenkäytöstä. *Puhe ja kieli* 38:3.127–151.< 77383artikkelin teksti10973311020181220.pdf (jyu.fi)>. Viitattu 28.2.2022.

Mönkäre, Riitta 2017. Vuorovaikutus ja ohjaaminen. Teoksessa: Hallikainen, Merja & Mönkäre, Riitta & Nukari, Toini (toim.). *Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt*. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 38–51.

Mönkkönen, Kaarina 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus Oy. 110–130.

Mönkäre, Riitta & Immonen, Annika 2019. Muistisairaahan toimintakyvyn tukemisen periaatteet. Teoksessa: Hallikainen, Merja & Immonen, Annika & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko. *Muistisairaahan hoito*. Kustannus Oy Duodecim. <<https://www.oppiportti.fi/op/mho00151/do>>. Saattaa vaatia kirjautumista. Viitattu 1.5.2021.

Niemi, Ilkka & Rautiainen, Antti & Kannasoja, Sirpa & Haapakoski, Kaisa & Pellinen, Jukka & Mäntysaari, Mikko 2017. Hyvinvoinnin teoriat hyvinvoinnin edistämiseksi ja poliittisessa päätöksenteossa. *Hallinnon tutkimus* 36(3). Jyväskylän yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62703/hallinnontutkimus32017uusi.indd.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. 166–181. Viitattu 7.6.2021.

Nikumaa, Henna 2019. Muistisairaahan vaikutus oikeustoimikelpoisuuteen. Teoksessa: Hallikainen, Merja & Immonen, Annika & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko. *Muistisairaahan hoito*. Muistisairaahan oikeudellinen toimintakyky. Kustannus Oy Duodecim. <<https://www.oppiportti.fi/op/mho00166/do>>. Saattaa vaatia kirjautumista. Viitattu 1.5.2021.

Oilimo, Heidi 2015. Vanhustyö ja etiikka. *Geronomin vinkkelistä-blogi*. Blogipostaus 5.4.2015. <<http://www.heidioilimo.com/blogi---geronomin-vinkkelistauml/vanhustyö-ja-etikka>>. Viitattu 28.1.2022.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2018a. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. *Lähestymistavat kehittämissä*. 3.–5. painos Helsinki: Sanoma Pro Oy. 51–103.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2018b. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. *Tutkimuksellisen kehittämissä*. 3.–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 17–49.

Puro, Kari 2010. Ikääntymisen haasteet yhteiskunnalle. *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Numero 13. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo98919>>. 126. Viitattu 4.12.2021.

Raivio, Helga & Karjalainen, Jarno 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline. Palvelut ovat! Teoksessa Era, Taina (toim.) Osallisuus- Oikeutta vai pakkoa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja sarja. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes Print. < https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013_web.pdf>. 10–20. Viitattu 26.2.2022.

Rissanen, Päivi & Puumalainen, Jouni 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen. Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kuntoutus 1/2016.< <https://blogs.helsinki.fi/tuk-451-tyoelamajakso/files/2017/05/Vapaaehtoisuus-RissanenPuumalainen.pdf>>. Viitattu 4.3.2022.

Rouvinen-Wilenius Päivi & Aalto-Kallio Mervi & Koskinen-Ollonqvist Pirjo & Nikula Tuuli (2011). Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa Rouvinen-Wilenius Päivi & Koskinen-Ollonqvist Pirjo (toim.). Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen, järjestöt suunnan näyttäjänä. Terveyden edistämisen keskus ry. Helsinki: Trio-Offset. 50–52.

Räsänen, Riitta 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Ikääntynyt ihminen yhteiskunnan jäsenenä. Keuruu: Printek. 9–14.

Saarinen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Kvalitatiivisten menetelmien verkkokirja. Menetelmä opetuksen tietovarasto. Saatavana osoitteessa: < <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>>. Viitattu 1.4.2022.

Saarisilta, Jaana & Heikkilä, Johanna 2015. Yhdessä innovoimaan. Osallistuva innovaatiotoiminta ja sen johtaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tekes. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy. 5, 240–250.

Salmelainen, Ulla 2008. Tiedon välittyminen ja rakentuminen kuntoutuksessa. Moniammatillinen asiantuntijayhteistyö ikäihmisten laitospuolisessa kuntoutuksessa. Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 98. Kelan tutkimusosasto. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 16–38.

