

Eeva-Liisa Aatola

# IKÄÄNTYNEEN OMAISHOITAJAN TABLETTITIETOKONEKURSSI ARJEN TOIMIJUUDEN JA OSALLISUUDEN EDISTÄMISEKSI

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä	Eeva-Liisa Aatola
Työn nimi	Ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekurssi arjen toimijuiden ja osallisuuden edistämiseksi
Toimeksiantaja	Helsingin kaupungin Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus
Vuosi	2022
Sivut	86 sivua, liitteitä 22 sivua
Työn ohjaajat	Merja Laitoniemi (Xamk), Kirsi Rantanen (Helsingin kaupunki)

## TIIVISTELMÄ

Omaishoitajien panos on merkittävä yhteiskunnan kannalta. Tilastojen mukaan kunnan kanssa omaishoidon tuesta sopimuksen tehneistä omaishoitajista yli puolet on ikääntyneitä. Samaan aikaan yhteiskunnan toiminnot ovat digitalisoituneet voimakkaasti. Tällä kaikella on vaikutuksia monen ikääntyneen omaishoitajankin arkeen. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tukea ja edistää ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta vahvistamalla hänen digitaitojaan. Näin pyritään ehkäisemään digisyrjäytymistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ikääntyneelle omaishoitajalle suunnatun tablettitietokonekurssin malli. Opinnäytetyön viitekehyksinä olivat toimijuus, osallisuus ja koulutusgerontologinen teoria.

Tablettikurssin mallin suunnittelua varten järjestettiin ikääntyneille omaishoitajille työpajatyypinen tablettikurssi Helsingin kaupungin Pohjoisessa omaishoidon toimintakeskuksessa. Kurssin suunnittelussa ja toteutuksessa painotettiin koulutusgerontologisia näkökulmia. Keskeisinä pedagogisina ratkaisuinä olivat tekemällä oppiminen ja yhdessä toimiminen. Tablettikurssilla oli seitsemän työpajakertaa. Kurssille osallistui kahdeksan omaishoitajaa ja omaishoitajuuden päättänyttä. Kurssin sisältö rakentui pääasiassa osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Aiheina olivat mm. tabletin peruskäyttö, tiedonhaku, digitaaliset palvelut ja sähköinen asiointi. Kurssin aikana perehdyttiin mm. kirjaston, pankin, kaupungin, Kelan, Omakannan ja OmaVeron digitaalisiin palveluihin sekä toisen puolesta asiointiin. Työpajoissa oli opinnäytetyön tekijän lisäksi mukana osallistujien tukena vapaaehtoinen vertaisopastaja.

Ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta edistävän tablettikurssin mallia suunniteltiin mm. teoreettisen tiedon sekä järjestetyn tablettikurssin suunnittelun ja toteutuksen kokemusten, havaintojen, palautteiden, arviointien ja muiden tietojen pohjalta. Tablettikurssin palautekyselyn perusteella omaishoitajat olivat pääosin tyytyväisiä kurssin antiin. Kurssimalli koostuu osin samoista teemoista ja elementeistä kuin alkuperäinen kurssi. Kurssimalli on sisällöllisesti ja oppimisen näkökulmasta perusteltu. Se on muodoltaan modulaarinen. Moduulit ovat rakentuneet valittujen teemojen ympärille kokonaisuuksiksi. Niitä voi hyödyntää joustavasti omaishoitajien digitaitojen oppimisen ohjaamisessa monin eri tavoin. Mallin ideoita voisi soveltaa muillekin ikääntyneiden ryhmille esimerkiksi kaupungin seniorikeskuksissa sekä yksilöllisissä digiopastuksissa. Mallia voisi käyttää myös älypuhelimille.

**Asiasanat:** ikääntyneet, kurssimuotoinen opetus, omaishoitajat, osallisuus, sähköinen asiointi, taulutietokoneet, toimijuus

Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Author	Eeva-Liisa Aatola
Thesis title	A tablet computer course for elderly informal carers to promote their everyday agency and inclusiveness
Commissioned by	City of Helsinki, Northern activity centre for kin care
Time	May 2022
Pages	86 pages, 22 pages of appendices
Supervisors	Merja Laitoniemi (Xamk), Kirsi Rantanen (City of Helsinki)

## ABSTRACT

Informal carers' input to the society is crucial. According to municipal statistics, over half of these carers are elderly people. All the time, digitalization impacts our society in many ways. Several services are now provided online. It is important to improve the digital skills of elderly informal carers to prevent digital exclusion and to bridge the digital divide among them. The objective of this practice-based thesis is to support and promote elderly informal carers' everyday agency and inclusiveness. The purpose of this thesis was to design a model for a tablet computer course for elderly informal carers. The framework of this thesis consisted of the theories of agency, inclusiveness, and educational gerontology. Pedagogical ideas were especially focused on learning by doing and doing things together.

The City of Helsinki has four activity centres for kin care. These centres support and promote the wellbeing of care receivers and informal carers. To design the course model for elderly informal carers, a tablet computer course was organized at the Northern activity centre for kin care. The contents of the course included the basic use of a tablet, information seeking and various digital services such as digital library services, as well as the digital services of different authorities and officials, such as the City of Helsinki, the Kanta digital services for the social welfare and healthcare sector, the Social Insurance Institution, and the tax administration. In addition to the author of this thesis, one volunteer peer counsellor also attended the workshops of the course.

The model for the tablet course was constructed using the theoretical base and the observations and the experiences gathered during the course. Feedback from the participants, different assessments and other relevant information were also used. The elderly informal carers were mainly satisfied with the tablet computer course. As for the content and pedagogy, the course model partly has the same themes and elements as the original course. The course model is modular. It includes thematic modules which can be utilized in many flexible ways in teaching and learning. This model could also be used with other elderly groups and in individual guidance. Thanks to their improved digital skills, the senior residents of Helsinki could better participate and have more opportunities in their daily life. It would also be possible to apply and adapt the ideas of the model for mobile phones.

**Keywords:** agency, course-based teaching, digital services, inclusiveness, informal carers, senior citizens, tablet computers

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYNEET OMAISHOITAJAT DIGITALISOITUVASSA YHTEISKUNNASSA.....	10
3	TOIMIJUUS JA OSALLISUUS.....	16
3.1	Toimijuudesta .....	16
3.1.1	Ikääntyneen toimijuudesta Jyrkämän mukaan .....	16
3.1.2	Ikääntyneen arjen toimijuudesta digitalisoituvassa yhteiskunnassa.....	19
3.2	Osallisuudesta .....	21
4	KOULUTUSGERONTOLOGISTA TEORIAA.....	26
4.1	Yleisiä koulutusgerontologisia näkökohtia .....	26
4.2	Aistitoimintojen, tarkkaavaisuuden ja motoriikan muutoksista ja oppimisesta .....	28
4.3	Kognitiivisista muutoksista ja oppimisesta .....	29
4.4	Konstruktivistisesta oppimiskäsityksestä .....	30
4.5	Ikääntyneistä ja tableteista .....	32
5	TABLETTITIETOKONEKURSSI OMAISHOIDON TOIMINTAKESKUKSESSA.....	33
5.1	Tablettikurssin suunnittelusta .....	34
5.1.1	Koulutusgerontologiaa tablettikurssille.....	37
5.1.2	Toimijuuden edistämisestä tablettikurssilla .....	40
5.1.3	Osallisuuden edistämisestä tablettikurssilla .....	41
5.2	Tablettikurssin toteutuksesta .....	43
5.3	Tablettikurssin palautteista ja arviointia .....	50
5.3.1	Omaishoitajien palautteista.....	50
5.3.2	Työelämäohjaajan palautteista .....	53
5.3.3	Opinnäytetyön tekijän omaa arviointia .....	55
6	KURSSIMALLI – IKÄÄNTYNEEN OMAISHOITAJAN ARJEN TOIMIJUUTTA JA OSALLISUUTTA EDISTÄVÄ TABLETTITIETOKONEKURSSI.....	57
6.1	Yleistä kurssimallista .....	57
6.2	Kurssimallin rakenteesta ja hyödyntämisestä .....	59

6.3	Mallin mukaisen tablettikurssin tavoitteista .....	61
6.4	Teemallisten moduulien taustoista ja perusteista .....	62
7	POHDINTA .....	69
	LÄHTEET .....	80

## LIITTEET

- Liite 1. Tablettikurssin mainoksia
- Liite 2. Alustava suunnitelma tablettikurssin ohjelmarungoksi
- Liite 3. Tablettikurssin alkukysely
- Liite 4. Tablettikurssin Webropol-palautekysely
- Liite 5. Ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta edistävän tablettitietokonekurssin mallin teemallisten moduulien kuvaukset
- Liite 6. Pöytäkirjaote Helsingin kaupungin tutkimusluvasta
- Liite 7. Informointikirje
- Liite 8. Suostumusasiakirja

## 1 JOHDANTO

Kotona asumisen ensisijaisuutta korostetaan suomalaisessa vanhuspolitiikassa. Laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 mukaan sitä vahvistamaan tarvitaan toimintakykyä ylläpitävää ja ennaltaehkäisevää toimintaa, itsenäistä suoriutumista tukevia toimintamalleja ja arkikuntoutusta. Erityisen merkittävässä roolissa ovat työikäiset ja iäkkäät omaishoitajat. Heidän tukemistaan pidetään ensiarvoisen tärkeänä. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020, 12.)

Omaishoito tulisi nähdä yhtenä osana pitkäaikaishoidon kokonaisuutta. Se vaikuttaa merkittävästi pitkäaikaishoidon menoihin. (Kehusmaa ym. 2013, 149.) Yhteiskunnalle omaishoidon merkitys on huomattava myös taloudellisesti. Sen on arvioitu säästävän vuosittain useita miljardeja euroja sosiaali- ja terveydenhuollon menoja. (Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 61.) Lähitulevaisuudessa palvelutarpeet ja palveluiden kustannukset kasvavat väestön ikääntymisen seurauksena. Siksi on tärkeä tukea omaisten ja perheiden kykyä kantaa vastuuta iäkkäistä, vammaisista ja sairaista omaisista osana tuki- ja palveluverkkoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 48.)

Duodecimin Omaishoito-kirjassa määritellään omaishoitajaksi henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti (Kaivolainen ym. 2011, 236). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Sotkanetin tilastojen mukaan kunnan kanssa omaishoidon tuesta sopimuksen tehneitä omaishoitajia vuonna 2021 oli yhteensä 50 241 ja heistä 29 512 oli 65 vuotta täyttäneitä (Sotkanet 2021). Näistä luvuista laskettuna tästä omaishoitajaryhmästä yli puolet 58,7 % oli 65 vuotta täyttäneitä. Selvitysten mukaan läheistään auttaa säännöllisesti yli miljoona suomalaista. Eniten omaishoidon tukea saivat alle 18-vuotiaat ja yli 75-vuotiaat omaishoitoperheet. (Ks. Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 61.)

Omaishoitaja tarvitsee yleensä monenlaista tietoa ja tukea. Omaishoitoperheiden tarpeet saattavat liittyä muun muassa läheisen sairauksiin ja hoitoihin, arkielämän ongelmien ratkaisemiseen ja taloudellisiin tukimuotoihin (Malmi & Nissi-Onnela 2011, 76). Taloudelliseen tukeen liittyen asiat voivat koskea

muun muassa omaishoidon tukea, Kelan etuuksia, eläkkeitä sekä neuvoja palveluiden, tukien ja etuisuuksien hakemiseen (mts. 77). Shemeika ym. (2017) ovat tehneet selvityksen omaishoitajien tarvitsemista tukitoimista tehtävästä selviytymiseen. Selvityksen kirjallisuuskatsaukseen oli löydetty myös tutkimuksia muun muassa omaishoitajien internetin käytön hyödyllisyydestä sekä koulutusta, tukea ja tietoa antavista interventioista (mts. 21–24).

Yhteiskunnan toiminnot ovat digitalisoituneet voimakkaasti, ja sama suunta jatkuu. Laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020) yhtenä keskeisenä sisältönä onkin teknologioiden ja digitalisaation hyödyntäminen. Uudet teknologiat ja digitalisaatio vaikuttavat lähes kaikilla osaluilla yhteiskunnassa (mts. 31). Ne tuovat uusia vaihtoehtoja palveluiden toteuttamiseen ja uusia mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen (mts. 30). Laatusuosituksessa pidetään ensiarvoisen tärkeänä myös muun muassa osallisuuden edistämistä (mts. 12). Teknologia voi tukea iäkkäiden palveluja käyttävien asiakkaiden itsenäisyyttä ja omatoimisuutta (mts. 33). Digitaalisten ratkaisujen tulisi vähentää eriarvoisuutta sekä tukea sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 8).

Informaatio- ja medialukutaidon katsotaan nykyisin olevan kansalaistaitoja, joita tulisi kehittää läpi elämän (KirjastoPro s.a.). Rasin ja Taipaleen (2020, 328) mukaan ikääntyneet tarvitsevat digitalisaation myötä enemmän medialukutaitoa ja digiosaamista. Ne osaltaan mahdollistavat arjen sujumista, hyvinvointia, yhteiskunnallista osallistumista ja jatkuvaa oppimista. Heiltä myös edellytetään halua käyttää tarjottuja digitaalisia sisältöjä ja palveluita. (Mts. 328.) Digi arkeen -neuvottelukunnan toimintakertomuksessa esitetään, että digitaidot ovat uusia kansalaistaitoja (Valtiovarainministeriö 2019, 29). Samoin laatusuosituksessa tuodaan esille, että kansalaisilta odotetaan, ja saatetaan jopa edellyttää, kykyä, halua ja taitoa käyttää sähköisiä palveluita (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020, 31).

Digitaidot ja palveluiden käyttäjälähtöisyys on nostettu etusijalle julkishallinnon digitaalisten palveluiden kehittämisessä. Yhteiskunnassa tulee varmistaa, ettei digitalisaatio syrjäytä. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto

2020, 31.) Teknologian ja digitalisaation hyödyntämiseen kuitenkin liittyy osamista, käytettävyyttä, ja tietoturvaan koskevia kysymyksiä, erityisesti ikääntyneillä henkilöillä (mts. 30). Omaisille, iäkkäille ja henkilöstölle on turvattava teknologian käyttöön riittävä neuvonta, tuki ja ohjaus (mts. 34). Ikääntyneet ovat merkittävä asiakasryhmä julkisen sektorin palveluissa (Rasi & Taipale 2020, 331). Ikääntyneet käyttävät digipalveluita ja internetiä vähemmän kuin muut, joten digituen tarve on suuri. Esimerkiksi he arvioivat myös sosiaali- ja terveydenhuollon digipalveluiden hyödyt muuta pienemmiksi. (Ks. mts. 331.) Ilman riittävää tukea osa ikääntyneistä on vaarassa jäädä digitaalisen tiedonvälityksen ja viestinnän ja digitaalisten palveluiden ulkopuolelle (mts. 328).

Digi- ja väestötietoviraston Digituki-verkkosivulla määritellään, mitä digituella tarkoitetaan. Digituki on laitteiden ja palveluiden käytön ja sähköisen asiointin tukea, jonka tarkoituksena on auttaa asiakasta turvalliseen ja itsenäiseen laitteen käyttöön ja sähköiseen asiointiin. Digituen muotoja ovat lähitukena asiointipisteet, vertaistuki ja kotiin vietävä tuki, etätukena chat-, puhelin- tai videotuki ja kylmät asiointipisteet sekä koulutuksena verkkokoulutukset, kurssit ja kansalaisopistot. (Digituki s.a.)

Kaupunginkin kannalta on tärkeää ikääntyneiden kuntalaisten digitaitojen vahvistaminen ja digisyrjäytymisen ehkäisy. Helsingin kaupungin Maailman toimivin kaupunki -strategian yhteenvedossa todetaan, että kaupunkistrategiassa oli linjattu vuosille 2017–2021, että ”Helsingin tavoitteena on olla maailman parhaiten digitalisaatiota hyödyntävä kaupunki maailmassa” (Helsingin kaupunki 2021). Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2019–2021 oli ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen -osiossa tavoitteina muun muassa vahvistaa ikääntyneen väestön mahdollisuuksia tiedonsaantiin ja tukea heidän digitaitojensa kehittymistä sekä tukea ikääntyneen väestön mahdollisuuksia aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen. (Helsingin kaupunki 2019a.)

Helsingin kaupungin gerontologisen sosiaalityön päällikkö Liisa Viljaranta (2020) on kirjoittanut iäkkäiden toimijuudesta digitalisoituvassa arjessa. Hän on esittänyt muun muassa, että ikääntyneet tarvitsevat sopivaa tukea sekä opetusta tieto- ja viestintäteknologian käyttämiseen. Hän on korostanut, että



juuri heille soveltuvia opetuskäytäntöjä ja -ohjelmia tulisi suunnitella. Niiden tulisi pohjautua alan tutkittuun tietoon. (Mts.15.)

Yhteiskunnan digitalisoitumisella on vaikutuksia monen ikääntyneen omaishoitajankin arkeen. Heille on tarjolla muun muassa monia verkkopalveluita ja sähköistä asiointia. Haasteena on, miten heistä mahdollisimman moni voisi toimia ja osallistua täysivaltaisena jäsenenä digiyhteiskunnassa. On tärkeää, että myös he saavat tarvitessaan tukea, opastusta ja koulutusta muun muassa digitaalisten laitteiden käyttöön, tiedon hankintaan, verkkopalveluihin ja sähköiseen asiointiin. Geronomin ammattieettisten ohjeiden mukaan geronomin tehtävänä on edistää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä sosiaalista ja yhteisöllistä osallisuutta. Asiakastyössä geronomi muun muassa vahvistaa asiakkaan voimavaroja ja tukee itsenäistä päätöksentekoa. (Suomen Geronomiliitto s.a.) Hän on myös vanhuspalvelujen kehittäjä, joka osaa hahmottaa erilaisia ikääntyneen arjen tukemisen mahdollisuuksia.

Kyseessä on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomiopintoihini liittyvä toiminnallinen opinnäytetyö. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tukea ja edistää ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta vahvistamalla hänen digitaitojaan. Näin pyritään ehkäisemään digisyrjäytymistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ikääntyneelle omaishoitajalle suunnatun työpajatyypin tablettitietokonekurssin malli. Opinnäytetyön viitekehyksinä ovat toimijuus, osallisuus ja koulutusgerontologinen teoria. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Helsingin kaupungin Gerontologisen sosiaalityön yksikköön kuuluva Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus. Toimintakeskukset palvelevat omaishoitajia ja heidän perheitään muun muassa tarjoamalla asiantuntijapalveluita, monipuolisesti ryhmä- ja virkistystoimintaa, kokoontumispaikkoja ja retkiä (Helsingin kaupunki 2019b).

Ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta edistävän tablettikurssin mallia suunniteltiin muun muassa teoreettisen tiedon, Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa järjestetyn tablettikurssin suunnittelun ja toteutuksen kokemusten, havaintojen, palautteiden ja arviointien sekä muiden kurssimalliin ja tablettikursseihin liittyvien tietojen pohjalta. Tablettikurssi omaishoidon toimintakeskuksessa järjestettiin loppuvuodesta 2019.

## 2 IKÄÄNTYNEET OMAISHOITAJAT DIGITALISOITUVASSA YHTEISKUNNASSA

Tapion (2020, 61) mukaan ikääntyvienkin arjessa tietoteknologia ja verkko-pohjaiset ratkaisut ovat tärkeä ja yhä tärkeämmäksi muodostuva osa-alue. Tärkeys näyttäytyy esimerkiksi kansalaisvelvollisuuksien ja -oikeuksien täyttämässä ja käyttämisessä sähköisen asioinnin kautta sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sosiaali- ja terveyspalvelujen yhteydessä. Lisäksi se näyttäytyy sosiaalisen median kautta uusien sosiaalisen kanssakäymisen, yhteisöllisyyden muotojen, osallistumisen ja osallisuuden mahdollistamisessa. (Tapio 2020, 61.)

Rasi ja Taipale (2020) ovat koonneet tietoja ikääntyneistä digitaalisten medioiden ja palveluiden käyttäjinä. Viime vuosina niiden käyttö on lisääntynyt erityisesti yli 75-vuotiaiden ryhmässä. Tilastokeskuksen mukaan 75–89-vuotiaista vajaa kolmannes (28 %) ja 65–74-vuotiaista kaksi kolmesta (66 %) käytti internetiä päivittäin tai ainakin lähes päivittäin vuonna 2019. Vaikka käyttö on lisääntynyt, on internetin ja digitaalisen palvelujärjestelmän, kuten sähköisten sosiaali- ja terveyspalveluiden, ulkopuolella suuri enemmistö yli 75-vuotiaista (ks. mts. 329). 65–89-vuotiaiden suosituimpia internetin käyttötarkoituksia ovat pankkiasioiden hoitaminen, sähköpostin käyttö, uutisten seuranta sekä tiedon etsintä muun muassa palveluista, terveydestä ja sairauksista. Yli 90-vuotiaiden aktiivisuudesta digiyhteiskunnassa ei juurikaan ole tutkittua tietoa. (Mts. 329.) Yksi keskeisimmistä motivoivista tekijöistä uusien medialaitteiden ja -sovelluksien käytön aloittamiselle myöhemmällä iällä on mahdollisuus hoitaa tärkeiksi koettuja sosiaalisia suhteita. (Mts. 330.)

Valtiovarainministeriön ja Digi- ja väestötietoviraston digitaitokartoituksessa vuonna 2020 haluttiin saada tietoa suomalaisten digitaidoista sekä käsitystä digitaitojen ja digituen kehittämisen tarpeista. Digitaitokartoituksen avovastauksista nousi esiin huoli muun muassa ikääntyvän ja ikääntyneemmän väestönosa puutteellisista digitaidoista. (Valtiovarainministeriö 2020.)

Ahola ja Hirvonen (2021) ovat selvittäneet verkkopalvelujen käyttöä ja digisyrjäytymistä Helsingissä ja Suomessa. Heidän selvityksessään tuli esille, että

eri-ikäryhmiin kuuluvat helsinkiläiset käyttävät internetiä eri tavoin, käyttötarkoituksissa on eroa (mts. 18). Internetiä hyödyntävät yli 65-vuotiaat huomattavasti vähemmän kuin muut ryhmät. Ero on merkitsevä kaikissa käyttötarkoituksissa. Iäkkäämmillä yleisimmät käyttötarkoitukset liittyivät pankkiasioiden hoitamiseen, sähköpostiin, tietojen etsimiseen, verkkolehtien lukemiseen ja televisiolähetysten katseluun. Näitä palveluja oli käyttänyt yli puolet ikäänntyneistä. (Mts. 19.) Digisyrjäytymistä selittivät vahvimmin ikä ja koulutustaso. Erityisesti juuri ne selittivät muun muassa internetin koettuja käytön vaikeuksia ja käyttämättömyyttä. (Mts. 69.)