Savolainen, Hanna 2020. Kokemusasiantuntijat terveydenhuollon kehittäjinä. Yhteiskehittäminen kokemusasiantuntijoiden päiväkirjoissa. Pro gradututkielma. Jyväskylän yliopisto. < <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67486/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202001221430.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 15.2.2022.

Sipari, Salla & Mäkinen, Elisa 2014. Kehittäjäkumppanuus vaatii uudenlaista osaamista. Teoksessa Sipari, Salla & Mäkinen, Elisa & Paalasmaa, Pekka (toim.). Kuntoutettavasta kehittäjäkumppaniksi. Aatos-artikkelit 13/2014. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja. < https://www.metropolia.fi/sites/default/files/images/content/content-files/AATOS_13_Kuntoutettavasta_kehittajakumppaniksi_0.pdf>. 166–173. Viitattu 11.12.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. 13–45.

Sulkava 2016. Muistioireinen ihminen ja kotona asuminen. Teoksessa: Tilvis, Reijo & Pitkälä, Kaisu & Strandberg, Timo. Geriatria. Helsinki: Duodecim. Päivitetty 5.4.2016. <<https://www.oppiportti.fi/op/ger00001/do>>. Vaatii kirjautumisen. Viitattu 17.3.2021.

Suutama, Timo 2016. Muisti ja oppiminen. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 3.–4. painos. Helsinki: Duodecim. 216–226.

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, Arja (toim.) & Pyykkönen, Anne. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Saarijärvi off-set. <<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. 34–35. Viitattu 10.2.2022.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 20–30. Viitattu 2.2.2022.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022. Vanhuspalvelujen työvoimapula kärjistyy kotihoidossa – neljännes yksiköistä tekee joka viikko töitä riittämättömällä henkilöstöllä. Ajankohtaista. Tiedote. Päivitetty 21.1.2022. <<https://thl.fi/fi/-/vanhuspalvelujen-tyovoimapura-karjistyy-kotihoidossa-neljannes-yksikoista-tekee-joka-viikko-toita-riittamattomalla-henkilostolla>>. Viitattu 30.1.2022.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Vanhuspalvelulaki – pykälistä toiminnaksi. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 980/2012. Ohjaus 14/2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 3–24.

Tutkimustieteellisen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Viitattu 1.4.2022.

Tutustuminen. Ryhmän ohjaaminen. Vahvike ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. <<https://vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen/tutustuminen>>. Viitattu 19.11.2021.

Vaarama, Marja & Jylhä, Marja 2020. Syrjintä pois ja palvelut kuntoon – kohti tietoon perustuvaa ikääntymispolitiikkaa. Gerontologia 34(4), 2020. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99632/57517>>. 310–340. Viitattu 27.1.2022.

Vaarama, Marja & Siljander, Eero & Luoma, Marja-Liisa & Meriläinen, Satu 2010. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa: Vaarama, Minna & Moisio, Ossi & Karvonen, Sakari (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2010 Julkari. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=151>>. 150–170. Viitattu 20.12.2021.

Valtioneuvosto 2019. Osallistava ja osaava Suomi- sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Helsinki. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 150–160. Viitattu 15.1.2022.

Vehkaperä, Ulla & Pirilä, Kaarina 2013. Uudistamis- ja kehittämistyön malleja. Teoksessa: Vehkaperä, Ulla & Pirilä, Kaarina & Roivas, Marianne (toim.). Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektiointoihin. Metropolia Ammattikorkeakoulujen julkaisusarja. OIVA-oppimateriaalit 1. Helsinki: Unigrafia. 84–107.

Vehko, Tuulikki & Josefsson, Kim & Lehtoaro, Salla & Sinervo, Timo 2018. Vanhuspalveluiden henkilöstö ja työn tuloksellisuus rakennemuutoksessa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Työsuojelurahasto. 10–40.

Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalouden kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki 2011. <<https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>> 5–50. Viitattu 5.2.2022.

Voorberg, W. H & Bekkers, V. & Tummers, L. G 2015. A systematic review of co-creation and coproduction: embarking on the social innovation journey. *Public Management Review*, 17(9). 1333–1357. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14719037.2014.930505?casa_token=wzr3AqOiLpQAAAAA:-MY7e9RncthRZQ2yD-SPZ1mYS5u5Zo877TfPk_mdd49F2PIDWdvEZg-I9TdMVHj37Pr1cajtwHSMV7v6x>. 1330–1340. Viitattu 15.2.2022.

Vähälä, Eija & Kontio, Mirja & Kouri, Pirkko & Leinonen, Raisa (toim.) 2012a. *Palmu. Palvelumuotoilua ikääntyville. Ikääntyneen kanssa yhdessä*. 1. painos. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C1/1/2012. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 14–18.

Vähälä, Eija & Kontio, Mirja & Kouri, Pirkko & Leinonen, Raisa (toim.) 2012b. *Palmu. Palvelumuotoilua ikääntyville. Ihmisläheinen palvelumuotoilu*. 1. painos. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C1/1/2012. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 18–22.

Warren, Janet 2007. *Service User and Carer Participation in Social Work*. Exeter: Learning Matters Ltd. 51.

Yeung, Albert & Chan, Jessie & Cheung, Joey & Zou, Liye 2012. Qigong and Tai-Chi for Mood Regulation. *Focus*16. <<https://focus.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.focus.20170042>>. 40–47. Viitattu 10.10.2021.

Yhteiskehittelyllä hyvinvointia 2012. Metropolia. Saatavana osoitteessa:<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261036/2012_yhteiskehittelylla_hyvinvointia.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 5–10. Viitattu 15.5.2021.

ARVIOINTISUUNNITELMAN TEKOA OHJAAVA LOMAKE

Käyttöohje: Tämä lomake on suunniteltu tukemaan arviointisuunnitelman teossa. Käy kukin kysymys läpi numerojärjestyksessä ja kirjaa vastaukset alle. Kirjaamiesi vastausten pohjalta voit rakentaa arviointisuunnitelman joko yksin tai yhdessä organisaatiosi ja sidosryhmiesi toimijoiden kanssa.

1. MIKSI arvioimme?

Mitä hyötyä arvioinnilta odotetaan? Mihin toiminnan tai kehittämisen tarpeisiin pyrimme vastaamaan? Mitä arviointitiedolla tavoitellaan? Onko kyseessä oppiminen, korjaaminen, tarvittavista toimenpiteistä päättäminen, toimenpiteiden seuranta ja uusien arviointitarpeiden määrittely? Onko tarkoitus määrittää/perustella valittavia keinoja?

2. KENELLE arviointi tehdään?

Keitä tai mitä arviointi palvelee? Kuka arvioinnin tuloksista on kiinnostunut?

3. MITÄ aiomme arvioida?

Hanke, toiminta, ohjelma jne. – Mikä on arvioinnin kohteena? Arviointitehtävän ja -näkökulman määrittely?

4. MILLOIN on tarkoitus arvioida? Missä toiminnan/hankkeen vaiheessa – aikataulu?

5. MITÄ tietoa tarvitaan arvioinnin suorittamiseksi?

Mitä toiminnassa on luvattu? Miten saamme tietoa onnistumisesta – Arviointikysymykset? Mistä tiedämme onnistuneemme – Arviointikriteerit?

6. KUKA tekee arvioinnin – arvioitsijoiden valinta?

Osaaminen, valtuudet, sopiminen ja työsuunnitelman laadinta arvioinnin ohjaus

7. MITÄ resursseja arviointiin tarvitaan? Henkilöt, välineet, aika Kirjoita tekstiä napauttamalla tätä.

8. Miten ja mistä tieto kootaan?

Arviointimenetelmien valinta ja aineiston koonti

9. Miten tietoa käsitellään ja analysoidaan? Tulosten käsittely ja johtopäätösten teko

10. Miten raportoidaan? Milloin, missä muodossa, kenelle?

11. Miten arviointituloksia hyödynnetään jatkossa?

12. Tarkistus Ovatko resurssit suhteessa arvioitavaan toimintaan tai ohjelmaan?

Onko arvioinnin tavoite selvä? Palveleeko se toimintaa tai hanketta? Onko järjestöllä riittävästi taloudellisia ja osaamisresursseja suunnitellun arvioinnin toteuttamiseen? Onko sillä tiedolla mitä arvioinnin tueksi kerätään mahdollista vastata esitettyihin arviointikysymyksiin? Onko raportoinnissa huomioitu kohderyhmä (esim. rahoittaja, projektihenkilöstö ja sidosryhmät ovat kiinnostuneita hieman eri asioista)?