Tiikkaisen (2013, 286) mukaan ympäristön muutokset voivat vaatia ikäänntyneiltä uudenlaista sosiaalista toimintakykyä. Näin on tärkeä pohtia, missä määrin ympäristöt ja yhteiskunta syrjäyttävät heitä. Sähköisen asioinnin lisääntyminen ja teknistyvä fyysinen ympäristö saattavat johtaa kykenemättömyyteen hallita arkielämää ja omia asioita. (Mts. 286.) Myös Topo (2013, 532) nostaa esille, että palveluiden siirtyminen verkkoon on lisännyt huolta itsepalveluyhteiskunnan vaatimuksista ja ikäänntyvän väestön vaikeuksista vastata niihin. Williams (2018, 11) määrittelee, että digisyrjäytyminen (engl. digital exclusion) on taloudellista ja sosiaalista eriarvoisuutta suhteessa informaatio- ja viestintäteknologioihin: pääsyssä niihin, niiden käytössä ja niiden vaikutuksessa.

Digiosallisuus Suomessa -hankkeen väliraportissa on aiheina digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet (Hänninen ym. 2021). Raportissa esitellään myös muun muassa digikuilun käsitettä kirjallisuuden pohjalta. Nykymuodossaan digikuilun käsite kuvaa tyypillisesti internetin saatavuuteen ja käyttöön liittyvää kerrostuneisuutta sekä siihen perustuvaa sosiaalista epätasa-arvoa (ks. mts.18). Hännisen ym. (2021, 27–28) mukaan teoreettisesti tutkimuskirjallisuus tunnistaa digikuilu-käsitteessä kolme eri tasoa:

Digikuilu 1: Pääsy digipalveluihin sekä teknologian saatavuus ja toimivuus

Digikuilu 2: Digiosaaminen ja -tietotaidot digipalveluiden sekä teknologian käyttöön

Digikuilu 3: Digipalvelusta saadut hyödyt, vaikutukset ja merkityksellisyys

Digikuilu-käsitteen viimeaikaiset painotukset ovat siirtyneet laitteiden ja internetiyhteyden saatavuuden (ensimmäisen tason digikuilu) ja digitaitojen (toisen

tason digikuilu) tarkastelusta monitasoisempiin tulkintamalleihin. Niissä saata-  
vuutta ja saavutettavuutta tarkastellaan kolmannen digikulun näkökulmasta  
yhdessä (digitaalisen) lukutaidon, osallistumisen ja osallisuuden kanssa osana  
sosiaalisen epätasa-arvoisuuden rakentumista (ks. Hänninen ym. 2021, 19).

Hännisen ym. (2021, 28) mukaan ensimmäisenkään tason digikuilun ongelmat  
eivät ole poistuneet. Ne ovat teknologisen kehityksen myötä muuttaneet muo-  
toaan. Esimerkiksi digipalveluissa digitaalisten sisältöjen käytön vaatimukset  
ovat aikaisempaa korkeammalla tasolla tai sovellusten toimivuus saattaa edel-  
lyttää uudempaa teknologiaa. Kaikkien ei ole mahdollista hankkia uusia tekni-  
siä vaatimuksia täyttäviä sovelluksia ja laitteita. Tällöin he voivat jäädä tekno-  
logisten resurssien ja välineiden osalta jälkeen muusta yhteiskunnasta. (Mts.  
28.)

Digikuilun toisella tasolla digitaitoihin ja osaamiseen liittyvät haasteet ovat  
myös edelleen olemassa. Käyttäjiltä vaaditaan kykyä hahmottaa ympäröivää  
digitaalista todellisuutta ja hyviä teknisiä taitoja. Tämä on yksi syy sille, miksi  
erilaisten ryhmien digitaalisen palveluiden ja teknologian käyttöä on tärkeä tu-  
kea yhteiskunnassa. Tämä vaikuttaa myös siihen, miksi nykypäivänä on tuelle  
lisääntyvä tarve. Myös digitaalisten palvelujen käyttämättömyyden ja käyttämi-  
sen vaikutukset korostuvat digikuilun kolmannella tasolla. Siellä käyttöön liitty-  
vät rajoitukset ja valinnat ohjaavat yhteiskunnallisia ryhmiä ja yhteiskunnan jä-  
seniä erilaiseen ja jopa eriarvoiseen asemaan digitaalisessa yhteiskunnassa.  
(Hänninen ym. 2021, 28.)

Rasin ja Taipaleen (2020, 330) mukaan ikääntyneet tarvitsevat digitalisoitu-  
vassa yhteiskunnassa aidosti tarvelähtöisiä palveluja sekä ohjausta ja tukea  
jatkuvasti kehittyvien sovellusten ja laitteiden käyttöön. Digitaalisen osallisuu-  
den edistämiseksi on tärkeä tunnistaa ikääntyneiden henkilökohtaiset tavoit-  
teet ja toiveet palvelujen käytön ja digitaalista median suhteen. (Mts. 330.)  
Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen paranta-  
miseksi 2020–2023 suositellaan muun muassa, että teknologioista, apuväli-  
neistä, digitaalisista palveluista ja tietoturvasta tarjotaan tietoa ikääntyville  
mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suo-  
men Kuntaliitto 2020, 35).

Informaatiolukutaidoksi kutsutaan informaation etsinnän, hankkimisen, arvioinnin ja soveltamisen valmiuksia (Sormunen & Poikela 2008, 10). Tiedonhankinta on prosessi, joka koostuu tiedontarpeen tunnistamisesta, tiedonlähteiden hallinnasta, tiedon hankinnasta ja käytöstä. (KirjastoPro s.a.) Medialukutaidolla tarkoitetaan kykyä hakea ja löytää tietoa eri medioista, arvioida tietoa sekä myös itse tuottaa erilaisia mediasisältöjä. Se on taitoa arvioida kriittisesti digitaalisten medioiden välittämän informaation oikeellisuutta ja luotettavuutta sekä tunnistaa informaation taustalla olevia näkökulmia, arvoja ja tarkoituspäiriä. (Rasi & Taipale 2020, 328–329.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Kansalaisopistojen liiton hankkeessa on laadittu Kansalaisen digitaidot -kurssimalli. Se on tarkoitettu työväen- ja kansalaisopistojen tietotekniikan perusopetuksen sisältöjen rakentamiseen yhtenäistäväksi pohjaksi (Kuusela 2018, 3). Mallin idean mukaan kansalaisen digitaitojen tulisi sisältää ainakin sellaiset taidot ja tiedot, joiden avulla hän arjessaan kykenee suoriutumaan oleellisista tehtävistä (mts. 7). Kurssimallin pohjaksi on määritelty seuraavassa esitetyt 14 digitaitoa, joista kansalaisella olisi hyvä olla vähintään perustietoja. Näitä digitaitoja ovat digirohkeus, peruskäsitteet, tietoturva, ongelmanratkaisu, päätelaitteen käyttö, tiedonhallinta, internetin käyttö, tiedonhaku, sosiaalinen media, sähköposti, sähköiset palvelut, tekstinkäsittely ja kuvankäsittely. (Mts. 8.)

Kansalaisen digitaidot -kurssimallissa peruskäsitteiden tuntemus on keskeinen asia oppimisessa. Ikääntyneillä digitaitoihin liittyvä suuri määrä uusia käsitteitä voi aiheuttaa hämmennystä. (Kuusela 2018, 10.) Sanaston hallitseminen riittäväällä tasolla mahdollistaa asioista keskustelemista ja niiden oppimista sekä käyttötuen hyödyntämistä (mts. 8). Kurssimallissa kiinnitetään huomioita myös siihen, että sähköisten palveluiden käytön oppimisessa jatkuvasti muuttuva palvelutarjonta voi tuoda haasteita erityisesti seniorikansalaiselle. Esimerkiksi käyttöliittymiä muutetaan ja tulee uusia palveluita. Tällöin palveluiden yleisen toimintalogiikan ymmärtäminen olisi hyödyllistä. Näin käyttäjä voisi mahdollisesti helpommin omaksua muuttuneita ja uusia palveluja. (Mts. 14.)

Kansalaisen digitaidot -kurssimallissa kuvatun mukaan kansalainen tarvitsee teknisten tietojen ja taitojen lisäksi myös tunteiden kautta digirohkeutta, jotta

hän voisi mielekkäästi hyödyntää tietotekniikan mahdollisuuksia. Tällä tarkoitetaan uskallusta toimia digitaalisessa maailmassa, itsenäisestikin. Monet saattavat olla arkoja näin tekemään digipelkojen vuoksi. Heitä tulisi rohkaista ja kannustaa kokeilemaan. (Kuusela 2018, 8.) Oppimisenkin kannalta haasteellisten pelkojen hälventämisen tulisi kuulua tietotekniikan peruskurssien ydintehtäviin (mts. 10).

ENTER ry:n, tieto- ja viestintäteknikasta kiinnostuneiden ikäihmisten yhdistyksen, vapaaehtoiset ovat tehneet senioreiden digitaatioita koskevia tarkistuslistoja. He ovat soveltaneet niihin Kansalaisopistojen liiton Kansalaisen digitaatio-kurssimallia 2018. Niiden avulla seniori voi arvioida omaa digiosaamistaan. Tarkistuslistoille on koottu digiasioita, joita seniorin olisi arjen asiointissa hyvä tietää tullakseen auttavasti toimeen. Tarkistuslistoja voi käyttää esimerkiksi itseopiskelun ja digiopastuksen tukena. (Seniorin digitaatio s.a.)

Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU:n julkaisuun on Röyskö (2016) koontunut näkökulmia digitalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Julkaisu pohjautuu lähde- ja haastatteluaineistoon. Tässä julkaisussa korostetaan muun muassa, että ikääntyneiden oppimisessa motivaation heräämisellä on merkittävä rooli. Oppimista tapahtuu huonosti ilman sitä. Tietotekniikan käytön oppiminen esimerkiksi kiinnostavan ajanvietteen avulla voi helpottaa oppimista. Esimerkiksi tabletin käytön opiskelussa voi olla mukavampaa tutustua ensin laitteen toimintaan pelien avulla kuin aloittaa vaikeammista asioista kuten pankkiasioiden hoitamisesta. (Mts. 11.)

Vallin, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton, Ikäteknologiakeskus on julkaissut ikääntyneistä digiyhteiskunnassa. Sen julkaisuja ovat muun muassa ”Ikäihminen ja sähköinen asiointi – Miten kaikki saadaan mukaan?” (Ikäteknologiakeskus 2017), ”Pankkipalvelut kuuluvat kaikille – Miten turvataan iäkkäiden pankkiasointi digiyhteiskunnassa?” (Ikäteknologiakeskus 2018), yhdessä Sosped-säätiön kanssa toteutettu selvitys ”Yli 75-vuotiaiden digiosallisuus – kokemukset, tarpeet ja motivaatio” (Ikäteknologiakeskus 2019) ja ”Ikäystävällisyys mukaan digiyhteiskuntaan – Pankkipalveluselvitys 2020” (Vapaavuori ym. 2020).

Digi- ja väestötietovirasto kehittää valtakunnallista digitukea ja koordinoi digitukiverkoston toimintaa. Kansalaisten digituen kehittäminen on Digi- ja väestötietoviraston pysyvä palvelu. (Digituki s.a.) Digi- ja väestötietoviraston verkkosivuilta löytyy muun muassa digituen eettinen ohjeistus. Digituen eettinen ohjeistus on koottu yhteen digituen järjestäjien tarpeesta ja toiveesta. Se kattaa digituen saajan ja digituen antajan velvollisuudet. Ohjeistuksen tavoitteena on edistää laadukasta ja turvallista digitukea, joka toteutetaan yhteisymmärryksessä molempien osapuolten kanssa. (Digituen eettinen ohjeistus s.a.)

Kansallisessa omaishoidon kehittämissuunnitelmassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 62) yhtenä toimenpide-ehdotuksena oli teknologian mahdollisuuksien hyödyntäminen tuettaessa omaishoitoa. Ohjelman yhteiskunnallisia vaikutuksia käsittelevässä osassa nostettiin esiin muun muassa itsemääräämisoikeuden, toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen. Samassa osassa todetaan, että omaishoitajalle annettava tuki, vaikutusmahdollisuuksien paraneminen sekä tarpeiden mukaiset ja riittävät palvelut luovat pohjaa sujuvalle arjelle. Arjen hyvinvointi voi vähentää syrjäytymisen riskiä. (Mts. 70.)

Hallituksen kotihoidon sekä omais- ja perhehoitajien palveluja uudistanut ”Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaiken ikäisten omaishoitoa” -kärkihanke toteutettiin vuosina 2016–2018. Sen tavoitteena oli kehittää ikäihmisille ja omais- ja perhehoitajille nykyistä paremmin koordinoitua, kustannusten kasvua hillitseviä ja yhdenvertaisempia palveluita. Toimeenpanon keskeisinä teemoina olivat muun muassa digitalisaation hyödyntäminen ja iäkkäiden osallisuuden lisääminen. Uudistuksessa alueellisessa kehittämistyössä luotiin malleja iäkkäiden maakunnallisille palvelukokonaisuuksille. (Noro 2019.) Seuraavissa kappaleissa on esitelty kärkihankkeen raportin suosituksia maakunnallisiin linjauksiin vuosille 2018–2025 siitä, miten digitaalisia palveluita hyödynnetään omais- ja perhehoidon palveluissa (Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 74).

Omais- ja perhehoidon kärkihankkeen pohjalta esitettyjen maakunnallisten suositusten mukaan digipalvelujen tulee olla kiinteä osa omaishoidon palvelukokonaisuutta ja -prosesseja. Kuntalaisen tai läheisen tulee saada kootusti tietoa palveluista, etuuksista ja kotona-asumisesta tukevasta teknologiasta sekä ohjausta niiden käytössä digitaalisessa muodossa. Yhteydenoton on oltava

helppoa ja ajasta ja paikasta riippumatonta, ns. kynnyksetöntä palvelua, jolloin kuntalainen tai läheinen voi arvioida omaa tilannettaan digitaalisten palvelujen avulla ja hakeutua palvelujen piiriin. Asiakkaalla tulee olla digitaalinen asiakassuunnitelma, joka on hänen ja palvelukokonaisuuteen osallistuvien ammattilaisten käytössä yhdessä päivitettyinä. Asiakas saa digitaalisesti ohjausta palvelujen käytössä asiakassuunnitelmansa mukaisesti. (Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 74.)

Omaishoidon maakunnallisissa suosituksissa linjataan, että omaishoidon asiakkaalla tai läheisillä tulisi olla käytettävissään monikanavaisia digitaalisia palveluja, jotka sujuvoittavat palvelujen saamista ja asiointia. Äkillisissä tilanteissa tai kriisitilanteissa palvelut ovat saatavissa ympäri vuorokauden myös digitaalisesti esimerkiksi etäyhteydellä. Digitaalista etähoivaa voidaan toteuttaa usean eri palvelukanavan kautta. Sähköiset asiointipalvelut mahdollistaisivat omaishoitoperheeseen yhteydenpidon sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin, tutkimustulosten saamisen, aikojen varaamisen sekä erilaisten hakemusten ja esitietojen toimittamisen ajasta ja paikasta riippumatta. Omaishoidossa voidaan hyödyntää myös helppokäyttöisiä videoyhteyksiä niin vertaistuen kuin ammattilaisen ja omaishoitoperheen väliseen yhteydenpitoon, ohjaukseen ja neuvontaan. Lisäksi videoyhteyden avulla voidaan tuoda kotiin viiriketoimintaa, kuntoutusta ja erilaisia tapahtumia. (Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 74.)

### **3 TOIMIJUUS JA OSALLISUUS**

#### **3.1 Toimijuudesta**

##### **3.1.1 Ikääntyneen toimijuudesta Jyrkämän mukaan**

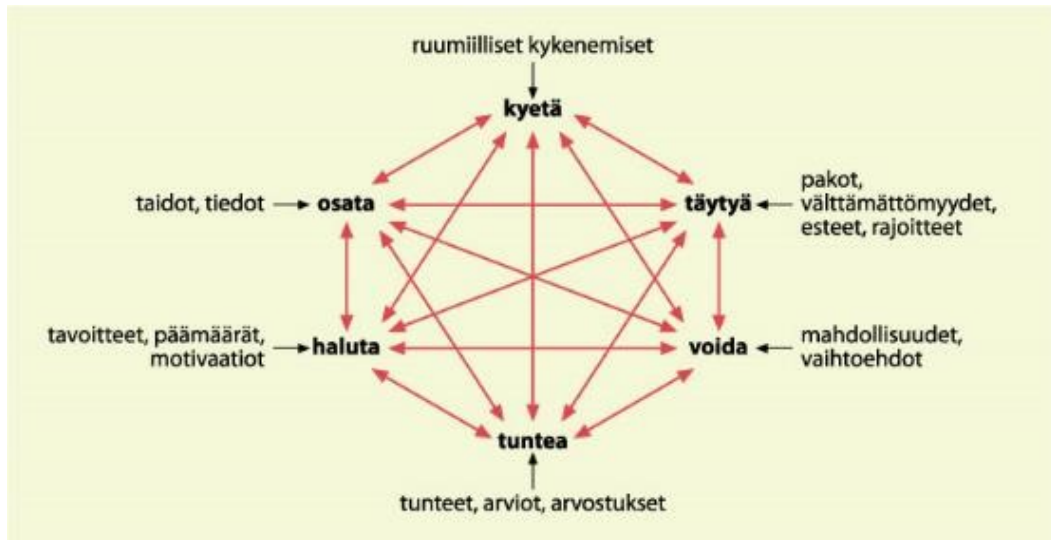
Jyrkämä (2013, 89) nostaa esille toimijuudesta kirjoittaessaan THL:n Toimihankkeen työryhmän hahmotelman toimijuudesta: ”Toimijuus viittaa asiakkaan kyvykkyyteen ja mahdollisuuksiin käyttää jäljellä olevaa toimintakykyään arkielämässään, tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja ja näin elää toimintakyvyn heiketessä tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaista elämää.” Jyrkämän mukaan toimijuuden voi tulkita eräänlaisena ontologisena peruslähtökohtana: ihminen on valintoja tekevä, toimiva inhimillinen olento, myös ikääntyessään (Jyrkämä 2014b, 61).



Toimijuuden käsitettä voidaan lähestyä kolmesta toisiinsa kietoutuvasta näkökulmasta käsin. Näistä ensimmäinen liittyy ihmisen elämänhistoriaan. Toiseksi tulee paikantuminen erilaisiin rakenteisiin esimerkiksi ikä- ja sukupolvijärjestelmissä. Eletään tiettyä aikaa ja tietyssä ympäristössä. Kolmanneksi vaikuttaa tilanne: miten siinä halutaan, osataan, kyetään, mitä esteitä ja vaihtoehtoja on ja millainen on kokemus tilanteesta. Olennaista Jyrkämän mukaan on myös se, miten tilannetta pohditaan ja reflektoidaan sekä millaisia tulkintoja siitä tehdään. (Jyrkämä 2014a, 123.)

Vanhuuden ja vanhenemisen voi mieltää prosessina, ikääntyvän ihmisen elämäntilanteiden muutosten ja jatkumoiden kudelmana siinä yhteiskunnassa ja ympäristössä, jossa ihminen elää (Jyrkämä 2014b, 60). Usein yksilön tasolla muutokset ovat perustavanlaatuisia elämäntilannemuutoksia, esimerkiksi kun joudutaan omaishoitotilanteeseen. Nämä muutokset merkitsevät muutoksia myös toimijuudessa. (Mts. 61.) Seuraava toimijuuden näkökulmista kohdistuu rakenteisiin. Vanhenevaa ihmistä ja hänen toimijuuttaan määrittävät muun muassa sukupuoli, ikä, etninen tausta, kuuluminen johonkin sukupolveen sekä luokka-asema tai sosioekonominen asema. Toimijuutta määrittävät myös kulloiseenkin ympäristöön sekä ajankohtaan liittyvät tekijät. (Jyrkämä 2016, 423.)

Jyrkämän (2014b, 65) mukaan kolmas toimijuuden perustava ainesosa on toimijuuden tilanteelliset ulottuvuudet, sen modaliteetit, joiden kautta on mahdollista tarkastella toimijuutta erilaisista tilanteista ja yksilöistä käsin. Toimijuus ikään kuin sisältäpäin tarkasteltuna rakentuu kuuden modaliteetin – kykenemisen, täytymisen, voimisen, tuntemisen, haluamisen ja osaamisen – keskinäisestä kokonaisdynamikasta. Tähän modaliteettien vuorovaikutukselliseen dynamiikkaan ihminen törmää erilaisissa arjen tilanteissa jatkuvasti elämässään. (Jyrkämä 2008, 195.) Näitä ulottuvuuksia ja niiden välisiä yhteyksiä on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet Jyrkämän (2016, 423) mukaan

Kyetä-ulottuvuudessa on kyse ensisijaisesti psyykkisistä ja fyysisistä kykenemisistä ja kyvyistä, joissa vanhetessa tapahtuu muutoksia ja jotka vaihtelevat tilanteesta toiseen. Osata-ulottuvuus viittaa tässä hyvin laajasti taitoihin ja tietoihin, erilaisiin pysyviin osaamisiin, joita ihminen on itselleen hankkinut tai tulee hankkimaan elämänsä aikana. Haluta-ulottuvuus liittyy motivoituneisuuteen ja motivaatioon, päämääriin, tavoitteisiin ja tahtomiseen. Täytyä-ulottuvuuden piiriin kuuluvat sosiaaliset ja fyysiset, moraaliset ja normatiiviset, rajoitukset, pakot ja esteet. Voida-ulottuvuus viittaa tässä mahdollisuuksiin, joita kulloinenkin tilanne ja siinä ilmenevät erilaiset tekijät ja rakenteet avaavat ja tuottavat. Tuntea-ulottuvuus liittyy puolestaan ihmisen perusominaisuuteen liittää, arvottaa, arvioida ja kokea kohtaamiinsa tilanteisiin ja asioihin tunteitaan. ”Toimijuus on näin jotakin joka syntyy, muotoutuu ja uusiutuu näiden modaalisten ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana prosessina ja sen kokonaisdynamiikkana”. (Jyrkämä 2008, 195.)

Toimijuuden voi nähdä dynaamisena prosessina. Osaamiset, kyvyt, haluamiset, voimiset, täytymiset ja tuntemiset vaikuttavat toisiinsa ja muuttuvat ja ilmenevät eri tavoin. Vanhetessa kyvyt voivat heiketä, mutta samalla ihminen voi oppia uutta, voi tuntea monenlaisia tunteita, kohdata uusia rajoitteita ja rajoja, haluta jotakin, jota ennen ei ole halunnut sekä tavoitella ja tavoittaa uusia mahdollisuuksia. (Jyrkämä 2008, 196.)

### 3.1.2 Ikääntyneen arjen toimijuudesta digitalisoituvassa yhteiskunnassa

Jyrkämän (2014b, 62) mukaan toimijuuden voi ymmärtää teoreettis-metodologisena viite- ja tulkintakehyksenä, jonka avulla on mahdollista lähestyä muun muassa ikääntyviä ihmisiä arkitilanteissaan, tutkia laitosten arkilogiikkoja ja vanhustyön toimintakäytäntöjä sekä pohtia teknologian ja sen käyttöön liittyviä kysymyksiä. Toimijuuden modaliteettimallia voi soveltaa moniin konteksteihin ja ilmiöihin, esimerkiksi tarkastella teknologian soveltamista ja soveltamistilanteita, hyvinvointiteknologian sovelluksia ja ikääntyviä yksilöitä (Jyrkämä 2007, 209, 212).

Ikääntyvä ihminen elää arkeaan monenlaisen teknologian kanssa. Hän kohtaa matkansa varrella erilaista ja uutta teknologiaa. Teknologia voi tuoda ongelmia ja haasteita sekä edellyttää suhtautumistapojen muutoksia ja uuden oppimista. (Jyrkämä 2014b, 59–60.) Toimijuus on hyvä lähtökohta käsitteellistää myös ikääntyvän yksilön ja teknologian välistä suhdetta (mts. 62). Teknologian arkikäytön näkökulmasta fokuksen on tässä suuntauduttava itse laitteeseen: Millaista osaamista ja kykenemistä laite käyttäjältään edellyttää ja missä suhteessa tämä on juuri tähän käyttäjään? Millaisia rajoituksia ja esteitä laite poistaa tai mataloittaa? Luoko se uusia rajoituksia ja esteitä? Mitä laite ja sen käyttö edellyttää käyttäjän motivaatiolta? Millä tavoin se liittyy käyttäjänsä päämääriin ja tavoitteisiin? Millaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja laite on juuri tässä tilanteessa avaamassa? Millaisia tunteita laite ja sen mahdollinen käyttöönotto käyttäjässä herättävät? (Mts. 67.)

Arkielämän kannalta olennaista on tarkastella myös, avautuuko siihen teknologian välityksellä uusia vaihtoehtoja, joiden käyttöön ikääntyvällä ihmisellä ei olisi muutoin elämässä mahdollisuuksia. Toimijuuden tilanteelliset modaliteetit antavat kriteeristön seurausten tarkastelulle: Mitä tapahtuu osaamiselle, mitä kykenemiselle, mitä rajoituksille ja esteille, mitä tuntemuksille ja tavoitteille? Toimijuuden voi ymmärtää myös siis teknologisenä toimijuutena, ikääntyvän ihmisen vaihtelevana pyrkimyksenä poistaa ikääntymisen myötä tulleita rajoituksia ja esteitä, kyvykkyytenä omaksua ja käyttää erityyppistä teknologiaa arkielämässään tavoitellessaan mahdollisia uusia päämääriä ja vaihtoehtoja sekä yrittäessään elää emotionaalisesti hyvää elämää. (Jyrkämä 2014b, 68.)

Teknologian soveltamisen täytyy toteutua ensisijaisesti iäkkään itsensä ehdoilla, hänen toimijuuttaan ja arkiselviytymistään monipuolisesti tukien (mts. 69).

Viljaranta (2020) on käyttänyt teoreettisena viitekehyksenä Jyrkämän jäsenystä toimijuuden modaliteeteista, kun hän on analysoinut iäkkäiden omien asioiden hoitamista koskevaa aineistoa. Analysoinnin pohjalta hän on esittänyt havaintoja arkitoiminnasta suhteessa modaliteetteihin. Yhdeksi esimerkiksi hän ottaa haluta-modaliteetin (mts. 5). Motivaation voi nähdä peruslähtökohdana, jotta iäkäs edes tutustuisi tietotekniikkaan ja ottaisi sen käyttöönsä vaikkapa hoitaakseen laskujen maksamisen ja etsiäkseen tietoa. Viljaranta korostaa, että haluamiseen vaikuttavat myös muut modaliteetit, kuten kykeneminen ja tuntea-ulottuvuus. Olisikin tärkeää pohtia erilaisia tapoja, joilla iäkkäitä voidaan motivoida kiinnostumaan tieto- ja viestintäteknikasta. Täytyä-modaliteetti on toisena esimerkkinä. Ikääntyneille voi tulla paineita tietotekniikan käyttöön nykyisessä digitalisoituvassa ajassamme. Vain digitaalisesti hoidettavaa asiointia on aiempaa enemmän. (Mts.5.)

Tapio (2020, 60) näkee Jyrkämän toimijuutta koskevien määrittelyjen pohjalta, että myös teknologian käyttöönoton yhteydessä on ikääntyneiden ihmisten valintoja hyödyllistä tarkastella toimijuuden näkökulmasta yksittäisissä valinta- tai toimintatilanteissa. Tietoteknologian ja sähköisen asioinnin käyttöönotossa ikääntyessä on olennaista huomata se, että ihmiset tekevät arjen tueksi valintoja, joita he pitävät näkemystensä ja kokemustensa pohjalta itselleen tarpeellisina ja mielekkäinä (mts. 61). Ikääntyneitä on lähestyttävä toimintapäätöksiä ja valintoja elämäntilanteissa elämäntapansa ja elämänkulkunsa yhteydessä tekevinä, elämäntyylinsä ja sukupolvensa edustajina, joille on tuotava tarjolle verkkoympäristöjä, digitaitoja, sovelluksia ja tietoteknologiaa heidän omista lähtökohdistaan (mts. 62).

Tapion (2020, 62) mukaan ikääntyneiden tietoteknologisten taitojen omaksuminen, ylläpito ja kehittäminen edellyttävät sitä, että sähköisiä alustoja ja palveluja otetaan käyttöön ja niitä käytetään oman arjen yhteydessä. Mikäli tietoteknisissä opetussessioissa ei ole käyttöyhteyttä, ne eivät ehkä motivoi ikääntyvää. Ikääntyneen toimijuutta edellyttää myös tietojen omaksuminen. Silloin

hänen tulee kokea itsensä motivoituneeksi ja kyvykkääksi edistämään hyödyllisiä taitoja ja tekemään mielekkäitä valintoja. Tästä näkökulmasta taitojen opettaminen edellyttää myös elämäntavallisten ja elämäntavallisten asioiden huomioimista, ei pelkästään teknisiä taitoja. (Tapio 2020, 62.)

### 3.2 Osallisuudesta

Koskisen (2007, 31) mukaan yhteiskunnallinen vaikuttaminen on tärkeää ikääntyneiden ja myös muiden kansalaisten hyvinvoinnin kannalta. Ikääntyneiden ihmisten tulee hänen mukaansa voida vaikuttaa omaan elämäänsä, vaikuttaa heitä koskevaan päätöksentekoon ja saada asiansa käsitellyksi yhteiskunnassa. Osallistumisessa ja osallisuudessa on ikääntyneiden rooli tärkeä. Molemmat käsitteet liittyvät kansalaislähtöiseen toimintaan. Ikääntyneiden aktiivinen vaikuttaminen heille tärkeisiin yhteiskunnallisiin asioihin on osallistumista. Osallisuuteen kuuluu lisäksi myös mukana olon tunne ja kokemuksellisuus. (Mts. 31.)

Osallisuushanke Sallin (2014, 9) tuottamassa Osallisuuden jäljillä -julkaisussa on tiivistetty osallisuuden määritelmiä tämän julkaisun Mona Särkelä-Kukon ja Päivi Rouvinen-Wileniuksen artikkeleihin perustuen. Osallisuus on monitasoinen ja -syinen tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuus. Keskeistä on luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Osallisuus on yksilöllinen tunne tai kokemus kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan.

*Osallisuus yhteiskunnassa:* Yhteiskunnan tasolla osallisuus liittyy edustukselliseen demokratiaan. Keskeistä on se, miten ihmisellä on mahdollisuus osallistua päätöksentekoprosessiin.

*Osallisuus ympäröivissä yhteisöissä:* Osallisuudessa on kyse kiinnittymisestä johonkin: yhteisöihin, ympäristöön ja yhteiskuntaan, yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisestä, turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima.

*Osallisuus omassa elämässä:* Osallisuus koostuu voimaantumista, identiteetistä ja elämäntavallisuudesta. Olennaista on omakohtainen sitoutuminen, omaehtoinen toiminta ja vaikuttaminen omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottaminen seurauksista. Osallisuus ja osallisuuden kokemukset ovat aina kytköksissä osallistujan ihmiskäsitykseen ja henkilökohtaiseen elämäänsä maailmaan. (Osallisuushanke Salli 2014, 9.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) Osallisuuden edistäminen -sivustolla todetaan myös, että osallisuus liittyy vahvasti hyvinvointiin. Kokemus osallisuudesta lisää turvallisuutta, hyvinvointia, uskoa omiin mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Sivustolla jaotellaan osallisuus ja erilaiset osallisuutta lisäävät toimet sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen kolmeen osa-alueeseen:

*Osallisuus omassa elämässä:* Mahdollisuus elää omannäköistä elämää; mahdollisuus määritellä, mihin toimintaan tai palveluun osallistuu

*Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa:* Mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin; mahdollisuus saada tukea vaikuttamiseen

*Osallisuus yhteisestä hyvästä:* Mahdollisuus yhdessä tekemiseen; mahdollisuus päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen. Yhteinen hyvä on arvoja ja toimintaa, josta seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Kohosen ja Tialan (2002, 6) mukaan osallisuudessa on mahdollista jaotella erilaisia rooleja. Esimerkiksi henkilö voi olla osallinen kansalaisena, kuten kunnan asukkaana tai asiakkaan roolissa palvelujen käyttäjänä. Asiakasosallisuus tarkoittaa palvelujen käyttäjän mahdollisuutta osallistua palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen esimerkiksi antamalla palautetta. (Kohonen & Tiala 2002, 6.) Leemannin ja Hämäläisen (2015, 1) mukaan asiakasosallisuus tarkoittaa, että asiakas osallistuu aktiivisesti palvelun suunnitteluun, järjestämiseen, tuottamiseen, kehittämiseen, ja/tai arviointiin.

Digiosallisuus Suomessa -hankkeen väliraportissa on tuotettu kokoava selvitys digiosallisuuden käsitteestä ja määritelmistä eri tieteen- ja hallinnonalojen näkökulmasta (Hänninen ym. 2021, 3). Yksinkertaisimmillaan digiosallisuudella tarkoitetaan osallistumista digitaaliseen yhteiskuntaan modernin informaatioteknologian avulla. Lisäksi tarvitaan taidot digitaalisen teknologian hyödyntämiseksi sekä pääsy digitaalisiin sisältöihin ja palveluihin. Digiosallisuuden kokemukseen heijastuu voimakkaasti myös motivaatio eli digitaalisen teknologian merkitys yksittäisen ihmisen tai ihmisryhmän arkipäivässä. Kirjoittajat toteavat, että näistä näkökulmista katsottuna digiosallisuus on osallisuutta digitalisoituvassa yhteiskunnassa. (Ks. Hänninen ym. 2021, 8.)

Kun digitalisaatio on edennyt yhteiskunnassa, on kaventunut merkittävästi ero digitaalisten online-ympäristöjen ja niiden ulkopuolelle jäävän todellisuuden välillä. Nykyisin näiden kahden toimintaympäristön välillä ei ole enää mahdollista tehdä selkeää eroa (ks. Hänninen ym. 2021, 41). Siten on mahdollista tarkastella monia digiosallisuuden liittyviä kysymyksiä myös suoraan ilman digitalisaatioon viittaavaa etuliitettä. Näin voidaan esimerkiksi kysyä, miten osallisuus toteutuu digitalisoituvassa yhteiskunnassa ylipäätään. (Hänninen ym. 2021, 41.)

Osallisuuden edistämistä voi lähestyä esimerkiksi seuraavasta neljästä näkökulmasta. Ensinnäkin on tärkeä saada ihmisen omat voimavarat käyttöön, jotta yhteisön ja yhteiskunnan kehittämiseen ja päätöksentekoon voidaan vaikuttaa. Toiseksi ihminen nähdään yhdessä toimijana ja asiantuntijana. Kolmanneksi keskeistä on lisätä tietoa ja tarjota mahdollisuuksia vaikuttamiseen. Neljänneksi on tärkeä luoda yhteiskunnan tasolla edellytyksiä osallisuudelle. (Ks. Rouvinen-Wilenius 2014, 61.)

Perustuslaissa määritellään oikeus osallistua oman elinympäristönsä ja yhteiskunnan kehittämiseen. Osallistumisoikeus ja osallistuminen tukevat ihmisen osallisuutta omassa elämässä ja yhteiskunnassa. Kuntalaisten osallisuuden edistäminen on osa demokratiaa. Kunnan tehtävänä on tukea omaehtoista toimintaa, hyödyntää yhteisöjen ja kuntalaisten asiantuntijaosaamista sekä tarjota osallistumismahdollisuuksia. (Piipponen & Kurikka 2020, 4.)

Kuntalaisen osallistumisen eri muotoja kunnan toimintaan voidaan luokitella seuraavasti: tieto-osallisuus, toimintaosallisuus, päätöksenteko-osallisuus ja suunnitteluosallisuus. Nämä osallisuuden muodot ovat kaikki tärkeitä kuntalaisten osallistumisen kannalta. Kunnan on hyvä tarjota asukkaille ja asiakkaille mahdollisimman monen tyyppisiä mahdollisuuksia osallistumiseen. (Piipponen & Kurikka 2020, 6.)

Osallisuuden eri tasoja on Kuntaliiton julkaisussa kuvattu seuraavasti organisaation ja asukkaan tai asiakkaan kannalta.

*Tieto-osallisuus:* Organisaatio tuottaa selkeästi, monikanavaisesti ja riittävästi tietoa osallistumismahdollisuuksista ja palveluista. Asukkaalla tai asiakkaalla

on oikeus saada tietoa osallistumismahdollisuuksista ja palveluista sekä tuottaa niistä tietoa.

*Suunnitteluosallisuus:* Organisaatio käyttää ja tarjoaa riittävästi monipuolisia ja erilaisia tapoja osallistua palvelujen ja toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Asukas tai asiakas osallistuu itseään ja lähiympäristöään koskevaan palvelujen ja toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen.

*Päätöksenteko-osallisuus:* Organisaatio käyttää ja tarjoaa riittävästi monipuolisia ja erilaisia mahdollisuuksia osallistua päätöksenteon valmisteluun ja päätöksentekoon. Asukas tai asiakas osallistuu itseään ja lähiympäristöään ja palveluja koskevaan päätöksentekoon.

*Toimeenpano-osallisuus:* Organisaatio mahdollistaa ja tukee konkreettisen osallistumisen. Asukas tai asiakas osallistuu palvelujen tuottamiseen eri tavoin ja osallistuu konkreettisesti toimintaan omassa lähiympäristössään.

(Piipponen & Kurikka 2020, 6.)

Sisäministeriön osallisuushankkeessa on esitetty kuntalaisten suoran osallisuuden muodoista esimerkkejä. Tieto-osallisuutta ovat muun muassa kyselyihin vastaaminen, kunnan tiedottaminen ja kuntalaisten kuuleminen. Suunnitteluosallisuus on valmisteluun liittyvää vuorovaikutusta, kuten esimerkiksi kaupunkifoorumit ja yhteissuunnittelu. Päätösosallisuus on osallisuutta esimerkiksi omaa asuinalueita tai palvelujen tuottamista koskeviin päätöksiin. Toimintaosallisuus on kuntalaisten omaa toimintaa palvelu- tai toimintayksiköissä tai elinympäristössään. (Kohonen & Tiala 2002, 6.)

Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2019–2021 tavoitteina oli, että muun muassa ikääntyneen väestön mahdollisuuksia tiedonsaantiin vahvistetaan ja aktiivisen osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia tuetaan (Helsingin kaupunki 2019a). Yksi esimerkki kunnallisdemokratiasta on Helsingin kaupungin asukkaiden mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa päätöksentekoon OmaStadissa. OmaStadi on tapa toteuttaa osallistuvaa budjetointia. Siinä kaupunki osoittaa määrärahaa kaupunkilaisten ideoiden toteuttamiseen. Heidän ehdotuksista jalostetaan suunnitelmia yhteiskehittelyvaiheessa, johon osallistuvat ehdottajat ja kaupungin asiantuntijat. Kaupungin toimialat tekevät budjetti-arvion suunnitelmille. Toteuttamiskelpoisista suunnitelmista äänestetään. Valituksi tulevat eniten ääniä saavat ehdotukset. Kaupunki vastaa suunnitelmien toteutuksesta. (Helsingin kaupunki 2019c.)



”Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaiken ikäisten omaishoitoa” -kärkihankkeen raportin omais- ja perhehoidon suosituksissa maakunnallisiin linjauksiin vuosille 2018–2025 esitetään, että tavoitteena on ohjata maakuntia järjestämään omais- ja perhehoitoa nykyistä asiakaslähtöisemmin vahvaksi osaksi palvelurakennetta (Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 62). Lisäksi siinä kuvataan, että omais- ja perhehoidon keskeisiä arvoja ovat muun muassa asiakaslähtöisyys ja kumppanuus. Asiakaslähtöisyys omais- ja perhehoidossa tarkoittaa muun muassa sitä, että asiakasperhe tuntee olevansa arvostettu, asiakkaan voimavaroja tuetaan ja autetaan häntä pärjäämään kotona mahdollisimman pitkään sekä huomioidaan asiakkaan ja läheisten toiveet. (Mts 64.)

Omais- ja perhehoidon kärkihankkeen maakunnallisissa suosituksissa linjataan, että asiakaslähtöisellä toiminnalla tavoitellaan hyvinvoinnin lisääntymistä ja palvelujen vaikuttavuutta. Asiakkaat osallistuvat palvelujen suunnitteluun, toteuttamiseen, arviointiin ja kehittämiseen sekä vaikuttavat päätöksentekoon yhteiskehittämisen periaatteiden mukaan. (Ks. Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 69–70.) Omais- ja perhehoidossa asiakasosallisuus tarkoittaa sitä, että asiakasperhe osallistetaan yksilöllisen palvelukokonaisuuden muodostamiseen moniammatillisessa yhteistyössä. Omais- ja perhehoitajille tarjotaan osallisuutta palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen kumppanuudella, kokemusasiantuntijoiden ja asiakasraadeilla. (Mts. 70.)

Digipalveluiden ja digitaalisen teknologian käyttämättömyyden taustalla on useita eri tekijöitä. Ne voivat liittyä muun muassa puuttuviin digitaitoihin. Digipalveluiden ja digitaalisen teknologian omaksumisessa on myös motivaatiolla ja asenteilla merkittävä rooli. Lisäksi on tärkeä huomioida erilaisten yhteiskunnallisten ryhmien ja yksilön toimintaympäristö ja sosiaalinen konteksti, joilla voi olla käytön kannalta suuri merkitys. Esimerkiksi jos henkilö näkee omaan viiteryhmäänsä kuuluvien hyödyntävän digitaalisia palveluja ja saa näin ensikäden tietoa näiden palveluiden konkreettisista hyödyistä, hän voi motivoitua käyttämään samoja palveluja. (Ks. Hänninen ym. 2021, 40.)

Osa ikääntyneistä saa vertaisopastuksesta apua selviytymiseen digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Röyskö (2016, 10) esittää, että tutkimusten mukaan ikääntyneiden vertaisopastuksen avulla opitaan paremmin, koska opastettavien ja vertaisopastajien ikä, kieli ja elämäkokemus kohtaavat. Ikääntyneet

tarvitsevat usein rohkaisua. Kannustuksella ja onnistumisen kokemuksilla on tärkeä rooli. Vertaisopastaja saattaa rohkaista oman esimerkkinsäkin kautta. Vertaisopastus on myös sosiaalinen tapahtuma. Joskus voi olla kyse jopa syrjäytymisen ehkäisystä. Kun opastusta saanut kokee tulleen kuulluksi ja on saanut ongelmaansa vastauksen ja vähitellen selviää jatkossa omatoimisesti, niin silloin voidaan sanoa, että vertaisopastus on onnistunut. (Röyskö 2016, 10–11.) ENTER ry:n toiminnan tarkoituksena on lisätä ikääntyneiden digitaalista osallisuuttaan ja auttaa heitä tietotekniikan käytössä. Yhdistys järjestää muun muassa henkilökohtaista vertaisopastusta. (Yhdistys s.a.)

## **4 KOULUTUSGERONTOLOGISTA TEORIAA**

### **4.1 Yleisiä koulutusgerontologisia näkökohtia**

Normaaliin vanhenemiseen ei kuulu merkittäviä älyllisen toiminnan muutoksia (Juntunen 2000, 1190). Siinä kyky oppia säilyy läpi elämän (Suutama 2016, 221). Ikääntyneiden oppiminen on erilaista kuin nuorempana. Oppimiseen vaikuttavat muutokset koskevat erityisesti aistitoimintoja, kognitiivista nopeutta ja informaation prosessointia. Iäkkäillä saattaa olla lisäksi sairauksia, jotka voivat vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin ja siten myös oppimiseen. (Paloniemi 2007, 235.) Iäkkäät opiskelevat itsenäisesti ja osallistuvat erilaisiin järjestettyihin koulutuksiin paljon aiempaa enemmän. Tutkimuksissa on tarkasteltu muun muassa ikääntyvillä ja iäkkäillä ihmisillä eri koulutus- ja opetusmuotojen soveltamista heidän kykyihinsä ja tarpeisiinsa. (Suutama 2016, 222.)