IDEATYÖPAJAT MYLLYPURON HELYKODILLA

TI 24.8.2021

TI 31.8.2021



Ensimmäinen työpaja

The background of the slide is a dark teal color. On the right side, there are several overlapping shapes in lighter shades of teal and green. One large shape has a fine dotted pattern. In the upper right corner, there is a small, solid red circle. The overall design is modern and minimalist.

KYSYMYKSET

Millaiset asiat tukevat kotona-asumista?

Mitkä asiat estävät arkesi sujumista?

Millaista tukea kaipaat elämääsi?



Taulukon horisontaali akselin keskeiset termit on jaoteltu työpajassa eniten esiin nousseiden asioiden perusteella.

Värikooditus kertoo, minkä kysymyksen yhteydessä taulukossa esiintyvä asia on noussut esille.

Kysymys 1. Millaiset asiat tukevat kotona asumista, mikä sujuu?

Kysymys 2. Mitkä asiat estävät arkesi sujumista?

Kysymys 3. Millaista tukea kaipaavat elämääsi

Asuminen	Terveys	Perustarpeet	Virikkeet	Läheiset/yksinäisyys	Itsemääräämisoikeus	Omaishoito
palveluasuminen	kiivot toimintakyky heikentynyt	liikkumisen rajoittaminen	ihmisten katseleminen kahvilassa	yksinäisyys	avun pyytäminen	kotityöt yksin hoidettava
yksin asuminen	muistin heikkeneminen	ajan puute	virikkeiden puute	sosiaalinen piiri kapenee	luopuminen	vastuu ja huoli
kaatuminen	saunot	kesämökillä käynti ruoka	kielet iloa musiikista	ystävät eivät ymmärrä korona	avun saaminen omatoimisuus aamu ja iltapalalla	raskasta yhdessäolo nykyinen rooli
asuinympäristö	fyysinen toimintakyky kognition heikkeneminen	parvekkeella ulkoilu	musiikista muistoja	parisuhteen ongelmat	toivottomuus	
turvallinen asuminen ja hoito	terveys	arjen askareet	kielet	omaiset	hyvä hoito	
asumisjärjestelyt	fyysinen toimintakyky ulos on päästävä	ruokala kinni viikonloppuisin	kahvittelu	tytär on kaikkein tärkein	omaa aikaa	
	hyvinvointi	hyvä ruoka parempi mieli ulos on päästävä	muistelu	korona	oma aika	
	terapia	arkki sujuu	kahvin keitto	korona	iltainen, saa nukkua kun nukuttaa	
	fyysinen toimintakyky liikunta on läike pieni lenkki joka päivä kehon vanki	aamutoimet vuoteen sijaaminen pukeutuminen peseytyminen	lemmikki yhteishenki jumppahetket lukeminen	iloa ystävästä ystävät ystävät lapset auttavat	kahvi kermalla piristää aamuisin päivisin saa olla rauhassa omaa aikaa oma vapaus arjen selkeys	
	terveys	ulkoilu ja tukea siihen	ulkoiluryhmä missä tapaa muitakin	seura	halu liikkua haluamallaan tavalla	
	terveys	keskustelu	musiikkiryhmä hakija, joka hakee kotoa, toimintaan	kaipaen yhdessäoloa kaipaen keskustelua ja ajatusten vaihtoa		
	hygieniä	ulkoilukunta	laulukerho	toisten tapaaminen		
	aggressiivisuus kognition heikkeneminen liikunta	ulkoilu	suupöytä ja lauluhetkiä	lasten ja lastenlasten tapaaminen		
	hygieniä	empathia	kuntosali	omaisen henkinen tuki		
	lääkkeettömyys monipuolinen ravinto	ulkoilu nukkuminen	vaihtelua elämään laulut ja musiikki	sukulaisten luona kyläily ystävien tapaaminen yhteistä oloa		
	tukea liikkumiseen näkövamma vuoksi	kahden hengen mopoja		läheisten näkeminen parisuhteessa samanmielisyys		
	fyysinen rasitus terveys					
	parempaa terveyttä toimintakyvyn säilyminen apuvälineet välineet liikkumisen tukena					
	liikkumisen vaikeus muistisairaus etenee pikkuhiljaa					

Kysymys 1. Millaiset asiat tukevat kotona asumista, mikä sujuu?