Lähtökohtana ikääntyneiden oppimisen ohjaamiselle voidaan pitää näkemystä siitä, että riippumatta oppijan kronologisesta iästä aikuisen oppimisen peruseriaatteet ja lainalaisuudet ovat samankaltaisia (Paloniemi 2007, 235). Paloniemen (2007, 236) mukaan ikääntyminen ja ikä eivät tuota oppimisen ohjaamiseen sinänsä omaa erityisyyttään, silti ikääntymismuutokset tulisi ottaa huomioon ohjauksessa. Erityisen geragogiikan tarvetta on perusteltu sillä, että toiminnan pohjana on oltava ikääntyvien erityispiirteet (ks. Kuusinen & Paloniemi 2002, 155). Gerogogian voidaan katsoa rakentuvan teorialle ja tiedolle, joka koskee ikääntyneiden toimintajärjestelmän muutoksia, ikääntyneiden opettamista, opiskelu- ja oppimistoimintaa (Kuusinen & Paloniemi 2002, 156).

Kuusisen ja Paloniemen (2002, 164) mukaan sisällöllisen esittelyn ohella ikääntyneiden oppimistilanteessa opettajan tehtävänä on olla nimenomaan keskusteluttajana, oppimisen ohjaajana ja helpottajana, joka on tarpeen mukaan saatavilla. Muistamisen helpottamiseksi oppimismateriaaleissa ja oppimisen ohjaamisessa on tärkeää kiinnittää huomioita käytännönläheisyyteen, selkeyteen ja havainnollisuuteen (Paloniemi 2007, 239). Pyritään ymmärtävään oppimiseen ja monipuoliseen asioiden tarkasteluun (Kuusinen & Paloniemi 2002, 165).

Seniorikouluttajan käsikirjassa korostetaan, että senioreiden tärkein ja tavallinen aktivointimuoto on keskustelu, joten sille on myös hyvä varata tarpeeksi aikaa (Koponen ym. 1994, 54). He tarvitsevat usein nuoria enemmän kannustusta. Yhdessä on syytä huomata kaikki edistysaskeleet. (Mts. 55.) On esitetty, että monet ikääntyneet oppijat ovat hankalissa tilanteissa helpommin ahdistuvia ja varovaisempia kuin nuoremmat. Siksi he tarvitsevat oppimisympäristöä, joka antaa vahvaa henkistä tukea. (Suutama 2004, 87.)

Myönteinen palaute oppimisprosessin kuluessa luo onnistumisen mahdollisuuksia ja ylläpitää motivaatiota. Mahdollisuus kokeiluun ja aktiiviseen osallistumiseen (ajattelun tai toiminnan tasolla) sekä pienempien kokonaisuuksien kautta eteneminen vähentävät käsiteltävän tiedon kuormitusta ja mahdollistavat syvällistä oppimista. Usein elämäkokemuksen myötä syntynyt suhtautuminen sekä ikääntyneiden korkea motivaatio auttavat vuorovaikutuksellisen prosessin onnistumisessa ja kehittämisessä. (Kuusinen & Paloniemi 2002, 165–166.)

Tikkasen (2016, 523) mukaan opettajien geragogista ja pedagogista osaamista sekä oppisisältöjä ja oppimismenetelmiä täytyy kehittää ikääntyvien oppimisen lähtökohtien ja erityispiirteiden mukaan. Lisäksi hän kirjoittaa, että ikääntyneet erityisen kriittisinä opiskelijoina osallistuvat vain sellaiseen opetukseen, joka ”tarjoaa todellista antia heidän elämäänsä”. Koulutusta suunnittelemaan ja toteuttamaan on hyvä ajatus ottaa ikääntyneet mukaan. (Tikkanen 2016, 523.)

## 4.2 Aistitoimintojen, tarkkaavaisuuden ja motoriikan muutoksista ja oppimisesta

Ikääntyneiden aistitoimintojen muutoksista oppimisen kannalta olennaisempia ovat motoriikassa sekä kuulo- ja näköaistissa tapahtuvat muutokset. Iän myötä näköaistissa tapahtuu optisia muutoksia (ikänäkö, väriherkkyyden heikentyminen, heijastumisen lisääntyminen), valon tarpeeseen ja kontrastiherkyyteen ja näkökentän kokoon liittyviä muutoksia. Kuuloaistin osalta muutokset puheen ymmärtämisessä ja äänialueen kaventuminen ovat oppimistilanteessa huomioitavia seikkoja. Ikääntymisen aiheuttamia motoriikan muutoksia voi näkyä tasapainon, hienomotoriikan ja lihasvoiman alueella. (Paloniemi 2007, 236.)

Ikääntyneiden oppimisympäristön tulisi olla rauhallinen ja hyvin valaistu tila. On tärkeää, että siinä on myös harkittu osallistujien tilaan sijoittumista. Taustäänien vähäisyys ja meluttomuus helpottavat tarkkaavuuden kohdentamista. (Kuusinen & Paloniemi 2002, 163.) Motoriikan muutoksia tulisi huomioida työskentelytasojen ja istuimien tarkoituksenmukaisessa muotoilussa ja mitoituksessa. Väsymisen ehkäisemiseksi opetuksen tauotus on tärkeää. Visuaalisen ja kirjallisen oppimateriaalin tulisi olla toisiaan tukevaa ja selkeää. Työvälineistössä tulisi huomioida värit, valaistus, tekstikoko kontrasti ja toimintanopeus. (Paloniemi 2007, 236–7.)

Aistien heikentyminen ja havaintotoimintojen hidastuminen vaikuttavat valikoivaan tarkkaavaisuuteen sekä reaktio- ja reagointinopeuden hidastumiseen. Ohjeiden lukeminen, visuaalinen etsintä ja valinnan tekeminen hidastuvat. Tarkkaavaisuuden kohdalta merkittävämmät muutokset koskevat tarkkaavaisuuden kohdentamista useaan asiaan kerrallaan ja olennaisen erottamista epäolennaisesta. (Kuusinen & Paloniemi 2002, 164.)

Samaan asiaan pitkään keskittymistä vaativat tilanteet ovat ikääntyneille vaikeampia kuin nuoremmille. Keskittymiskyvyn heikentyminen voi ikääntyneillä olla yhteydessä vaikeuteen oppia. (Suutama 2016, 223.) Rauhallisuus ja selkeys on opettajan toiminnassa olennaista visuaalisessa havainnollistami-

nessa, puheessa ja etenemisnopeudessa (Paloniemi 2007, 237). Pyritään etenemään tavoitteellisesti osista kokonaisuutta kohti, keskitytään yhteen asiaan kerrallaan (Kuusinen & Paloniemi 2002, 164).

### **4.3 Kognitiivisista muutoksista ja oppimisesta**

Ikäännyttäessä toimintojen hidastuminen on merkittävä yhteinen nimittäjä kognitiivisille muutoksille. Oppimisen kannalta tärkeimpiä ovat yleinen kognitiivinen hidastuminen, tarkkaavaisuuden ja havaintotoimintojen sekä muistin ja perustason informaation prosessoinnin muutokset. (Paloniemi 2007, 237) Oppimisnopeuteen vaikuttaa yleinen kognitiivinen hidastuminen, vaikka normaalissa vanhenemisessä oppimiskyky säilyy ennallaan (mts. 238).

Oppimistilanteiden suunnitteluun ja etenemiseen liittyy olennaisesti kognitiivisten toimintojen muutosten huomioon ottaminen opetuksessa. Ikääntyneiden oppimista kannustaa ja helpottaa riittävä ajan käyttö: kesto, opetustahti ja -tempo, tauotus ja eteneminen. Suositaan mahdollisuutta edetä omaan tahtiin ja rauhallista tempoa. Tarvitaan aikaa harjoittelulle ja kertaukselle. Luodaan myönteistä oppimisilmapiiriä. Tarjotaan mahdollisuus kysymiseen ja keskusteluun. (Kuusinen & Paloniemi 2002, 164.)

Ikäkkäitä ihmisiä auttavat oppimisessa esimerkiksi opittavan asian aineksen jakaminen sopivan pieniin osiin ja liittäminen jo aiemmin opittuun ja omaan elämään. On eduksi, jos opetus on intensiivistä ja se tapahtuu pienissä ryhmissä käyttäen hyväksi keskustelutuokioita ja jos pyritään iän mukanaan tuomat lisääntyvät yksilöiden väliset erot oppimisessa samalla ottamaan huomioon. Pienten yksityiskohtien mieleen painaminen ja ulkoa oppiminen ovat ikäkkäille ihmisille hitaasti onnistuvia ja usein vaikeita. Heillä on hyviä edellytyksiä moninaisten kokemusten takia ymmärtää asiakokonaisuuksia. (Suutama 2016, 222.)

Syvällisempää oppimista edustavat keskeisten sisältöjen sekä asiakokonaisuuksien ymmärtäminen ja hallinta. Ne ovat yhteydessä arviointikykyyn ja päättelytaitoihin. Vanheneminen ei näytä sanottavasti vaikuttavan näihin oppimisen muotoihin. Ne säilyvät tai voivat vielä myöhäisessäkin aikuisuudessa jopa kehittyä oppimiskokemusten myötä, ainakin jos välttyy aivotointoihin

vaikuttavilta vammoilta ja sairauksilta. Tämän oppimisen nähdään erityisesti olevan yhteydessä elämän aikana hankittujen tietojen, taitojen ja kokemusten hyödyntämisessä. (Suutama 2016, 221.)

lääkkäiden ihmisten kykyä ottaa vastaan paljon uutta tietoa ympäristöstään pienessä ajassa voivat heikentää hidastuneet tiedonkäsittelytoiminnot. Toisaalta heidän aikaisemmat laajat tietonsa ja kokemuksensa voivat auttaa heitä poimimaan siitä olennaisemmat asiat ja jäsentämään uutta tietoa. (Suutama 2016, 222.) Oppimistilanteessa muistamista voi auttaa ja helpottaa erilaisten muistivihjeiden avulla (Kuusinen & Paloniemi 2002, 165).

Tiedonkäsittelyn hidastumisella on huomattavaa merkitystä oppimisessakin. Kuitenkin entistä tarkempi tiedon vastaanottaminen ja valikointi, aiempien kokemusten tai aiemman muistiaineksen tehokkaampi käyttö (tietotulvasta relevantin tiedon suodattaminen) ja muistin sitominen ärsykkeisiin voivat näkyä hyvin säilyvinä oppimissuorituksina. Ne voivat myös kompensoida muistin määrällistä heikkenemistä. (Suutama 2016, 222.)

#### **4.4 Konstruktivistisesta oppimiskäsityksestä**

Ikääntyneille suunnatusta oppimisen ohjaamisesta ja opettamisesta voidaan löytää konstruktivistisen pedagogiikan piirteitä muun muassa oppimisen kokonaisvaltaisuus, opiskelijoiden aiempi tieto sen eri merkityksissään ja kokemus, joustavat ohjaus- ja opetusmenetelmät, opiskelijoiden aktiivinen rooli, opiskelijoiden keskinäinen vuorovaikutus ja tuki sekä opettajan ohjaava rooli. (Kuusinen & Paloniemi 2002, 166.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisia peruseriaatteita ja pedagogisia seurauksia hyödyntäen Kuusinen ja Paloniemi (2002, 167–168) ovat tiivistäneet ikääntyneiden oppimis- ja opetustilanteiden järjestämiseen liittyviä periaatteita ja huomionarvoisia näkökulmia muun muassa seuraavasti:

- 1) Opettajan ohjaavaan rooliin kuuluu osallistujien kokemuksen ja panoksen rohkaisu ja tukeminen. Hän kiinnittää huomioita osallistujien yksilöllisyyteen oppimisprosessin aikana. Ikääntyneillä osallistujilla se on usein muuta aikuisväestöä suurempaa.

2) Aiemmat kokemukset ja tiedot ongelmakeskeisen ja ymmärtävän oppimisen perustana: Ikääntyneillä on elämäkokemuksen myötä kertynyttä kokemuksellista tietoa, joka tarjoaa haasteellisen ja rikkaan lähtökohdan oppimisen ja opetustoiminnalle. Huomioimalla näitä tietoja ja kokemuksia voidaan osallistujia aktivoida ja saada aikaan tilanne, jossa uutta sisältöä verrataan ja arvioidaan suhteessa jo olemassa olevaan tietoon. Toisaalta elämäkokemukset toimivat ongelmakeskeisen ja soveltavan oppimisen pohjana. Yhtymäkohdat arkielämän käytäntöihin, kokemuksiin ja ongelmatilanteisiin auttavat ymmärtävää oppimista.

3) Sosiaalinen vuorovaikutus mahdollistaa uuden oivalluksen ja opitun ulkoistamisen. Tällä on oppimisessa keskeinen merkitys. Vuorovaikutus liittyy paitsi osallistujien aktiivisuuteen, myös oman toiminnan, todellisuuden ja ympäröivän kulttuurin sekä tiedon yksilöllisyyden ja suhteellisuuden ymmärtämiseen. Olennaista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on reflektio ja vuoropuhelun mahdollistaminen. (Kuusinen & Paloniemi 2002, 167–168.)

Spigner-Littles ja Anderson (2010, 206–208) myös kirjoittavat konstruktivismista. He nostavat aihetta käsittelevässä artikkelissaan esille näkökulmia, miten luodaan tehokkaita oppimisympäristöjä ikääntyneille oppijoille. Osittain ajatukset nousevat suoraan konstruktivismiin perusideoista. Tärkeää on, että uusi tieto liitetään ja rakennetaan aikaisemman tietämyksen ja reaalielämän kokemusten pohjalle. Sallitaan ja rohkaistaan ikääntyneitä jakamaan ideoita ja elämäkokemuksia. Tietämystä konstruoidaan, rakennetaan yhdessä, sitä ei siirretä. (Spigner-Littles & Anderson 2010, 206–208.)

Ikääntyneelle oppijalle on hyvä, että aikatauluissa on joustavuutta ja oppijalla on mahdollista vaikuttaa oppimiskokemuksiin. Otetaan käyttöön luovia opetusmenetelmiä ja annetaan oppijoille enemmän mahdollisuuksia osallistua oppimisen suunnitteluun ja rytmitykseen. Ohjaajat toimivat fasilitaattoreina tai valmentajina, joka auttavat opiskelijoita stimuloimalla ja rohkaisemalla heidän kiinnostustaan ja aktiivista osallistumistaan. Tarvittaessa ohjaajan on hyvä esitellä ikääntyville oppijoille uusia pedagogioita ja opetusmenetelmiä. (Spigner-Littles & Anderson 2010, 206–208.)

#### 4.5 Ikääntyneistä ja tableteista

Delello ja McWhorter (2015) tutkivat, miten kaventaa ikääntyneiden digitaalista kuilua iPad-koulutuksella. Heidän tutkimuksessaan selvisi, että ikääntyneiden iPad-koulutuksella oli myönteisiä vaikutuksia muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteydessä yhteiskuntaan. Se paransi myös osallistujien digitaitoja.

Tsai ym. (2015) ovat selvittäneet, miten ikääntyneet päättivät ottaa tablettitietokoneen käyttöön, miten he kokivat oman luottamuksensa digitaitoihin käyttäessään tabletteja ja mitkä olivat tämän uuden laitteen käytön vaikutuksia heidän elämäänsä. Tsai ym. (2017) tutkivat myös, miten ikääntyneet oppivat käyttämään tablettitietokoneita ja minkälainen rooli sosiaalisella tuella on tässä prosessissa. Sosiaalinen tuki oli tärkeätä. Lisäksi yksi keskeinen tapa oli ”playing round with the tablets”, millä monet osallistujat kertoivat saaneensa harjaannusta teknologiataitoihinsa. Monet osallistujat ilmaisivat kuitenkin, että olisi ollut helpompaa, jos he olisivat saaneet strukturoidumpaa tukea. (Tsai ym. 2017, 46.)

Edinburghin yliopiston tutkijat kuvaavat artikkelissaan strategioita, miten voidaan edistää ikääntyneiden tablettien käyttöä ohjauksella ja opetuksella (Fletcher-Watson ym. 2016). Artikkelissa on koottuna vinkkejä, mitä geragogisia näkökulmia kannattaa ottaa huomioon ikääntyneillä digitaalisen lukutaidon motivoinnissa, opetuksessa ja ohjauksessa. He ovat esittäneet, mitä ikääntymiseen liittyviä tekijöitä kannattaa ottaa huomioon, jotta edistetään hyvää oppimista: Huomioida yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys. On tärkeä muistaa, että jatkuva havaintokyvyn aktiivisena pitäminen saattaa olla stressaavaa. Tehtävänanto suositellaan annettavaksi monella eri tavalla (visuaalisesti, sanallisesti, kirjallisesti). Ajoittaa sosiaalista kanssakäymistä ja ohjausta ikääntyneiden tahdin mukaan. Varmistaa, että opitut taidot olisivat heti siirrettävissä arkielämään ja sovellettavissa siellä. Tulisi välttää jargonia, antaa selkeitä ymmärrettäviä loogisia, rationaalisia ohjeita. Pitää osallistujat aktiivisina kärsivällisyydellä ja rohkaisemalla. (Fletcher-Watson ym. 2016, 164.)

Koutaniemen (2017) Oulun yliopiston informaatiotutkimuksen pro gradu -tutkielmassa selvitettiin ikäihmisten tablettitietokoneiden käytössä kohtaamia



haasteita sekä laitteeseen liittyvää oppimista kirjastossa. Tämän työn pohjalta päädyttiin siihen tulokseen, että tablettiin liittyville opastustilaisuuksille oli selkeästi tarvetta. Opastustilaisuuksissa käyneet ikäihmiset olivat haasteista huolimatta kiinnostuneita opettelemaan tablettitietokoneen käyttöä.

Vaportzis ym. (2018) halusivat tutkimuksessaan ymmärtää ikääntyneiden kokemuksia siitä, miten he oppivat käyttämään tablettitietokonetta aikaisemmin tehdyssä interventiotutkimuksessa. He kiinnittivät huomioita tabletin käytön hyötyihin, joita olivat muun muassa taito pitää yhteyttä perheeseen ja ystäviin ja motivaatio osallistua yhteisön toimintaan. Tabletin käyttö voi myös parantaa psyykkisiä taitoja, yleisesti terveyttä ja hyvinvointia.

## **5 TABLETTITIEKONEKURSSI OMAISHOIDON TOIMINTAKESKUKSESSA**

Ikääntyneille omaishoitajille ja omaishoitajuuden päättäneille oli kurssi tablettitietokoneen käytöstä ja hyödyntämistä Helsingin kaupungin Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa maanantaisin 28.10.-2.12.2019 ja 16.12.2019 klo 10–12. Opinnäytetyön tekijä järjesti työpajatyypin ”Tabletti on valttia” – Tablettitietokone arjen iloksi ja hyödyksi -kurssin yhteistyössä omaishoidon toimintakeskuksen sosiaaliohjaaja Kirsi Rantasen kanssa. Kurssilla oli mahdollista käytännössä kokeilla tablettien käyttöä ja saada opastusta oman tabletin käytössä.

Tablettikurssin päätavoitteina oli tukea ja edistää ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta sekä ehkäistä digisyrjäytymistä. Kurssin muina keskeisinä tavoitteina oli innostaa, rohkaista, motivoida ja kannustaa omaishoitajaa tabletin käyttöön sekä vahvistaa hänen digitaitojaan ja informaatiolukutaitoaan. Lisäksi tavoitteina oli, että kurssin suorittamisen jälkeen omaishoitaja muun muassa tuntee tabletin käytön perusperiaatteita ja osaa peruskäytön sekä tuntee omaishoitajalle hyödyllisiä digitaalisia palveluita ja sovelluksia sekä sähköistä asiointia, osaa soveltaa oppimaansa ja hyödyntää tablettia omassa jokapäiväisessä elämässään, osaa olla yhteydessä toisiin tabletin välityksellä sekä harjaantuu itse tuottamaan sisältöä tabletin avulla.

Tablettikurssin suunnittelun ja käytännön toteutuksen teoreettisena perustana olivat koulutusgerontologia, toimijuus ja osallisuus. Näitä tietoja sovellettiin ikääntyneen omaishoitajan oppimisen, toimijuuden ja osallisuuden edistämiseksi. Niitä hyödynnettiin oppimisen ohjauksen ja oppimistilanteiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Tablettikurssilla oli keskeisinä pedagogisina ratkaisuina tekemällä oppiminen ja yhdessä toimiminen. Tekemällä oppiminen voi edistää toimijuutta ja yhdessä toimiminen osallisuutta.

Kurssilla huomioitiin erityisesti ikääntyminen. On tärkeä muistaa tämän ikäryhmän heterogeenisuus ja huomioida muun muassa iäkkäiden yksilöllisiä toiveita ja elämäntilanteita. Ikääntyneitä omaishoitajia pyrittiin ohjaamaan oppimisessa heitä motivoiden ja sopivasti haastaen sekä luoden mahdollisuuksia mielekkääseen oppimiseen.

Tablettikurssista tiedotettiin omaishoidon toimintakeskuksen viestintäkanavilla. Kurssista tiedotettiin muun muassa omaishoidon toimintakeskuksen painetussa syksyn 2019 ohjelmakirjasessa sekä toimintakeskuksen verkkosivuilla. Kurssin kaksi mainosta on esitelty liitteessä 1. Kurssia oli mainostettu myös toimintakeskuksen vanhustenviikon SeniorSurf-päivän tapahtuman yhteydessä. Toimintakeskuksen sosiaaliohjaaja, työelämäohjaajani otti vastaan ilmoittautumiset. Tablettikurssille osallistui kahdeksan omaishoitajaa ja omaishoitajuuden päättänyttä.

## **5.1 Tablettikurssin suunnittelusta**

Opinnäytetyön tekijä aloitti omaishoitajien tablettikurssin ideoinnin ja alustavan suunnittelun työelämäohjaajan kanssa keväällä 2019. Suunnitelmaksi tarkentui, että kurssille tulisi seitsemän työpajakertaa. Niiden sisältönä voisi olla muun muassa tietoturva, tietojen tallentamista, sähköistä asiointia, sovelluksia, verkkopalveluja, tiedon hakua, radio ja tv, uutisia, verkkolehtiä ja -kirjoja, sähköpostia, Skypeä ja muistiinpanoja. Kurssilla olisi myös teemoina terveys, hyvinvointi ja myönteinen muistelu. Tablettikurssin alustava suunnitelma ohjelmarungoksi 10.10.2019 on liitteessä 2. Kurssille osallistujalla ei tarvitsisi olla aiempaa osaamista eikä omaa tablettilaitetta. Kurssille otettaisiin maksimissaan 10 osallistujaa.

Työpajojen alkuun suunniteltiin yleensä yhteinen osuus, jossa esiteltäisiin ja käsiteltäisiin yhdessä päivän teemaan liittyviä asioita. Pääsääntöisesti sen jälkeen olisi toinen osuus, jossa osallistujilla on mahdollista käytännössä kokeilla ja harjoitella samoja asioita tableteilla. Työpajoissa olisi opinnäytetyön tekijän lisäksi mukana yhdessä opastamassa vapaaehtoinen vertaisopastaja. Hän tarjoaisi tukea ja opastusta ensisijaisesti käytännön harjoittelun aikana sekä olisi tarvittaessa myös toisena vastaamassa osallistujien kysymyksiin. Tiedonhaussa perusajatuksena kurssilla korostettaisiin ensisijaisesti sitä, mistä ja miten voi etsiä itsenäisesti luotettavaa ja ajantasaista tietoa.

Kurssilla keskityttäisiin ensisijaisesti Applen iPad-tabletteihin. Opinnäytetyön tekijä tuntee itse tämän laitteen ja niiden käyttöä parhaiten. Myös muita laitteita voisi käyttää ja niitä huomioitaisiin ohjauksissa ja opastuksissa mahdollisuuksien mukaan. Vertaisopastaja tuntee iPad-laitteiden lisäksi myös Android-laitteita. Opinnäytetyön tekijä pystyisi toki neuvomaan yleisemmällä tasolla Android-laitteiden käyttöä sekä niillä tapahtuvaa verkkopalveluiden ja sovelusten käyttöä. Tabletin peruskäytössä monet asiat ja toiminnot ovat samantyyppisiä erityyppisille laitteille.

Mikäli osallistujalla ei olisi omaa laitetta tai hän haluisi kokeilla erilaisella tabletilla, kurssilla olisi mahdollista käyttää lainalaitetta työpajojen aikana. Viimeistään kurssin alussa selvitettäisiin, mielellään jo etukäteen alkuhaastattelussa tai alkukyselyssä, miten osallistujilla olisi omia tabletilaitteita käytettävissä ja miten tarvittaisiin lainalaitteita. Lisäksi opinnäytetyön tekijä hankki iPadiin adapterin. Sen avulla iPad-ruudun näkymää olisi mahdollista jakaa ja näyttää dataprojektorilla. Näin olisi mahdollista havainnollistaa tabletilaitteen toimintaa ja käyttöä.

Tablettikurssille osallistuva omaishoitaja voisi vaikuttaa kurssin suunnitteluun ja toteutukseen. Alkuperäinen suunnitelma oli järjestää kurssilla ennen aloitusta alkuhaastattelu tai alkukysely. Käytännön aikataulusyistä ei ehdittykään tehdä suunniteltuja alkuhaastatteluja etukäteen. Osallistujille tehtiin alkukysely ensimmäisellä työpajakerralla. Alkukyselyn lomake on liitteessä 3. Siihen oli mahdollisuus vastata koko työpajan ajan. Tästä oli se hyvä puoli, että omaishoitajat kuulivat ensin tarkemmin kurssin ideaa ja esittelyä sekä yleistä tietoa

tablettien hyödyntämisestä. He saivat olla mukana myös näihin aiheisiin liittyvässä yhteisessä keskustelussa. Osallistujat kuuluivat näin muiden kokemuksia ja mielipiteitä. Lisäksi oli mahdollista kokeilla tablettia jo ensimmäisessä työpajassa. Kuusi osallistujaa palautti alkukyselylomakkeen ensimmäisessä työpajassa. Korostettiin, että toiveita ja palautetta voi esittää suullisestikin ja koko kurssin ajan.

Alkukyselyssä kartoitettiin muun muassa osallistujien kokemuksia tietotekniikasta ja heidän tietoteknisiä taitoja. Tähän kysymykseen vastasi neljä osallistujaa. Kaksi vastaajista mainitsi, että he olivat käyttäneet digitaalisia palveluita. Yksi oli käyttänyt jonkin verran. Yksi koki, että taitoja oli vähän. Tablettien käytön osalta alkukyselyn tietoja on täydennetty kurssilaisilta muuten saaduilla tiedoilla. Neljällä oli oma tabletilaite kurssin aluksi. Neljällä kolmella oli käytössä lainalaite. Näistä yksi hankki laitteen kurssin aikana. Kaikilla kyselyyn vastanneilla oli älypuhelin tai puhelin, neljällä vastaajista lisäksi käytössään kannettava tai pöytäkone. Tietotekniikkaa oli käytetty pankkiasiointiin (4 mainintaa). Yksittäisiä mainintoja oli seuraavista käyttötarkoituksista: kirjasto, Omakanta, lehdet, musiikki, Google, Facebook, sähköposti, uutiset. Tablettia oli käytetty muun muassa kamerana, sanakirjana, musiikin kuunteluun, lehtien lukemiseen ja sähköpostiin.

Alkukyselyssä selvitettiin omaishoitajilta myös muun muassa mitä heillä olisi tiedon, tuen ja muita tarpeita, joita voitaisiin käsitellä tablettikurssin aikana. Lisäksi mitä muita aiheita ja asioita he toivoisivat kurssille. Vastauksia näihin kysymyksiin on koottu taulukkoon 1. Ne on luokiteltuna asiointiin, tabletin peruskäyttöön ja muuhun tabletin käyttöön liittyviin asioihin.

Yksi osallistuja esitti alkukyselyn vastauksessaan toiveen: ”*asia kerrallaan ja kertaus!*”. Kuusinen ja Paloniemi (2002, 164) ovat nostaneet esille näitä samoja asioita ikääntyneiden oppimisessa. Molemmat ovat todella tärkeitä asioita oppimisen ohjauksessa.

Taulukko 1. Omaishoitajien toiveita tablettikurssilla käsiteltäviksi aiheiksi ja asioiksi

Asiointiin liittyvää	Tabletin peruskäyttöön liittyvää	Muuta tabletin käyttöön liittyvää
Toisen puolesta asiointi (4 mainintaa)	Tietoturva	Tutustua tabletti versus pöytätietokone
Omakanta (4 mainintaa)	Päivitykset	Muistiinpanot
Suomi.fi (3 mainintaa) (mm. mikä on ja mitä asioita se hoitaa/käsittelee)	Tallentaminen	Yhteys TV-areena
Pankki	Varmuuskopiointi, pilvipalvelu	E-kirjat, äänikirjat
	Valokuvien siirtäminen	Skype, ääniyhteys tabletilla
	Jakaminen	Säätila
	Salasanan asetus/pääsykoodi	Kuvahaku
	Liittymät, SIM-kortit Verkkoyhteys muualla kuin kotona	"toiveena, jos tästä olisi apua älykännykän käyttöön"
	Kuvakkeiden laitto ja poisto	

Alkukyselyssä esitettyjä toiveita ja muita tietoja otettaisiin mahdollisimman paljon huomioon kurssin ja työpajojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Pyrittäisiin käsittelemään siinä esille nousseita aiheita. Tavoitteena olisi, että kurssin sisältö ja toteutustavat olisivat osallistujille tarkoituksenmukaisia ja kiinnostavia. Näin ne tukisivat heidän omia tavoitteitaan. Olennaista on, että opinnäytetyön tekijä joustaa tarvittaessa omista suunnitelmistaan. Työpajakertojen ohjelmaa voisi muuttaa ketterästi tilannekohtaisestikin osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Osallistujat saisivat Vallin Ikäteknologiakeskuksen sponsoroimat kosketusnäyttökynät. Ne voivat helpottaa ikääntyneiden kosketusnäytön käyttöä. Kurssilla olisi mahdollista käyttää omaishoidon toimintakeskuksessa saatavilla olevaa Helsingin kaupungin langatonta verkkoa. Osallistujille korostettaisiin, että kyseessä on suojaamaton verkko. Omaishoidon toimintakeskus tarjoaisi kahvit lisukkeineen jokaisen työpajakerran aluksi.

### 5.1.1 Koulutusgerontologiaa tablettikurssille

On suositeltavaa ottaa ikääntyneet mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan koulutusta (Tikkanen 2016, 523). Tablettikurssin osallistujilla oli mahdollisuus vastata alkukyselyyn ja tätä kautta oli tilaisuus vaikuttaa kurssin sisältöön, kul-

kuun ja järjestelyihin. Toki koko kurssin ajan olisi mahdollista antaa siihen liittyen palautetta ja esittää kommentteja ja toiveita. Tablettikurssilla edettäisiin joustavasti huomioiden osallistujien omia kiinnostuksen kohteita.

Ikääntyneille on tärkeä antaa tilaa keskusteluille oppimistilanteissa (Koponen ym. 1994, 54; Kuusinen & Paloniemi 2002, 164). Oppimisen ohjaaja toimii keskustelujen moderaattorina (Kuusinen & Paloniemi 2002, 164). Tablettikurssilla pyritään luomaan kiireetön ilmapiiri, joka tarjoaa aikaa ja mahdollisuutta yhteiselle vuorovaikutukselle ja keskusteluille. Ikääntyneet omaishoitajat voivat näin halutessaan jakaa aiheeseen liittyviä tietoja ja kokemuksia, esittää omia kysymyksiä. He voivat tuoda esille esimerkiksi asioihin liittyviä haastavia tilanteita. Ikääntyneillä on monenlaista elämäkokemuksen tuomaa tietoa ja tietämystä ja usein kykyä jakaa tätä tietoa. Parhaimmillaan yhteiset keskustelut edistävät oppimista ja yhteisöllisyyttä.

Fletcher-Watson ym. (2016, 164) pitävät tärkeänä, että opitut taidot olisivat heti siirrettävissä arkielämään ja sovellettavissa siellä. Konstruktivisesta oppimiskäsityksestä ovat kirjoittaneet muun muassa Kuusinen ja Paloniemi (2002) ja Spigner-Littles ja Anderson (2010). Se soveltuu todella hyvin ikääntyneiden oppimiseen ohjaukseen. Nämä ajatukset ja ideat ovat hyvin sovellettavissa tablettikurssilla. Esimerkiksi kuulostellaan osallistujien omia esimerkkejä ja aikaisempia kokemuksia. Pyritään nimenomaa mahdollisimman paljon etsimään liittymäkohtia omaishoitajien omaan arkielämään. Lisäksi pyritään kurssille valitsemaan esittelyyn ja harjoiteltavaksi palveluita ja asiointia, joita he oikeasti tarvitsevat arjessaan. Lisäksi tavoitteena ottaa mukaan paljon käytännön harjoittelua ja tehdä soveltavia tehtäviä.

Tablettikurssin työpajoissa ajankäytön suunnittelu on keskeistä. Monelle kurssin osallistujalle kyse on asioista, jotka vaativat tarkkaa intensiivistä perehtymistä. Vaalitaan myönteistä ilmapiiriä. On tärkeä edetä riittävän hitaasti, rauhallisesti ja varata riittävästi aikaa oppimiseen, erityisesti myös opittujen asioiden harjoitteluun, toistoihin ja kertaamiseen. Näistä asioista ovat kirjoittaneet muun muassa Paloniemi (2007, 237) ja Kuusinen ja Paloniemi (2002, 164). Ollaan joustavia tilanteiden mukaan. Työpajojen aikana itsenäisten tehtävien tekemisessä ja käytännön harjoittelussa on mahdollista halutessaan edetä

omaan tahtiin. Ohjausta ja opastusta on saatavana tarvittaessa. Tablettikursseille sopii myös hyvin Kuusisen ja Paloniemen esittämä oppimiseen liittyvä pyrkimys keskittyä yhteen asiaan kerrallaan (Kuusinen & Paloniemi 2002, 164).

Paloniemi (2007, 239) korostaa ikääntyneiden oppimisen ohjaamisen ja oppimateriaalin selkeyttä, havainnollisuutta ja käytännönläheisyyttä. Nämä kaikki ovat erittäin keskeisiä asioita ottaa huomioon juuri tällaisella työpajatyypisellä tablettikurssilla. Työpajoissa tulisi havainnollistaa asioita. Esimerkiksi opettaja voi demonstroida reaaliaikaisesti livenä dataprojektin välityksellä oman tabletin tai kannettavan näkymiä esimerkiksi sähköisen asiointin vaiheiden kulkua.

Kurssilla on olennaisen tärkeää olla mahdollisimman paljon käytännön harjoittelua. Näin osallistujille tulee konkreettisesti tuntumaa ja varmuutta sekä tabletilaitteen käyttöön että digitaalisiin palveluihin ja sähköiseen asiointiin. Olennaista on, että kaikille osallistujilla on käytettävissä laitteet, joilla harjoitella, joko oma laite tai lainalaite. Mahdollisuus kokeiluun ja aktiiviseen osallistumiseen vähentää käsiteltävän tiedon kuormitusta ja mahdollistaa syvällistä oppimista (Kuusinen & Paloniemi 2002, 165). Kurssilla on tärkeä vaalia rohkaisevaa ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa on turvallista kokeilla myös itselle uusia asioita ja toimintoja. Tabletilaitteen kosketusnäytön opettelu voi viedä jonkin verran aikaa, joten tämä on tärkeä ottaa huomioon kurssin aikataulua suunniteltaessa. On tärkeää jakaa ikääntyneille heille suunnattuja tabletin käyttöön liittyviä vinkkejä.

län myötä tulee aistitoimintoihin ja motoriikkaan muutoksia, jotka vaikuttavat oppimiseen (Paloniemi 2007, 236). Näitä muutoksia tulisi ottaa huomioon oppimistilanteiden suunnittelussa, toteuttamisessa ja järjestämisessä. Oppimisen ohjaajan on erityisen tärkeä puhua, visualisoida ja edetä selkeästi ja rauhallisesti (mts. 237). Selkeys ja johdonmukainen eteneminen auttaa oppimista. Se helpottaa opiskeltavien asioiden ymmärtämistä. Tablettikurssilla esille tulevia asioita voivat olla muun muassa toisten osallistujien, ohjaajan ja opastajan puheen sekä yhteisten keskusteluiden ja mahdollisesti näytettävien videoiden äänen kuuluvuus. Myös esimerkiksi esitysvideojen ja live demonstraatioiden näkyvyys muun muassa tekstikoko on tärkeä varmistaa.

### 5.1.2 Toimijuuden edistämisestä tablettikurssilla

Toimijuuden edistämisessä yhdeksi teoreettiseksi lähtökohdaksi tablettikurssilla sopii hyvin Jyrkämän (2008, 2014a, 2014b, 2016) hahmottelema toimijuuden teoreettinen malli. Sitä sovelletaan tässä yhteydessä nyt omaishoidon tilanteessa. Tämä on yksi konteksti, jonka Jyrkämä (2014b, 61) itse mainitsee esimerkkinä elämäntilanteesta. Jäsennyksenä voi hyödyntää Jyrkämän (muun muassa 2008, 2014b) hahmottelemia toimijuuden modaliteetteja eli ulottuvuuksia. Toimijuuden ulottuvuuksia Jyrkämä on käsitellyt muun muassa teknologian (Jyrkämä 2014b, 62) käytössä ja arkielämän toiminnassa (mts. 67). Nyt tässä kurssilla sovelletaan teknologiaan tabletin käytössä ja arkielämän toimintaan sähköisessä asiointissa. Kurssilla pyritään vaikuttamaan myönteisesti omaishoitajan tilanteeseen toimijuuden ulottuvuuksien suhteen, täytymisen, osaamisen, voimisen, tuntemisen, haluamisen ja kykenemisen suhteen digitalisoituvassa arjessa.

*Täytyminen:* Yhteiskunnan taholta tulee enenevässä määrin vaateita sähköisen asioinnin ja muiden digitaitojen suhteen. Ne nähdään jopa kansalaistaitoina (Rasi & Taipale 2020, 328, Valtiovarainministeriö 2019, 29). Laatusuosituksessa todetaan, että kansalaisilta saatetaan jopa edellyttää kykyä, halua ja taitoa käyttää sähköisiä palveluita (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020, 31). Monet omaishoitajankin arkeen liittyvät asiat ovat hoidettavissa nykyisin digitaalisesti. Hänellä ei ole välttämättä käytettävissä tai saatavilla sopivaa digilaitetta, myös digitiedot ja -taidot saattavat olla vajavaiset. Ikääntyminen voi tuoda haasteita. Voi olla riskinä digisyrjäytyminen. Omaishoitajan arki voi olla muutenkin jo kuormittunutta.

*Osaaminen:* Tablettikurssi kohdistuu erityisesti juuri tähän osaamisen ulottuvuuteen, omaishoitajan tietoihin ja taitoihin digitalisoituvassa arjessa. Samalla voi olla mahdollista vähentää esteiden ja rajoitusten vaikutusta. Oppimisen ohjaamisessa huomioidaan ikääntyminen. Tavoitteena on, että ikääntynyt omaishoitaja oppii tablettikurssilla tabletin käyttöä ja sen hyödyntämistä arjessa muun muassa tiedon hankinnassa ja haussa, sähköisessä asiointissa ja monenlaisissa digitaalisissa palveluissa. Hän myös harjoittelee näitä asioita käytännössä. Näin hänen digitietonsa, -taitonsa ja -osaamisensa voivat vahvistua ja toimijuus ja osallisuus voi lisääntyä!



*Voiminen:* Tablettikurssilla tarjotaan kaikille mahdollisuus kokeilla tablettilaitetta huomioiden oma yksilöllinen lähtötilanne. Opitaan tabletin peruskäyttöä ja hyödyntämistä arjessa. Kurssilla perehdytään monipuolisesti ikääntyneelle omaishoitajalle hyödyllisiin digitaalisiin mahdollisuuksiin. Ne voivat myös esimerkiksi avata omaishoitajalle aivan uusia mielekkäitä alueita ja asioita. Hänelle voi löytyä uusia kiinnostuksen kohteita. Ne voivat lisäksi täydentää ja rikastaa hänen aikaisempia harrastuksiaan ja muita aktiviteettejaan. Omaishoitajan arki saattaa helpottua, kun asiointiin liittyvät ja monet muut asiat sujuvat jatkossa kätevämmiin verkossa tablettilaitteen avulla. Hänelle voi tulla enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omiin ja omaishoidettavan asioihin. Omaishoitajalle itselle voi myös jäädä enemmän omaa aikaa.

*Tunteminen ja haluaminen:* Tablettikurssilla innostetaan, rohkaistaan, kannustetaan ja motivoidaan omaishoitajia tabletin käyttöön ja hyödyntämiseen omassa arjessa itselle sopivalla tavalla. Tablettikurssilla pyritään siihen, että omaishoitaja saisi kurssilla tabletin käytöstä ja sähköisestä asioinnista myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen hetkiä. Digitaitojen vahvistumisen lisäksi ne voivat vaikuttaa siihen, että omaishoitajan luottamus omaan digiosaamiseen kasvaa. Hän voi kokea selviytyvänsä paremmin tablettilaitteen ja digimaailman kanssa. Hän saattaa suhtautua niihin myönteisemmin. Hänen oman elämän hallinnan tunne ja arjen sujuvuus voi lisääntyä. Monin tavoin voi vahvistua toimijuus ja osallisuus.

*Kykeneminen:* Ikääntyminen huomioidaan oppimisen ohjaamisessa tablettikurssilla. Yhtenä fokuksena on tabletin kosketusnäytön periaatteen ja käytön oppiminen. Käytännön harjoittelu on olennaista. Ikääntynyt voi saada tabletin käyttöön apua muun muassa erilaisista käyttöapu-toiminnoista. Näin voidaan pyrkiä kompensoimaan tai poistamaan rajoituksia ja esteitä, joita tullut iän karttuessa. Kaikille kurssin osallistujille on varattu omaksi kosketusnäyttökynä. Kurssilla harjoitellaan sen käyttöä. Pyritään saamaan muutenkin varmuutta kosketusnäytön käyttöön. Jaetaan vinkkejä ikääntyneelle tabletin käyttäjälle.

### **5.1.3 Osallisuuden edistämisestä tablettikurssilla**

Tablettikurssilla on mahdollista edistää omaishoitajan osallisuutta monilla eri tasolla ja tavalla. Osallisuushanke Sallin julkaisussa esitetystä osallisuuden määritelmästä on kolme näkökulmaa: osallisuus yhteiskunnassa, osallisuus

ympäröivissä yhteisöissä ja osallisuus omassa elämässä (Osallisuushanke Salli 2014, 9). Kaikkiin näihin näkökulmaan liittyviä aiheita ja asioita voidaan käsitellä tablettikurssilla. Kurssilla on mahdollista perehtyä esimerkiksi seuraaviin aiheisiin: miten omaishoitaja voi vaikuttaa yhteiskunnassa, minkälaisia mahdollisuuksia omaishoitajalla on olla mukana omaishoitajayhteisöissä ja omaishoitajien ryhmätoiminnoissa sekä miten omaishoitaja voi vaikuttaa omiin ja omaishoidettavan asioihin sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Osallisuudessa yhtenä roolina voi olla esimerkiksi osallisuus kansalaisena, kunnan asukkaana. Kuntalaisen suoran osallisuuden muotoja ovat tietosallisuus, toimintaosallisuus, päätöksenteko-osallisuus ja suunnitteluosallisuus. (Kohonen ja Tiala 2002, 6.) Kurssilla voitaisiin ottaa esimerkiksi päätöksenteko-osallisuudesta Helsingin kaupungin OmaStadi. Tämä olisi hyvä mahdollisuus tutustua kunnallisdemokratiaan ja oman kunnan asioihin vaikuttamiseen. Tieto-osallisuuteen kurssilla liittyy esimerkiksi tiedon haku. Kurssilla voidaan harjoitella esimerkiksi, miten omaishoitaja voi hakea tietoa kaupungin asioista ja miten voi seurata kaupungin ajankohtaisia asioita.

Omaishoitajan osallisuutta voi edistää muun muassa omaishoidon yhteisöihin osallistuminen ja niissä vaikuttaminen. Kurssilla on mahdollista tutustua esimerkiksi omaishoidon toimintakeskuksien toimintaan, esitellä omaishoitajien yhdistyksiä ja järjestöjä ja niiden toimintaa. Järjestöjä on muun muassa Pääkaupunkiseudun omaishoitajat (Polli) ja Omaishoitajaliitto.