Kysymys 2. Millaiset asiat estävät arkesi asumista?

Kysymys 3. Millaista tukea kaipaavat elämääsi?

KOLME ENITEN ESIIN NOUSSUTTA ASIAA

- Yksinäisyys
 - Itsemääräämisoikeus
 - Terveys ja fyysinen toimintakyky.
- ”Toimintakyky heikkenee nopeasti”
 - ”Sosiaalinen piiri kapenee, kun ystävät eivät ymmärrä, jos sairastunut ei pysty keskustelemaan totutulla tavalla”
 - ”Toive ulkoilusta mutta ei onnistu ilman tukea”
 - ”Kahvi kermalla piristää aamuisin”
 - ”Ystävät ympärillä tuottavat iloa”
 - ”Kun on tylsistynyt kaipaa omaan arkeen virikkeitä”
 - ”Parisuhdeasiat voivat olla vaikeita”
 - ”Kotona päivittäiset asiat kerääntyvät”
 - ”Elämänpiiri kaventuu”
 - ”Läheisyyttä”
 - ”Muut päättävät palveluistani”

Toinen työpaja

Toisessa työpajassa lähdimme yhdessä miettimään ja kehittämään tulevaisuuden palveluita, jotka vastaisivat ensimmäisessä työpajassa esille nousseisiin tarpeisiin

KYSYMYKSET

- Millaista toimintaa ja vaihtelua kaipaat arkeen sekä millaisia olisivat ne palvelut joilla yksinäisyys lievittyisi?
- Millaista apua kaipaisit, että voisit päättää edelleen omista asioistasi?
- Mikä olisi sinulle sellainen tuki, että terveytesi pysyisi ennallaan?



• Työpaja 2 osallistujien ajatukset taulukossa

Taulukon värikoodit olemme jakaneet Erik Allardtin hyvinvointiteorian ulottuvuuksien mukaisesti. Sininen väri, Loving, kuvastaa toiveita ryhmä- ja yhteiskunnallisesta toiminnasta. Oranssi väri, Being, ilmentää, mikä mahdollistaisi osallisuuden. Keltainen väri, Doing, kertoo konkreettiset toiveet toiminnalle. Harmaa väri, having, pitää sisällään asi-oita, jotka tukevat omaa elintasoja ja kotona pärjäämistä. Loput vastaukset olemme koodanneet valkoisella. Nekin kuvaavat hyvinvoinnin tarpeita, mutta niiden jaottelu edellä mainittujen asioiden alle ei ollut selkeää.

paja 2	yksinäisyys	itseensäraamisoikeus	fyysinen toimintakyky ja terveys
	omaisten tapaaminen	avustaja kulkemiseen	kuntosali
	ryhmätoiminta	mahdollisuus itse päättää	jumpparyhmät
	yhdessä tekeminen	yhdessä pisteessä asiointi	sulkapallo
	vieraillut	etuuskien tiedostaminen ja selvittäminen	maksuttomat liikuntapalvelut, kuntosali
	ystäväpiirit	ravintolaan syömään	aivojumppa
	järjestetyt tilaisuudet	valta päättää minkälaista ruokaa syödään	terveellinen ruoka
	aito läsnäolo	palveluista määrääminen	luonnossa liikkuminen
	ajatustenvaihto toisten kanssa	läheisten merkitys suuri	kuntosali
	vertaistuki	omaan hoitoon vaikuttaminen	jumpparyhmät
	korttelitoiminta	oma koti paras paikka	ulkoilu
	toimintakulttuuri	ulkoiluun apua, esim. opiskelija	tuolijumppa
	vapaaehtoistoiminta, mm. koulut, yhteisö	raha-asioissa apua	yleensä kaikenlaista liikettä
	kurssit	ystäväpalvelu, pitkäjänteinen työskentely	mieitä virkistävää tekemistä
	olis joku joka kutsuu mukaan	ulkoiluun apua tutulta avustajalta	julkisuuden henkilö laulamaan, Eino Grön
	tärkeä osa yhteiskuntaa	perusarkeen apua ja sovitaan toetuksesta	teemakeskustelut
	yhteen kokoontuminen on tärkeää sosiaalisissa suhteissa		terveyden seuranta yhteiskunnan taholta
	joku kokoaa yhteen ja antaa keskusteluaiteita/kysyy		terveyden seuranta ryhmätoiminnassa