Kurssilla osallisuutta yhteisössä voidaan edistää myös siinä, että kurssilla on yhtenä keskeisenä ideana ryhmämuotoinen toiminta, työpajatyöskentely ja yhdessä toimiminen. Pyritään suosimaan yhteisiä ja pienryhmissä tapahtuvia keskusteluja, mikä luo yhteisöllisyyttä. Omasta omaishoitajien osallistujaryhmästä saa vertaistukea ja ryhmäläisten kanssa toimii myös vertaisopastaja. Vertaistuki on ikääntyneille tärkeää (Röyskö 2016, 10–11). Kurssilla suositetaan rauhallista etenemistä niin, että omaishoitajille jää aika keskusteluille, kokemusten ja ajatusten vaihdolle sekä tarvittaessa toinen toisen tukemiseen. Rohkaistaan jakamaan omia kokemuksia arjen tilanteista.

Tablettikurssilla omaishoitaja voi vaikuttaa kurssin sisältöön ja toteutukseen. Kurssilla järjestetään alkuhaastattelu tai alkukysely ja muutenkin on mahdollisuutta vaikuttaa kurssiin koko kurssin ajan. Näinkin voidaan edistää osallisuutta.

## **5.2 Tablettikurssin toteutuksesta**

Tablettikurssilla toteutui seitsemän työpajakertaa. Osallistujamäärä vaihteli työpajoittain kahdeksasta neljään: kolmella kerralla paikalla oli kahdeksan omaishoitajaa, kahdella kerralla kuusi, yhden kerran oli neljä ja viisi osallistujaa. Ensimmäisellä kerralla oli kahdeksan osallistujaa. Vähiten oli viimeisellä kerralla, jota edeltävänä maanantaina ei ollut työpajakertaa omaishoidon toimintakeskuksen joulujuhlan vuoksi.

Tablettikurssin sisältö rakentui pääasiassa osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Kurssin alkukyselystä saatiin näitä tietoja. Aiheina olivat muun muassa tabletin peruskäyttö, tiedonhaku, digitaaliset palvelut ja sähköinen asiointi. Kurssin aikana perehdyttiin muun muassa kirjaston, pankin, kaupungin, Kelan, Omakannan ja OmaVeron digitaalisiin palveluihin sekä toisen puolesta asiointiin. Tietoturva-asiat korostuivat kurssilla. Tietoturvan perusasioihin perehdyttiin ja samoin siihen, mistä saa luotettavaa ja päivitettyä tietoa ja tukea näissä asioissa. Epävarmuuden tunne näissä kysymyksissä saattaa erityisesti ikääntyneellä vähentää motivaatiota tabletin käyttöön ja hyödyntämiseen. Niitä käsiteltiin useampaan otteeseen. Monia asioita kerrattiin eri työpajakerroilla.

Saimme lainaan kuusi kappaletta iPad-laitteita kurssilaisten käyttöön Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:stä, Pollista. Ne olivat käytettävissä kurssin aikana ensimmäistä ja viimeistä kertaa lukuun ottamatta. Tämä järjestely johtui kurssin suunnittelun ja toteutuksen aikatauluista. Näillä työpajakerroilla oli käytettävissä opinnäytetyön tekijän ja vertaisopastajan iPad-laitteita. Oli hyvä, että käyttämämme Pollin lainalaitteet olivat keskenään hyvin samanlaisia. Se helpotti opastusta. Koska myös Pollin laitteet olivat iPadeja, puolsi sekin iPadin valintaa esimerkkilaitteeksi.

Opinnäytetyön tekijä hyödynsi kurssille soveltaen ja mukailen muun muassa Enterin ja SeniorSurfin valmiita esitys- ja videomateriaaleja ja muita kurssin sisältöön sopivia verkkomateriaaleja. Kurssilla nostettiin esille myös moneen kertaan Enterin verkkosivusto entersenior.fi ja yhdistyksen opastukset ikääntyneille. Yhdessä perehdyttiin käytännössä, mitä palveluja Enter yhdistys tarjoaa ja mitä tietoja sivustolta löytyy.

Opinnäytetyön tekijä havainnollisti useaan kertaan tabletin toimintaa ja käyttöä live demonstraatioilla. Näin oli mahdollista esitellä esimerkiksi tabletin peruskäyttöä, verkkopalveluita ja sovelluksia. Kurssilla jaettiin painettuja materiaaleja oppimisen tueksi esimerkiksi tabletteihin ja niiden käyttöön liittyvää perustietoa ja tietoturva-asiaa, vinkkejä aiheisiin liittyviin hyödyllisiin verkkopalveluihin ja -materiaaleihin muun muassa materiaalia digitaitojen itsenäiseen opiskeluun. Poissaolijat saivat työpajassa jaetut painetut materiaalit seuraavalla kerralla, kun olivat taas paikalla tai työelämäohjaajan kautta. Viimeisellä kerralla oli palautekysely osallistujille. Seuraavassa on kuvattu työpajoihin liittyviä asioita valikoidusti.

### *1. työpaja*

Ensimmäisellä työpajakerralla orientoiduttiin kurssiin ja aihepiiriin. Osallistujille järjestettiin alkukysely, jonka lomake on liitteessä 3. Työpajassa käsiteltiin muun muassa miksi kannattaisi valita tabletti ja mitä sillä voi tehdä. Esiteltiin tabletilaitteesta perustietoja ja yleisiä periaatteita, miten sitä käytetään. Asioita havainnollistettiin esimerkein. Opinnäytetyön tekijä demonstroi livenä asioita omalta laitteelta.

Ensimmäisen työpajan alkuvaiheessa kartoitettiin, miten osallistujilla on omia laitteita ja miten tarvitaan lainalaitteita. iPad-lainalaitteita oli tarjolla ja käytössä jo heti ensimmäisellä työpajakerralla. Oli todella tärkeää, että jo heti ensimmäisestä työpajakerrasta lähtien oli kaikilla käytettävissä tabletilaitteet ja niiden käyttöä heti harjoiteltiin. Laitteisiin tutustuttiin vapaamuotoisesti. Vaalittiin myönteistä ilmapiiriä, jossa voi kokeilla omassa tahdissa. Hienoa, että oli useampi, joka kokeili itselle uutena laitteena tablettia! Mielestäni tässä onnistuttiin hyvin. Kaikki käyttivät tabletilaitteita. Näin tuli kaikille heti ideoita siitä, millaisesta asiasta on kyse. Tämä saattoi parhaimmillaan vaikuttaa myönteisesti motivaatioon jatkaa kurssilla. Lisäksi kosketusnäyttö saattaa vaatia alkuun

jonkin verran kokeilua ja opettelua. Oli hyvä saada siihenkin heti tuntumaa alusta lähtien.

Ensimmäinen työpaja huipentui ajankohtaisen teemaan. Työpajan aikaan oli juuri viimeisiä päiviä mahdollista osallistua Helsingin kaupungin osallistuvan budjetoinnin suunnitelmien äänestykseen OmaStadi-verkkopalvelussa. Työpajan lopussa oli aikaa lyhyesti yhdessä tutustua budjetoinnin ideaan yleisesti. Opinnäytetyön tekijä demonstroi livenä OmaStadin verkkosivua ja miten käytännössä äänestys tapahtuisi. Yhdessä tutustuimme eri vaihtoehtoihin ja keskustelimme sopivista äänestyskohteista. Valitsimme yhdessä kohteita ja katsoimme, miten valinta käytännössä tapahtuu. Omastadi-osuus oli onnistunut valinta ja varmastikin lisäsi motivaatiota oppimiseen. Se herätti kyllä kiinnostusta osallistujissa.

## *2. työpaja*

Työelämäohjaaja oli jo aikaisemmin esittänyt hyvän idean, että tekisin koosteen alkukyselyn toivomuksista ja muista vastauksista. Tällä työpajakerralla esittelin koosteen näistä alkukyselyn tuloksista. Korostin osallistujille, että koko kurssin ajan saa edelleen vielä esittää omia toivomuksia. Työpajakerralla oli ensimmäistä kertaa myös Pollin iPad-lainatabletit käytössä.

Työpajakerralla kerrattu osin samoja asioita kuin ensimmäisellä kerralla. Lisäksi sisältönä oli yleisesti perusasioita muun muassa tabletin peruskäytöstä: muun muassa laitteen käynnistyksestä ja avaamisesta, miten kosketusnäyttö toimii, lisätarvikkeista, liittymisestä langattomaan verkkoon, selaimista, tiedonhausta selaimella, sovelluksista ja sovelluskaupoista. Demonstroitiin muun muassa sovellusten lataamista. Harjoiteltiin käytännössä yhdessä käsiteltyjä asioita. Lopuksi oli vielä Enterin sivuston esittelyä.

## *3. työpaja*

Kolmas työpaja koostui kahdesta osuudesta: 1) tabletin hankintaan liittyvistä asioista Telian asiantuntijan vierailu (1. tunti) ja 2) tiedonhakua ja muita kirjastoasioita käsittelevä osuus opinnäytetyön tekijän ohjaamana (2. tunti).

1) Tabletin hankintaan liittyvistä asioista tuli pyydettyä kertomaan Telian asiantuntija. Vierailu tuli sopivaan kohtaan, koska kurssilla oli jo sopivasti ehditty

käsitellä perusasioita laitteista ja niiden käytöstä. Hän kertoi ensin lyhyesti yleisesti tietotekniikan laitteiden hankintaan liittyvistä asioista. Esimerkiksi min-käläisiin tilanteisiin ikääntyneelle voisi sopia tietokone, tabletti tai älypuhelin. Sitten hän fokusoi tablettilaitteisiin muun muassa mitä erityisesti ikääntyneen on hyvä ottaa huomioon tablettilaitteen hankinnassa. Hän toi hyvin esille myös käytännönläheisiä asioita ja vinkkejä. Vierailun aikana osallistujat olivat aktiivisesti mukana ja kysyivät kysymyksiä muun muassa tabletin hankintaan ja käyttöön liittyvistä asioista. Telian asiantuntijan esitys oli mielestäni hyödyllinen ja sopiva tälle ryhmälle.

2) Kolmannen työpajakerran jälkimmäisellä osuudella perehdyttiin ensin tiedonhakuun Helmet-aineistoluettelosta yleisesti. Sen jälkeen keskityttiin erityisesti Helmetin e-kirjastoon. Työpajassa keskityttiin siihen, miten voi löytää ja käyttää e-kirjoja ja e-äänikirjoja. Perehdyttiin erityisesti Helmetin Ellibs-palvelun e-kirjoihin ja e-äänikirjoihin.

Työpajassa katsottiin ensin hyvin lyhyesti asioita yhdessä. Sen jälkeen oli käytännön työskentelyä pienryhmissä ja itsenäisesti. Opinnäytetyön tekijä oli koko työskentelyn ajan tarvittaessa ohjaamassa yksilöllisen tarpeen mukaan. Myös opastaja oli hyvin osallistujien tukena. Opinnäytetyön tekijä oli tehnyt kaksi monistetta käytännön työskentelyn avuksi. Toisessa monisteessa oli kattavasti tietoa aihepiiristä: Helmet kirjaston aineistoluettelon, e-kirjojen ja e-äänikirjojen esittelyä ja ohjeita niiden käytöstä. Lisäksi oli toinen moniste aiheeseen liittyviä soveltavia tehtäviä. Osallistujat tutustuivat teemaan esimerkkitapausten avulla käytännön harjoitteluna. Monisteet oli tarkoitettu kurssin aikana käytettäväksi sekä myöhemmin hyödynnettäväksi, jos ja kun toivon mukaan omaishoitaja palaa näihin asioihin uudelleen. Osallistujat työskentelivät kiinnostuneesti, aktiivisesti ja intensiivisesti. He auttoivat toisiaan.

#### *4. työpaja*

Neljännellä työpajakerralla oli aluksi kertausta ja jatkoa edelliseen kertaan: käytännön harjoittelua kirjastoasiaa muun muassa Helmet e-kirjoista, e-äänikirjoista ja e-lehdistä. On erittäin tärkeää, että edettiin kuulostellen ryhmän ja tilanteen mukaan. Kertauksessa tuli samalla hyvin tuli harjoittelua tabletin käytön perustaitoihin ja onnistumisen kokemuksia, kun oli myös aikaisemmasta tuttuja asioita. Tehtiin yhdessä muun muassa Helmetin etusivusta ja Helmet-

E-kirjaston etusivusta kuvakkeet kotivalikkoon. Toivottavasti omaishoitaja palaa myös omatoimisesti käyttämään näitä palveluita. Esiteltiin myös Celian äänikirjapalvelua.

Tässä työpajassa tietoturvaa käsiteltiin perusteellisesti. Katsottiin SeniorSurf video tietoturvasta. Sen pohjalta syntyi mukavasti keskustelua. Harjoiteltiin Enterin uusimman tietoturvasuosituksen hakua verkosta. Enterin tietoturvasuositusta käytiin läpi kohta kohdalta rauhassa ja keskustellen. Korostettiin, että tärkeä tietää, mistä löytyy luotettavaa tietoa ja katsoa aina uusin, ajantasaisin päivitetty versio suosituksista. Muistutettu kunkin käyttäjän käytännön toimista arjessa omasta tietoturvasta huolehtimiseksi. Lopuksi käsiteltiin lyhyesti pääperiaatteita tietojen tallentamista tabletilaitteelle ja pilvipalveluun sekä varmuuskopiointia. Opinnäytetyön tekijä demonstroi myös kuvatiedostojen siirtämisestä tablettilta tietokoneelle.

### *5. työpaja*

Viidennellä työpajakerralla jatkettiin tietoturva-asioiden käsittelyä. Ne ovat kurssin keskeistä sisältöä ja niiden kertaaminen tuo varmuutta osallistujille. Näin voi olla mahdollista lisätä rohkeutta toimia käytännössä myös itsenäisesti. Keskusteltiin myös wifi-asioista ja demonstroitiin niitä käytännössä.

Seuraavaksi oli vuorossa vahvan sähköisen tunnistautumisen yleisiä periaatteita. Tämä myös on taustatietoa pankkiasioinnille ja monelle muulle sähköiselle asioinnille. Sitten pankkiasioita ja -asiointia käsiteltiin yleisellä tasolla. Muutamilla esimerkeillä pyrittiin demonstroimaan pääperiaatteita, miten pankkipalveluita käytetään. Korostettiin pankkien mobiilisovelluksia, mobiilipankkia, joita pidetään turvallisempina tapana käyttää pankkia kuin verkkopankki selaimen kautta. Osallistujille kerrottiin, että omissa henkilökohtaisissa pankkiasioissa on käytäntönä hakea neuvontaa, tukea ja opastusta omasta pankista. Osallistujille jaettiin tuloste, jossa oli koottuna tietoa pankkien neuvonnoista ja opastuksista Helsingissä. Lisäksi annettiin vinkkejä pankkien verkkosivuilla olevista ohjemateriaaleista. Tavoitteena olisi, että omaishoitaja oppii itse hakemaan tietoa ja tukea verkon kautta myös pankkiasioissa.

Työpajan aikana keskusteluissa tuli esille ennakkointiin ja vanhuuteen varautumiseen liittyviä asioita. Käsiteltiin jo tällä kerralla varautumista ja Vanheneminen.fi-sivustoa. Olin valmistautunut kertomaan näistä aiheista myöhemmin. Mielestäni tämä oli onnistunut ratkaisu, koska osallistujat olivat erityisen kiinnostuneita aiheesta ja se sopi ihan hyvin tähänkin ajankohtaan. Asioita käsiteltiin nyt siinä vaiheessa, kun ne olivat nousseet esille spontaanisti osallistujien omien kysymysten virittämänä. Varautumisesta ja sivustosta keskusteltiin yleisesti.

Tällä työpajakerralla aloitettiin tutustuminen sähköiseen asiointiin. Ehdittiin alustavasti katsoa aihetta yleisesti ja orientoivasti. Otettiin esimerkiksi muun muassa Omakanta. Esittelin muun muassa Omakannan verkkokoulua, jota voi hyödyntää itseopiskelumateriaalina.

Asioiden käsittelyn järjestys on tärkeää. Se auttaa mielekästä tutustumista, perehtymistä ja oppimista. Looginen eteneminen ja selkeys helpottavat omaksumista ja oppimista. Tässä tapauksessa mielekäs järjestys olisi seuraavanlainen: ensin tietoturva-asioita, sitten vahva tunnistautuminen, sen jälkeen pankkiasiointia ja jatketaan muulla sähköisellä asioinnilla.

## 6. työpaja

Kuudes työpajakerta oli todella tärkeä kerta kurssin keskeisestä teemasta sähköisestä asioinnista. Hienoa, että kaikki osallistujat olivat paikalla! Aluksi oli vähän kertausta ja koontia vielä edellisen kerran aiheista. Sitten keskusteltiin ja osallistujat kertovat kokemuksia asioinnista muun muassa pankkitunnuksilla toimimisesta sekä apteekkiasioista muun muassa apteekkivaltuutuksesta ja reseptien uusinoista. Työpajakerralla käsiteltiin tarkemmin useiden eri tahojen digitaalisia palveluita ja sähköistä asiointia muun muassa Omakannassa, OmaVerossa, Suomi.fi-verkkopalvelussa, Kelan ja Helsingin kaupungin verkkosivuilla. Harjoiteltiin myös käytännössä. Toisen puolesta asioinnista oli esimerkkinä Suomi.fi valtuutukset ja sieltä esimerkkinä apteekkiasiointi ja apteekkivaltuutus. Myös Suomi.fi viestit olivat esillä.

Tälle työpajakerralle oli myös asiointiin liittyviä soveltavia työpajatehtäviä:  
*OmaVero: Haluat ilmoittaa verotukseen kotitalousvähennystietoja.  
Miten sen voit tehdä OmaVerossa?  
Etsi tähän aiheeseen liittyvä ohje vero.fi-sivustolta*



*Kelan asiointipalvelu:*

*Mitä tietoja voit nähdä ja mitä voit tehdä kelan verkkoasiointissa?*

Lopuksi käsiteltiin myös lyhyesti ja yleisesti videopuheluja. Demoesimerkkinä opinnäytetyöntekijä otti iPadilla FaceTime-yhteyden sukulaisopiskelijaan, jonka kanssa keskusteltiin hetken aikaa. Myös omaishoitajista osa osallistui keskusteluun hänen kanssaan.

Osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä tähän enimmäkseen asiointiin keskittyneen työpajan antiin. He kokivat, että oli ollut heille hyödyllistä ja he olivat oppineet uusia asioita. Vaikka työpajassa käsiteltiin paljon eri asioita, osallistujat olivat aktiivisia koko ajan. Oli keskustelua ja kysymyksiä. Käsiteltävät asiat olivat heille erittäin tärkeitä. Työpajan ajoitus oli hyvä. Oltiin kurssilla jo pidemmällä, joten tabletin käyttö oli jo enemmän hallinnassa. Oli paremmin mahdollista keskittyä itse tärkeään sisältöön. Mielestäni oli onnistunut työpajakerta. Toki olisi voinut olla vielä ainakin yksi työpajakerta lisää näistä asioinneista, niin olisi päässyt vielä syvemmälle perehtymään. Nyt tuli kuitenkin hyvä kokonaisuus ja hyvät lyhyemmät esittelyt. Toivottavasti osallistujille heräsi kiinnostusta asiaa niin, että he perehtyvät ja käyttävät niitä sitten myös itsenäisesti.

## *7. työpaja*

Viimeisestä työpajakerrasta tuli vähän vapaamuotoisempi. Edellisellä työpajakerralla oli ollut niin tiivis ohjelma, joten siksikin näin olisi hyvä. Osallistujille tuli täten myös paremmin mahdollisuutta ottaa esille, jos tulisi vielä mieleen jotain asioita, mitä halusivat kysyä ja mitä olisi hyvä käsitellä yhdessä.

Olin tehnyt tällä kerralla jaettavaksi monisteen edellisen kerran aiheesta sähköisestä asiointista. Siinä oli listattuna muun muassa hyödyllisiä verkkosivuja ja vinkkejä ohjeisiin. Samoin tein listan muista suositeltavista verkkopalveluista ja -sivuista, joita ei vielä ollut ehditty käsitellä. Poimintoina oli esimerkiksi Muistipuisto, Terveyskylä ja Mielenterveystalo.

Viimeisellä työpajakerralla oli muun muassa edellisten kertojen asioiden ker-tausta ja käytännön harjoittelua. Palattiin vielä lyhyesti muun muassa videopuheluihin. Tutustuttiin myös uusiin asioihin ja palveluihin. Esimerkiksi Muisti-puisto-palvelua ehdittiin katsoa yhdessä. Osallistujat tutustuivat keskittyneesti

palveluun käytännössä. He kokeilivat ja tekivät aivojumppa-harjoitteita. Osallistujat lisäsivät taas heille tärkeiden verkkopalvelujen ja -sivujen kuvakkeita kotivalikkoon. Ne helpottavat näihin hyväksi havaittuihin palveluihin ja sisältöihin palaamista myöhemmin kurssin jälkeen itsenäisestikin. Muistiinpanojen tekemisestä ehdittiin demonstroida pikaisesti, samoin sanelun käyttöä muistiinpanoissa. Samassa yhteydessä kerrottiin yleisesti tietoja tallentamisesta ja tallentumisesta.

Työpajan lopussa paikalla olleet neljä osallistujaa vastasivat tablettien avulla sähköiseen Webropol-palautekyselyyn, jonka lomake on liitteessä 4. Heille annettiin kyselyn verkko-osoite ja he vastasivat kukin itsenäisesti lyhyen ohjauksen jälkeen. Poissaolijoille välitettiin työelämäohjaajan kautta työpajakerran materiaalit ja paperinen palautelomake.

### **5.3 Tablettikurssin palautteista ja arviointia**

Tähän kappaleeseen on koottu tietoa omaishoitajien ja työelämäohjaajan antamasta palautteesta sekä opinnäytetyön tekijän omaa arviointia toteutuneesta tablettikurssista. Suullista palautetta tuli työelämäohjaajalta ja osalta osallistujista. Lisäksi suurin osa osallistujista vastasi palautekyselyyn joko Webropol-kyselynä tai painetulla kyselylomakkeella.

Tablettikurssin suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa tuli esille monia asioita, joita olisi tärkeä huomioida jatkossa vastaavissa tilanteissa. Osa asioista on tullut esille ja luontevasti kommentoitua jo työpajakohtaisesti aikaisemmassa Tablettikurssin toteutuksesta -kappaleessa. Osan niistä kokosin tähän kappaleeseen. Näitä teemoja sivutaan myös kurssimallissa sekä pohdinnassa.

#### **5.3.1 Omaishoitajien palautteista**

Sain osalta omaishoitajilta jo tablettikurssin aikana jonkin verran palautetta siitä, mitä mieltä he olivat kurssin sisällöistä. Olisin voinut heiltä ehkä kysyä aktiivisemminkin suullista palautetta työpajakertojen jälkeen, kuten suunnitelmassa olikin mietitty asiaa. Kun kysyin muutaman kerran, osallistujat vaikuttivat ihan tyytyväisiltä. Sain silloin suullisena palautteena muun muassa seuraavanlaisia kommentteja: ”oli uutta hyödyllistä”, ”hyödyllistä, kunhan vaan sitten

muistaisi asioita taas sitten, kun palaa niihin”, ”joka kerta on tullut jotain uutta”, ”järkeenkäypää” ja ”mielenkiintoista”. Yhden työpajan jälkeen sattui korvaan toki yksi kriittisempikin kommentti. Siinä osallistuja totesi, ettei ollut saanut siltä kyseiseltä kerralta paljoakaan. Tällaisessa tilanteessa olisi ollut mielenkiintoista saada lisätietoa asiasta.

Lähetin palautekyselyn lomakkeen etukäteen kommentoitavaksi ohjaavalle opettajalle. Kurssin viimeisellä työpajakerralla oli Webropol-palautekysely. Kyselyn lomake on liitteessä 4. Kaikki neljä paikalla ollutta osallistujaa vastasi siihen. He täyttivät kyselyn itsenäisesti pienen esittelyn jälkeen. Sähköinen palautelomake sopi hyvin tällaiselle tablettikurssille, jossa oli juuri muutenkin harjoiteltu muun muassa verkkopalveluiden käyttöä. Työelämäohjaaja toimitti poissaolleille Webropol-palautekyselyä vastaavat paperiset palautelomakkeet palautuskuorineen. Näistä lomakkeista palautui kaksi kappaletta 6.1.2020 mennessä suoraan opinnäytetyöntekijälle. Kahdeksasta osallistujasta siis yhteensä kuudelta saatiin kirjallista palautetta. Vastausprosentti oli näin 75 %. Palautekyselyssä oli seitsemän kysymystä ja viimeisenä oli ”Sana on vapaa”-kohta. Palautekyselyn perusteella omaishoitajat olivat pääosin tyytyväisiä kurssin antiin.

Kuudelta osallistujalta saatiin vastaus ensimmäiseen ja toiseen kysymykseen.

1. kysymys: *Miten hyvin tablettikurssi vastasi odotuksiasi (asteikolla 5–1)?* Vastauksien keskiarvo oli 4,2.
2. kysymys: *Miten tyytyväinen olet tablettikurssin antiin (asteikolla 5–1)?* Vastauksien keskiarvo oli 4,3.

Näiden kysymysten vastausten Likert-asteikon vaihtoehtojen sanallisissa kuvauksissa olisi ollut hyvä käyttää yleisesti vakiintuneita käytäntöjä. Nyt ei näin tainnut olla kaikilta osin, ainakaan asteikon alemmilla arvoilla. Tämä tulee huomioida vastauksia arvioitaessa ja jatkossa kehittämiskohteena.

Tablettikurssin osallistujien palautekyselyn sanalliset vastaukset on koottu taulukkoon 2. Kaikki kuusi vastaajaa olivat antaneet myös sanallista palautetta. Niistä on tähän kappaleeseen koottu yhteenvetoa siitä, mitä oli nostettu esille myönteistä tai kehitettävää.

Taulukko 2. Tablettikurssin osallistujien palautekyselyn sanalliset vastaukset	
3. Mikä tablettikurssilla oli hyvää?	-”Oppi paljon uutta tietoa” -”sain varmuutta tabletin käyttöön” -”Opastus oli hyvää.” -”Ainakin oppi hakemaan linkkejä eri asioiteihin.” -”Iloinen yhteistyön henki” ”Kaikilla halu oppia uusia asioita” ”Saimme hyvää opastusta ja infoa paperilla (että kotona muistaa ja voi kokeilla uutta)” ”Rohkaisua tabletin käytössä” -”fiksu opettaja ja hänen avustajansa”
4. Mikä tablettikurssilla oli huonoa?	-”En keksi mitään” -”aluksi hieman sekavaa pomppimista aiheesta toiseen” -”Ei huonoa.” -”Tietosuoja jäi vähän pimentoon.” -”?”
5. Mitä uutta opit tablettikurssin aikana? Voit kirjoittaa esimerkiksi itsellesi tärkeistä asioista.	-”Niin paljon asioita mitä ei olisi voinut kuvitella” -”opin osoitteita, joilla pääsen tärkeisiin kohteisiin mm. oma kanta, oma vero ym.” ”Opin paljon kaikenlaista, jos vain muistaisin kaiken.” -Kirjaston käyttöä, seniori asiointia -”Luottamusta itseni” kirjasto asiointi, Omakanta, vero ym. kohteiden käyttöä, Enter-palvelu
6. Miten tablettikurssin käytännön järjestelyt onnistuivat?	-”Erittäin hyvin” -”hyvin” -”Onnistui mielestäni hyvin.” -”Ihan hyvin.” -”Mielestäni hyvin” ”Sain paperiversiot ajoilta, joilla jouduin olemaan pois” ”Annettiin henkilökohtaista neuvoa sivujen löytämiseen, kuvakkeen laittoon, poistoon” -”hyvin”
7. Mitä kehittämisideoita antaisit vastaavaa tulevaa tablettikurssia ajatellen?	-”Ei tule nyt mieleen” -”en osaa sanoa” -”En osaa sanoa.” - ”?”
8. Sana on vapaa - voit kirjoittaa vapaamuotoisesti palautettasi ja kokemuksistasi tablettikurssista	-”Oli kyllä mahtavan hyvä kurssi ja mukavaa seuraa. KIITOS” -”kiitos ohjaajille ja järjestäjille. oli antoisaa aikaa itselle” -”Olin oppinut varmaan enemmän, jos olisin enemmän kiinnostunut ja innostunut tällaisesta.” -”Kiitos kun tällainen kurssi järjestettiin” ”Oli varmasti monelle tärkeä”

Sanallisessa palautteessa yhden vastaajan mielestä oli vaikuttanut siltä, että osallistujilla oli halu oppia uusia asioita. Oli koettu yhteistyön henkeä. Useampi vastasi, että oli opittu paljon asioita. Näistä moni oli maininnut asiointiin liittyviä asioita, myös Enter ja kirjasto oli mainittu. Lisäksi oli saatu varmuutta ja rohkaisua tabletin käyttöön, luottamusta itsen. Opastukseen oltiin tyytyväisiä. Koettiin, että kurssilla jaettu painettu materiaali auttaisi kotona ja sielläkin voi kokeilla uutta. Mikäli oli joutunut olemaan pois työpajakerralta, oli saatu painettua materiaalia. Sanallisessa palautteessa ilmaistiin vielä, että käytännön järjestelyihin oltiin tyytyväisiä. Kehittämisideoita vastaavia tulevia tablettikurssseja varten ei esitetty. ”Sana on vapaa” -kohdassa annettiin lähinnä myönteistä palautetta. Oltiin kiitollisia kurssista. Sitä pidettiin antoisana ja tärkeänä.

Palautekyselyn sanallisissa vastauksissa nousi esille muutamia hyviä näkökohtia myös tablettikurssin toteutuksen kehittämiseksi. Ensimmäisessä työpajassa esiteltiin lyhyessä ajassa tiivistetysti paljon asioita. Oli yleisiä asioita, orientaatiota kurssiin ja aiheisiin sekä kurssin käytännön järjestelyihin liittyviä asioita. Lisäksi yleisellä tasolla käsiteltiin muun muassa tablettiin liittyviä perusasioita, käyttömahdollisuuksia ja hyötyjä. Tältä pohjalta osallistujat voisivat miettiä omia toivomuksia ja kiinnostuksen kohteita kurssin sisällöksi alkukyselyyn. Oli myös heti käytännön harjoittelua, kun tablettilaitteita sai vapaasti alkaa kokeilla käyttää. Ajatuksena oli, että olisi vapaamuotoinen tunnelma kokeiluille ja keskusteluille. Näin voisi omassa tahdissa ja turvallisessa ilmapiirissä tutustua uuteen laitteeseen.

Ensimmäinen työpajakerta toki saattoi tuntua liiankin vapaamuotoiselta ja sekavahkon oloiselta. Esimerkiksi asioita oli niin paljon ja niitä käsiteltiin monesti tarkoituksella vain esittelyä lyhyesti. Tällaisilla kursseilla tulee pyrkiä esittämään asioita selkeästi ja ymmärrettävästi. Lisäksi rauhallinen, looginen ja asia kerrallaan eteneminen on erittäin tärkeää. Tähän kannattaa jatkossa kiinnittää paljon huomioita, että ensimmäinenkin kerta tuntuisi riittävän selkeältä ja houkuttelee jatkamaan kurssilla. Tätä helpottaa, jos olisi paremmin jo etukäteen tietoa myös muun muassa osallistujien tietotekniikan osaamisesta ja käyttökokemuksesta sekä käytettävissä olevista laitteista.

Tietosuoja-asiat oli mainittu yhdessä palautteessa. Ne on otettu kurssimallin mukaisen tablettikurssin tavoitteisiin ja Ikääntynyt omaishoitaja ja tabletti -moduuliin. Oppimiseen vaikuttaa myös omaishoitajan yksilöllinen tilanne. Miten kurssilla ehditään huomioida kaikkia mahdollisimman tasapuolisesti? Miten onnistuisi osallistujien kiinnostuksen herättäminen, innostaminen ja motivointi? Kurssimalliin tulikin yhdeksi moduuliksi Omaishoitajan yksilöllinen -tilanne. Voisiko palautekyselyssä jatkossa olla kysymyksiä esimerkiksi myös tarkemmin kohdistuen kurssin tavoitteisiin ja osallistujien omiin tavoitteisiin?

### **5.3.2 Työelämäohjaajan palautteista**

Työelämäohjaajani oli paikalla usealla työpajakerralla. Etukäteen sovittiin, että hän havainnoisi ja arvioisi erityisesti lähinnä käytännön pedagogisiin tilantei-

siin liittyviä asioita kuten ohjauksellisuutta ja reagointia tilanteisiin. Sain häneltä rakentavaa ja kannustavaa palautetta. Hän nosti esille monia tärkeitä asioita, joihin oli hyvä kiinnittää huomiota kurssin aikana. Toki samoin olisi myös jatkossa, mikäli järjestän ja ohjaan vastaavaa. Kurssin aikana saamieni palautteiden pohjalta yritin parantaa näitä asioita ja tilanteita jo kurssin aikana. Hän antoi myönteistä palautetta kohtaamisista kurssin osallistujien kanssa. Hänen mukaansa suhtauduin heihin tasavertaisesti.

Työelämäohjaajani muistutti siitä, että osallistujat tulisivat tasapuolisesti huomioiduksi, erityisesti myös käytännön harjoittelun aikana. Tämä on mielestäni erittäin tärkeä asia. Miten huomioida sopivasti työpajan aikana yksilölliset kysymykset ja tarpeet ryhmässä? Esimerkiksi ettei jää keskustelemaan liian pitkäksi aikaa yhden osallistujan kanssa ja muut joutuvat odottamaan. Tilanne voi olla aika ajoitin haastava myös siksi, kun on erilaisia laitteita ja eri tasoisia ja eri vaiheessa olevia käyttäjiä. Valitettavasti muut kuin iPad-laitteen käyttäjät saattoivat ainakin kurssin alussa ajoittain jäädä vähemmälle huomiolle ja ohjaukselle, koska ne laitteet eivät olleet itselleni niin tuttuja. Onneksi vertaisopastaja tunsi näitä laitteita paremmin.

Kurssin vertaisopastajan toimintaa olisin voinut koordinoida paremmin. Tästä keskustelimme työelämäohjaajan kanssa ja hän antoi asiasta palautetta kurssin alussa. Esimerkiksi olisi etukäteen hyvä miettiä ja linjata käytännöt suunnitellummin ja tarkemmin, mikä olisi vertaisopastajan rooli. Miten työnjako ja ohjaus olisi työpajan aikana. Esimerkiksi milloin vertaisopastaja tulisi mukaan työskentelyyn ja miten hän toimisi. Olisin voinut selkeämmin ohjeistaa vertaisopastajaa työpajojen aikana aiheen ja tilanteen mukaan. Muutenkin miettiä, miten osallistujien olisi mahdollisimman helppo seurata esitystä ja työpajan kulkua sekä olla toiminnassa mukana. Tärkeä, että valitaan selkeät aiheet, esitystavat ja toimintalinjat.

Sain työelämäohjaajalta hyviä neuvoja siitä, miten osallistujista kannattaisi muodostaa pienryhmiä työskentelytilassa. Tällainen ryhmittely helpottaa ja selkeyttää ohjausta. Tällä kurssilla se tarkoitti Android- ja iPad-laitteita käyttävien osallistujien jakamista omiksi ryhmiksi. Näin pienryhmäläiset voisivat toimia paremmin yhdessä esimerkiksi jakaa kokemuksia ja vinkkejä laitteiden

käytöstä. Tämä rikastaa oppimista ja edistää yhteistoimintaa. Pöytien ryhmittelet ja ryhmäjako on hyvä miettiä etukäteen mahdollisuuksien mukaan. Myös kirjallisuudessa oli esitetty, että osallistujien tilaan sijoittumista tulisi harkita huolellisesti (Kuusinen & Paloniemi 2002, 163).

Työelämäohjaaja vinkkasi palautteessaan myös äänenkäytöstä, ettei puhua liian kovalla äänellä. Hän toi lisäksi esille, että kannattaa huomioida, miten sijoittuu esitystä pitäessään suhteessa ryhmäläisiin kurssitilassa. Kun esitetään asiaa yhteisesti, olisi hyvä olla silloin sellainen sijainti, että se on sopiva mahdollisimman monen osallistujan kannalta. On lisäksi hyvä pyrkiä välttämään työpajan aikana sekavaa kulkua paikasta toiseen, mikä saattaa häiritä osallistujien keskittymistä. Tämä tilanne vähän onneksi selkiytyi sen jälkeen, kun osallistujat asettuivat istumaan laite- tai käyttöliittymäryhmittäin.

### **5.3.3 Opinnäytetyön tekijän omaa arviointia**

Kurssille osallistuvien kanssa olisi ensimmäisellä työpajakerralla ollut hyvä sopia periaatteista, että kurssin aikana mahdollisesti esiin tulevia toisen osallistujan terveydellisiä, taloudellisia tai muista henkilökohtaisia asioita ei saa ilmaista muille.

Mielestäni onnistuimme olosuhteisiin nähden kohtuullisen hyvin myös Android-laitteiden opastuksissa. Tablettikurssin suunnittelussa olisi ollut hyvä miettiä kuitenkin vielä enemmän, miten huomioidaan muita kuin iPad-laitteita esityksissä, demonstraatioissa ja käytännön harjoittelussa. Kurssin ohjaajan on tärkeä tutustua osallistujien laitteisiin. Kun tunnistetaan laitteet ja käyttöjärjestelmät, osataan ohjata osallistujat sopivaan pienryhmään. Kun on samantyyppisiä laitteita käyttävät samassa ryhmässä, on käytännön työskentely helpompaa. Eräs osallistujista hankki uuden laitteen kurssin aikana. Hänet huomattiin ohjata vasta sitten myöhemmin omaan käyttöjärjestelmäryhmään. Koko kurssin ajan tulisi seurata, minkälaisia laitteita osallistujilla on käytössä.

Vertaisopastajan kanssa olisin voinut tehdä vielä enemmän yhteistyötä etukäteen ja suunnitella tarkemmin hänen osuuttaan ja toimintaansa. Mielestäni vertaisopastaja kuitenkin toimi hyvin ja luovi joustavasti tilanteissa olosuhteisiin nähden. Hän toimi hyvin asiakaslähtöisesti, ottaen huomioon, mitkä olivat

osallistujien sen hetkiset tarpeet. Oli hyvä, että neuvottiin ja opastettiin myös muita asioita kuin juuri ne, mitkä olivat kurssin varsinaisia aiheita, jos se ei häirinnyt kurssin muuta ohjelmaa ja muiden osallistujien toimintaa.

Kurssin ja työpajojen ohjelma muotoutui osallistujien toiveiden pohjalta. Heillä oli mahdollisuus vaikuttaa kurssin suunnitteluun ja toteutukseen koko kurssin ajan. Tämä toteutui hyvin. Osallistujien alkukyselyssä esittämiä toiveita ehdittiin monia käsitellä kurssin aikana. Valituille aiheille pyrittiin varaamaan riittävästi aikaa. Ideana oli, että mieluummin käsiteltiin aiheita perusteellisemmin ja rauhallisemmin kuin nopeasti useita aiheita. Näin osallistujille tuli toivottavasti enemmän hallinnan tunnetta ja onnistumisen kokemuksia. Suunnitelmassa oli joustavuutta, jos näytti, että tarvittiinkin enemmän aikaa. Kun kurssilla tulee osallistujien omia kysymyksiä ja kommentteja, on hyvä ennakoida, ettei anna tilanteen lähteä kuitenkaan liika rönsyilemään.

Alkuperäisessä suunnitelmassa ajateltiin kurssille maksimissaan kymmentä osallistujaa. Toteutuneella kurssilla oli kahdeksan osallistujaa, mikä vaikutti pääsääntöisesti sopivalta määrältä suhteutettuna ohjaajien määrään. Ohjaajia oli yhteensä kaksi, opinnäytetyön tekijä ja vertaisopastaja. Välillä toki tuntui, että olisi voinut olla myös toinen vertaisopastaja, kun mukana oli niinkin monta tabletin käytön vasta-alkajaa.

Työpajojen aikana äänen kuuluvuutta olisin voinut testata enemmän ja kysyä suoraan osallistujilta, minkälainen puheäänen voimakkuus on heille sopiva. On tärkeää huomioida myös mahdolliset kuulon heikentymiset, mutta toisaalta olla tarkkana, ettei puhuisi liian kovaa. Omassa esiintymisessä ja esityksissä on aina hyvä kiinnittää huomioita selkeyteen, rauhallisuuteen, johdonmukaisuuteen ja kielen ymmärrettävyyteen.

Työpajojen kesto oli kaksi tuntia. Tässä ajassa ehdittiin yleensä rauhassa käsitellä asioita ja lisäksi oli aina käytännön harjoittelua. Osallistujille voisi mielellään etukäteen tai viimeistään kyseisen työpajan alussa toimittaa työpajaan liittyvät painetut materiaalit ja tiedot verkkomateriaaleista. Näin heidän ei tarvitsisi keskittyä niin paljon muistiinpanojen tekemiseen työpajan aikana.



Kurssin lopussa olisi voinut katsoa Helsingin kaupungin OmaStadi äänestyksestä tulokset. Valitettavasti ei tällä kertaa sopinut aikatauluun. Mielestäni tiedonhaku ja kirjaston palveluja esitellyt työpaja onnistui todella hyvin. Oli innostavaa työskennellä omaishoitajien kanssa tämän aiheen parissa. Pystyin erittäin hyvin siinä hyödyntämään omaa kirjastoalan asiantuntemusta.

## **6 KURSSIMALLI – IKÄÄNTYNEEN OMAISHOITAJAN ARJEN TOIMIJUUTTA JA OSALLISUUTTA EDISTÄVÄ TABLETTITIEKONEKURSSI**

### **6.1 Yleistä kurssimallista**

Ikääntyneiden omaishoitajien tablettikurssin mallin ja tablettikurssien taustaksi on hyvä katsoa omaishoidon kehittämisen yleisiä suuntaviivoja. ”Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaiken ikäisten omaishoitoa” -kärkihankkeen maakunnallisten suositusten mukaan digipalvelujen tulee olla kiinteä osa omaishoidon palvelukokonaisuutta ja -prosesseja sekä omaishoidon asiakkaalla ja läheisillä tulee olla käytettävissään monikanavaisia digitaalisia palveluja. (Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 74.) Lisäksi esitetään, että tavoitteena on ohjata maakuntia järjestämään omaishoitoa nykyistä asiakaslähtöisemmin vahvaksi osaksi palvelurakennetta (mts. 62). Nämä suositukset antavat hyvän lähtökohdan myös tablettikurssin mallin ja mallin mukaisien kurssien tavoitteille.

Ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta edistävän tablettikurssin malli perustuu muun muassa teoreettiseen tietoon, Helsingin kaupungin Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa järjestetyn tablettikurssin suunnittelun ja toteutuksen kokemuksiin, havaintoihin, palautteisiin ja arviointeihin sekä muihin kurssimalliin ja tablettikursseihin liittyviin tietoihin.

Ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekurssin malli on luotu ensisijaisesti digitaitojen oppimisen ohjaamisen tueksi. Sitä voi hyödyntää tablettikurssien ideoinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Kurssimalli voi esimerkiksi toimia yhtenä lähtökohtana ja perustana tablettikurssille. Mallin päätavoite on tukea ja edistää ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta vahvistamalla hänen digitaitojaan sekä ehkäistä digisyrjäytymistä. Tavoitteena on lisätä ikääntyneen omaishoitajan turvallista ja itsenäistä tabletin käyttöä ja hyödyntämistä arjessa.

Omaishoitajan toimijuuden ja osallisuuden tukeminen ja edistäminen tablettikursseilla on mahdollista monella eri tasolla ja tavalla. Myös pedagogisilla ratkaisulla voisi olla mahdollista edistää toimijuutta ja osallisuutta. Kun toimijuus vahvistuu, sillä voi olla myönteisiä vaikutuksia osallisuuteen ja päinvastoin, osallisuuden kokeminen voi edistää toimijuutta. Oppimisen ohjauksessa huomioidaan erityisesti ikääntyminen.