	ryhmätoimintaa		
	osallisuuden mahdollistajia		
	toiveita toiminnasta		
	toiveita osallisuutta tukevasta ympäristöstä		
	omaan hyvinvointiin liittyvä muu toive		

Yksinäisyys	Itsemääräämisoikeus	fyysinen toimintakyky ja terveys
joku tulisi luokseni, laulua, tekemistä yhdessä		ryhmäliikunta
talon ulkopuolinen toiminta, näyttely/teatteri		terveet elämäntavat
yhteislaulua, liikuntaa, kävelyretket, voimistelu, elokuvat, luennot ja esitelmät		harrastustoimintaa, että virkeys säilyy
lauluryhmä/bändi		ulkoilua tarpeen mukaan
levyn tekeminen		musiikka ja laulua
asiantuntijaluennot		kesämökkeilyä
enemmän toimintaa		liikkumisen mahdollisuus
vieraillut on tähtihetkiä		yhteiskeskustelu
turinatuokiot		enemmän ulkoilua
pienimuotoinen opiskelu		keskusteluryhmä
esiintyminen		
asiantuntijatehtävissä		
ystävän auttaminen asioissa on tärkeää x2		
tietotekniikka		
vertaistukea omaishoittoon		
ystäväpalvelu yksin kotiin jääville kuntoutujalle		
tapahtumat lähellä asuinpaikkaa		
rajoitteiden huomiointi		
kokoontumispaikka lähellä		
viriketoimintaa 1xvko		
ryhmänvetäjä		

TYÖPAJAN ANTIA!

- Palveluiden tulisi olla lähellä omaa asumisympäristöä, mieluiten siellä missä asuu
- Ulkoiluun toivottiin ryhmäpalvelua, myös sitä, että joku tulisi kotoa asti hakemaan. Lähteminen on joskus vaikeinta. Erilaisia virike- ja ryhmätapahtumia myös kaivattiin
- Omaishoidon näkökulmasta, olisi helpompi lähteä kotoa tapaamaan muitakin ihmisiä, jos pystyisi luottamaan siihen, että kotiin jäävä muistikuntoutuja pärjää ja on myös kotiin tultaessa levollisin mielin, eikä ahdistunut yksin jäädessään
- Kaivattiin tukea ja mahdollistajaa oman elämän hallintaan, jossa pystyy päättämään perusasioista.
- Haluttiin vielä pystyä liikkumaan ja tekemään asioita entiseen tapaan, liikunta mahdollisuuksia, kuten kuntosalia ja ilmaisia/edullisia palveluita kaivattiin lisää
- Mielenhyvinvointia tukemaan kaivattiin sosiaalisia ympyröitä ja aivojumbppaa
- Yhdessä pisteessä asiointi ja etuuskien tiedostaminen nousu myös esille
- Myllypuron kampuksen palveluiden hyödyntäminen muistikuntoutujille, omaisille ja alan ihmisille. Luennot ja uuden oppiminen

POHDINTAA PALVELUIDEN KEHITTÄMISESTÄ

Esiin tulleiden asioiden valossa palveluiden tulisi rantautua käyttäjien luokse. Jalkautuvat palvelut.

Ryhmätoimintaan toiminnan aloitukseen ulkopuolinen vetäjä, jonka jälkeen toiminta voisi jatkua osallistujien omin voimin.

Omaishoidon- ja kolmannen sektorin näkökulmasta verkostotapaamisten tärkeys.
Ammatti- ja kokemus asianasiantuntijoiden hyödyntäminen

Ystäväpalvelu tyyppinen ratkaisu, mutta työntekijän pitäisi olla tuttu henkilö. Yksinäisyyttä ja ahdistusta lieventämään myös kotiin jäävällä muistikuntoutujalla.

Ympäristön pienen budjetin stailaus mielekkääksi ja muistiystävälliseksi