Tablettikurssin malli on sisällöllisesti ja oppimisen näkökulmasta perusteltu. Kurssimallikin viitekehyksenä on toimijuus, osallisuus ja koulutusgerontologinen teoria. Taustalla ovat samoja teoreettisia ideoita ja periaatteita, mitä kuvattiin järjestetyn tablettikurssin osalta. Näitä on aikaisemmin esitelty tämän raportin tablettikurssin suunnittelusta -osion kappaleissa: koulutusgerontologiaa tablettikurssille, toimijuuden edistämistä tablettikurssilla ja osallisuuden edistämistä tablettikurssilla. Lisäksi mallia peilataan muun muassa digikuilukäsitteeseen sekä kuvataan vertaisryhmän merkitystä. Myös mallin teemallisten moduulien perusteiden ja taustojen kuvausten kohdalla viitataan teoreettiseen tietoon. Esimerkiksi niissä on osittain sovellettu mukailien Kansalaisen digitaidot -kurssimallia (Kuusela 2018).

Digikuilun eri tasot tulevat huomioiduksi tablettikurssin mallissa ja mallin mukaisen tablettikurssien taustalla. Hänninen ym. (2021, 27–28) kuvaavat raportissaan digikuilu-käsitteelle kolme tasoa. Tablettikurssimallin ideoiden pohjalta toteutettavilla tablettikursseilla pyritään silloittamaan ja kaventamaan omaishoitajan mahdollista digikuilua näillä eri tasoilla.

Digikuilun ensimmäinen tasolla on ongelmia pääsyssä digipalveluihin sekä teknologian saatavuudessa ja toimivuudessa (Hänninen ym. 2021, 28). Mallin mukaiselle tablettikurssille voi omaishoitaja osallistua, vaikkei hänellä olisi omaa tablettilaitetta. Kaikille tarjotaan mahdollisuus kokeilla ja käyttää tablettilaitetta. Lisäksi perehdytään esimerkiksi tablettilaitteen ja langattoman verkon perusasioihin sekä tabletin turvalliseen käyttöön. Kun omaishoitaja tuntee näitä asioita, on hänen myös helpompi omaksua ja seurata tablettilaitteiden hankintaan ja vertailuun liittyviä tietoja. Kurssilla ikääntynyt saa hänelle olennaista ja luotettavaa tietoa myös siitä, mitä olisi hyvä ottaa huomioon laitteiden, liittymien ja langattomien verkkojen hankinnoissa. Lisäksi hänen on

tärkeä tuntee, mistä löytää tabletteihin liittyvää tietoa ja opastusta kurssin jälkeenkin.

Digikuilun toisella tasolla viitataan haasteisiin digiosaamisessa ja -tietotaidoissa, joita tarvitaan digipalveluiden sekä teknologian käyttöön (Hänninen ym. 2021, 28). Mallin mukaisen tablettikurssin keskeisenä tavoitteena on nimenomaan omaishoitajan digitaitojen vahvistaminen. Digikuilun kolmannella tasolla jää saavuttamatta digipalveluista saatavia hyötyjä, vaikutuksia ja merkityksellisyyttä (mts. 28). Tablettikurssilla on juuri fokuksena se, miten omaishoitaja voi hyödyntää tablettia omassa arkielämässä monin eri tavoin. Perehdytään muun muassa verkkopalveluihin ja sähköiseen asiointiin käytännössä sekä mahdollisuuksiin verkon kautta osallistua mielekkäisiin aktiviteetteihin.

Digipalveluiden ja digitaalisen teknologian omaksumisessa on motivaatiolla ja asenteilla merkittävä rooli (ks. Hänninen ym. 2021, 40). Tablettikurssin mallin mukaisella tablettikurssilla omaishoitajat toimivat ryhmässä ja voivat näin saada mallia ja esimerkkejä vertaistensa tabletin käytöstä. Vertaistuki on tärkeää ikääntyneille. Vertaisuudesta voi olla hyötyä myös motivoinnissa. On esitetty, jos henkilö näkee omaan viiteryhmäänsä kuuluvien hyödyntävän digitaalisia palveluja ja saa tietoa käytön hyödyistä, hän voi motivoitua käyttämään samoja palveluita (ks. Hänninen ym. 2021, 40). Vertaistuki ja ryhmässä toimiminen voivat edistää myös osallisuutta.

## **6.2 Kurssimallin rakenteesta ja hyödyntämisestä**

Tablettikurssin malli on muodoltaan modulaarinen. Moduulit ovat rakentuneet valittujen teemojen ympärille kokonaisuuksiksi. Niiden tarkoituksena on tukea ja edistää ikääntyneiden omaishoitajien toimijuutta ja osallisuutta. Niitä voi hyödyntää joustavasti heidän oppimisen ohjaamisessa monin eri tavoin. Malli soveltuu erityisesti työpajatyypisille kursseille. Tablettikurssin mallin mukaisilla tablettikursseilla on keskeisinä pedagogisina ratkaisuin tekemällä oppiminen ja yhdessä toimiminen. Mallissa on osin samoja teemoja ja elementtejä kuin alkuperäisellä Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksessa järjestetyllä tablettikurssilla. Tämän järjestetyn kurssin palautekyselyn perusteella omaishoitajat olivat pääosin tyytyväisiä kurssin antiin. Tablettikurssin malli käsittää 14 teemallisista moduulia. Moduulien otsikot on esitetty kuvassa 2.

Toimijuuden ja osallisuuden edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekurssilla	
Omaishoitajan yksilöllinen tilanne	Omaishoitajaa tuetaan ja rohkaistaan tekemään itse
Kullekin omaishoitajalle omaa hyvinvointia edistävää, mieluista ja mielekästä tekemistä ja toimintaa	Omaishoitajaryhmän yhteisöllisyys
<b>Ikääntynyt omaishoitaja ja tabletti</b> Fokusoidaan tabletin peruskäytön oppimiseen Huomioidaan ikääntyminen tabletin käytössä	
Omaishoitajan informaatio- ja medialukutaito	Sähköistä asiointia
Omaishoitajan tietopaketti	Omaishoitaja asiakkaana sosiaali- ja terveydenhuollossa
Varautumista vanhenemiseen	Yhteydenpidon edistämistä
Ajankohtaisten asioiden seuraamista	Osallistumista ja vaikuttamista omaishoitajana, kuntalaisena ja kansalaisena

Kuva 2. Ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta edistävän tablettitietokonekurssin mallin teemallisten moduulien otsikot

Kurssimallin teemallisten moduulien tarkemmat kuvaukset ovat liitteessä 5. Näissä kuvauksissa esitetään tiettyyn aiheeseen liittyen muun muassa taustatietoa, ideoita ja vinkkejä sisällöiksi ja materiaaleiksi, pedagogisia näkökohtia, käytännön ratkaisuehdotuksia ja hyödyllisiä esimerkkejä. Teemallisten moduulien taustoja ja perusteita käsitellään tässä kappaleessa erikseen myöhemmin.

Kurssimallin mukaisessa tablettikurssissa on kyseessä moduuleista muodostavasta koulutuksesta. Mallin pohjalta voi harkinnan mukaan soveltaen ideoida ja suunnitella omia tablettikursseja. Valittavaksi on tarjolla on moduuleita, joista voi koota tietylle ryhmälle ja tiettyyn tilanteeseen sopivan kokonaisuuden eri aiheista. Kurssin etenemisjärjestys on joustava. Moduuleita voi hyödyntää joustavasti.

Tablettikurssit voivat erota paljonkin taustaltaan, mikä vaikuttaa lopputuloksen muotoutumiseen. Esimerkiksi osallistujilla on erilaisia tarpeita, tavoitteita ja kiinnostuksen kohteita. He voivat olla digitaidoiltaan eritasoisia ja heillä voi olla eri määrä tietotekniikan kokemusta. Kurssien tavoitteet, osallistujamäärät, kestot ja laajuudet sekä käytettävissä olevat laitteet voivat vaihdella. Kurssimalli on räätälöitävissä eri tablettilaitteille ja niiden eri käyttöjärjestelmille. Kurssimallin mukaisen työpajan aikana voidaan hyödyntää myös useampaa eri päätelaitetta.

Kurssimallia voisivat hyödyntää esimerkiksi omaishoidon toimintakeskusten ja seniorikeskusten työntekijät, myös ikääntyneiden parissa työskentelevät tietotekniikan kouluttajat ja opastajat, kaupungin digituen työntekijät, kirjasto- ja tietopalveluiden ammattilaiset, palveluneuvojat, palvelu-, asiakas- ja sosiaaliohjaajat, asiasta kiinnostuneet kotihoidon työntekijät sekä muut ikääntyneitä tablettilaitteiden käytössä, digitaalisissa palveluissa ja sähköisen asiointissa opastavat ja tukevat henkilöt.

### **6.3 Mallin mukaisen tablettikurssin tavoitteista**

Kurssimallissa mallin mukaiselle tablettikurssille esitetään pitkälti samoja tavoitteita kuin mitä oli järjestetyllä tablettikurssilla. Niihin lisätään muun muassa peruskäsitteiden tuntemus, medialukutaito sekä perusasioita tietoturvasta ja tietosuojasta ja valmiudet etätoimintaan. Tietoturvaan liittyviä asioita käsiteltiin jo järjestetylläkin tablettikurssilla, mutta sitä ei ollut kirjattu tavoitteisiin.

Rasin ja Taipaleen (2020, 328) mukaan digitalisaation myötä ikääntyneet tarvitsevat entistä enemmän digiosaamista ja medialukutaitoa. Tietoturvan perusasiat ovat olennainen osa tablettikurssin sisältöä: päätavoitteena on lisätä omaishoitajan turvallista tabletin käyttöä ja hyödyntämistä arjessa. Tietosuoja tuli ehdolle järjestyn tablettikurssin osallistujan palautteessa. Koronaepidemian aikana on noussut esille erityisesti myös ikääntyneiden valmiudet etätoimintaan. On kehitetty uusia palvelumuotojakin etäyhteyksille. Peruskäsitteiden tuntemus on tärkeää. Sitä korostetaan muun muassa Kansalaisen digitaidot -kurssimallissa (Kuusela 2018, 10).

Kurssimallin mukaisen tablettikurssin päätavoitteena on tukea ja edistää omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Näin pyritään ehkäisemään digisyrjäytymistä. Kurssin muina keskeisinä tavoitteina on innostaa, motivoida, kannustaa ja rohkaista omaishoitajaa tabletin käyttöön sekä vahvistaa hänen digitaitojaan ja informaatio- ja medialukutaitoansa.

Lisäksi tavoitteina on, että kurssin jälkeen omaishoitaja muun muassa tuntee tabletin käytön perusperiaatteita ja osaa peruskäytön sekä hyödyntää käyttö-apuja. Tuntee omaishoitajalle hyödyllisiä digitaalisia mahdollisuuksia kuten

verkkopalveluja, sovelluksia ja sähköistä asiointia, osaa soveltaa oppimaansa ja hyödyntää tablettia turvallisesti ja itsenäisesti omassa jokapäiväisessä elämässään. Osaa olla yhteydessä toisiin tabletin välityksellä, on myös valmiutta etätoimintaan. Harjaantuu itse tuottamaan sisältöä tabletin avulla. Omaishoitaja tuntee perusasioita tietoturvasta ja tietosuojasta sekä ymmärtää niiden merkitystä nyky-yhteiskunnassa. Tavoitteena on myös aihealueen yleisempien peruskäsitteiden tuntemus. Tablettikursseilla tulisi noudattaa digituen eettistä ohjeistusta (Digituen eettinen ohjeistus s.a.).

#### **6.4 Teemallisten moduulien taustoista ja perusteista**

Kurssimallin teemallisten moduulien tarkoituksena on ensisijaisesti tukea ja edistää ikääntyneen omaishoitajan toimijuutta ja osallisuutta. Tähän kappaleeseen on koottu esittelyjä moduulien taustoista ja perusteista. Moduulien tarkemmat kuvaukset ovat liitteessä 5. Toimijuuden edistämisen taustana tässä käytetään Jyrkämän (2008, 2014a, 2014b, 2016) hahmottelemaa toimijuuden teoreettista mallia. Jäsennyksenä hyödynnetään Jyrkämän (muun muassa 2008, 2014b) esittämiä toimijuuden ulottuvuuksia: täytymistä, osaamista, voimista, tuntemista, haluamista ja kykenemistä. Osallisuuden edistämisen taustana on Osallisuushanke Sallissa määritellyt osallisuuksien näkökulmat: osallisuus yhteiskunnassa, osallisuus ympäröivissä yhteisöissä ja osallisuus omassa elämässä (Osallisuushanke Salli 2014, 9).

*Omaishoitajan yksilöllinen tilanne* -moduulissa korostetaan, että tablettikurssin suunnittelussa tätä tilannetta tulisi erityisesti huomioida. *Omaishoitajan tietopaketti* -moduulin ideana on, että kukin omaishoitaja kokoaa itselleen oman ”omaishoitajan tietopaketin” kurssin aikana. Hän kerää tietoja keskittyen omiin arkielämän tiedon ja tuen tarpeisiin. Näiden molempien moduulien lähestymistapaa tukevat muun muassa Tapion (2020, 62) näkemykset ikääntyneiden toimijuudesta. Hän korostaa, että tietoteknologiaa on tarjottava ikääntyneille heidän omista lähtökohdistaan sekä sen käyttöä heidän oman arjen yhteydessä. Näillä seikoilla voi olla myönteistä vaikutusta motivaatioon, joten toimijuuden haluamisen ulottuvuus voi vahvistua. Näin voi olla mahdollista edistää toimijuutta. Toimijuuden edistämistä voi tapahtua tietopaketin osalta myös tietojen kertymisen kautta, osaamisen ulottuvuuden kautta.

Yksilöllisen tilanteen huomioiminen ja oma tietopaketti voivat myös parantaa mahdollisuuksia muun muassa vaikuttaa omien asioiden hoitamiseen. Osallisuuden omassa elämässä liittyy muun muassa vaikuttamista omaa elämää koskevien asioiden kulkuun (Osallisuushanke Salli 2014, 9). Näin voidaan siis edistää osallisuutta. Rasin ja Taipaleen (2020, 330) mukaan digitaalisen osallisuuden edistämiseksi on tärkeä tunnistaa ikääntyneiden henkilökohtaiset tavoitteet ja toiveet palvelujen käytön ja digitaalista median suhteen.

*”Omaishoitajaa tuetaan ja rohkaistaan tekemään itse”* -moduulissa painotetaan samoja näkökohtia, mitkä ovat Kansalaisen digitaidot -kurssimallin (Kuusela 2018, 10) teemoissa digirohkeus ja ongelmanratkaisu. Montessoripedagogiikassa korostetaan oppimistilanteissa mahdollisuutta kokeilla itse ja löytää ratkaisu sitä kautta. Ideana on, että oppijalle annetaan tarvittaessa apua tehtäviin, mutta se pyritään tekemään niin, että tuetaan omaa ongelmaratkaisukykyä. (Wilander 2018, 14.) Montessorityöskentelyn yksi tunnusmerkki ja tavoite on toiminnallinen itsenäisyys: ”auta minua tekemään itse” (mts. 27). Nämä ideat sopivat hyvin myös työpajatyypin tablettikurssin malliin ja digitaalisten oppimiseen. Omaishoitaja nähdään aktiivisena toimijana. Valitaan kokeilemiseen kannustavaa ilmapiiriä. Toimijuuden osaamisen ulottuvuus voi vahvistua. Onnistumisen kokemukset ja rohkeuden lisääntyminen voivat tuoda myönteistä vaikutusta myös toimijuuden tuntemisen ulottuvuuteen. Taidot omien asioiden hoitamisessa voivat lisääntyä. Näin voi olla mahdollista edistää sekä toimijuutta että osallisuutta.

*”Kullekin omaishoitajalle omaa hyvinvointia edistävää mieluista ja mielekästä tekemistä ja toimintaa”* -moduulissa muun muassa esitellään tapoja, miten tablettia voi käyttää monin tavoin erilaisiin aktiviteetteihin. Ne voivat esimerkiksi rikastaa jo olemassa olevia omia harrastuksia ja voi löytyä itselle sopivia uusia tapoja virkistyä. Nämä voivat tuoda innostusta, myönteistä tuntemista ja edistää omaishoitajan toimintakykyä sekä arjen jaksamista ja selviytymistä. Omaishoitajalla tulee ehkä tilaisuutta irrottautua hetkeksi arjesta ja toteuttaa itseään. Näin hänen voimavaransa voivat vahvistua, hän voi voimaantua. Osallisuus omassa elämässä koostuu muun muassa voimaantumisen (Osallisuushanke Salli 2014, 9). Se voi omalta osaltaan parantaa myös esimerkiksi

vaikuttamista omien asioiden hoitamisessa. Näillä tavoilla voidaan edistää osallisuutta.

Ikääntyneiden oppimisessa motivaation heräämisellä on merkittävä rooli. Tietotekniikan käytön harjoittelu ajanvietteen parissa voi auttaa oppimisessa. Se voi parantaa motivaatiota. (Röyskö 2016, 11.) Tässä siis toimijuuden haluaminen- ulottuvuus voi voimistua, mikä voi sitä kautta edistää omaishoitajan toimijuutta. Voimaantuminen voi parantaa toimijuutta, myös tuntemisen ulottuvuudenkin kautta.

*Ikääntynyt omaishoitaja ja tabletti-, omaishoitajan informaatio- ja medialukutaito-, ”mistä ja miten omaishoitaja löytää tabletteihin liittyvää tietoa ja tukea”-, sähköistä asiointia- ja varautumista vanhenemiseen -moduulien* tarkoituksena on muun muassa lisätä omaishoitajan osaamista näistä teemoista. Nämä moduulit liittyvät siten toimijuuden osaamisen ulottuvuuden vahvistamiseen. Tähän voi liittyä myös muun muassa toimijuuden haluamisen ja voimisen ulottuvuudet. Kun osaaminen kehittyy, se voi vaikuttaa myönteisesti motivaatioon, joten myös haluamisen ulottuvuus voi voimistua. Osaamisen kautta voi myös avautua uusia mahdollisuuksia, joten voimisen ulottuvuus saattaa kasvaa.

*Ikääntynyt omaishoitaja ja tabletti* -moduulin päätavoitteena on itsenäinen ja turvallinen tabletin käyttö. Moduuliin liittyy Kansalaisen digitaidot -kurssimallin teemoista erityisesti digirohkeus, peruskäsitteiden tuntemus ja tietoturva (Kuusela 2018, 10) sekä opetuskokonaisuus päätelaitteen käyttö (mts. 11). Tähän moduuliin liittyy läheisesti Omaishoitajaa tuetaan ja rohkaistaan tekemään itse -moduuli.

Itsenäinen ja turvallinen tabletin käyttö voi mahdollistaa ja edesauttaa omaishoitajan osallisuutta monella tavalla omassa elämässä, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Kun tietotekniikan peruskäsitteiden tuntemus ja muut digitaidot ovat omaishoitajalla parantuneet, se voi lisätä luottamusta itsen teknologian käyttäjänä. Kun hänellä on tietoturvan ja -suojan perusasioita hallinnassa, se voi vähentää pelkoa tietotekniikkaa kohtaan ja lisätä motivaatiota käyttää tablettia. Näillä eri näkökohdilla voi vaikutusta toimijuuden osaamisen, tuntemisen ja haluamisen ulottuvuuksiin niin, että omaishoitajan toimijuus voi vahvistua.



Kurssilla huomioidaan erityisesti omaishoitajan ikääntymistä. Tällöin oppimisen ohjaamisessa toimitaan omaishoitajan yksilöllisen elämäntilanteen mukaan. Tämäkin voi vaikuttaa toimijuutta ja osallisuutta edistävästi. Tapion (2020, 61) mukaan ikääntyessä sähköisen asioinnin ja tietoteknologian käyttöönotossa on olennaista se, että ihmiset tekevät arjen tueksi valintoja, joita he pitävät kokemustensa ja näkemystensä pohjalta itselleen mielekkäinä ja tarpeellisina

*”Omaishoitajan informaatio- ja medialukutaito keskiössä”* -moduuli on tärkeä koko kurssin näkökulmasta katsottuna. Nykyisin informaatio- ja medialukutaitoa pidetään kansalaistaitoina (KirjastoPro s.a). Ne ovat myös omaishoitajalle hyvin tärkeitä taitoja digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Ne liittyvät moneen asiaan omaishoitajan arjessa. Nämä taidot liittyvät moniin muihin moduuleihin. Taidot kulkevat useassa kohdin kurssin ajan mukana. Tähän moduuliin liittyy myös esimerkiksi kuntalaisen tieto-osallisuus (Piipponen ja Kurikka 2020, 6).

Omaishoitaja tarvitsee tietoa muun muassa tueksi ongelmien ratkaisuun ja päätösten tekemiseen. Se voi tarkoittaa käytännössä tiedon käyttöä ja soveltamista omissa arkielämän tilanteissa. Tämä moduuli voi tukea ja edistää toimijuutta ja osallisuutta monella tavalla. Esimerkiksi taidot ovat osaamista ja siten toimijuuden osaamisen- ulottuvuutta. On tieto-osallisuutta. Tiedoilla voi vaikuttaa muun muassa omien asioiden hoitamisessa, mikä tukee ja edistää osallisuutta.

*Mistä ja miten omaishoitaja saa tabletteihin liittyvää tietoa ja tukea* -moduulissa käsitellään asioita, jotka tukevat hänen itsenäistä tabletin käyttöään ja digitaalitojensa kehittämistä kurssin aikana ja sen jälkeenkin. Kannustetaan opiskelamaan ja kehittämään digitaatioita itsenäisesti. Kurssilla on tavoitteena on tablettilaitteen itsenäinen käyttö. Esimerkiksi voidaan käsitellä laitteiden ja palveluiden ohjeiden käyttöä ja hyödyntämistä, jotta ensin voisi yrittää ratkaista niihin liittyviä omia ongelmia. Kun tietää, mistä tarvittaessa hakea tietoa ja mistä saa apua, voi se rohkaista omalta osaltaan tabletin käyttöä, itsenäistä toimintaa ja toimijuutta. Omaehtoinen toiminta liittyy myös osallisuuteen (Osallisuushanke Salli 2014, 9).

*Sähköistä asiointia* -moduulissa Ikääntyneen omaishoitajan osaamista sähköisessä asiointissa vahvistetaan. Tavoitteena on itsenäinen ja turvallinen sähköinen asiointi. Tämä on kurssimallin mukaisen tablettikurssin keskeisintä sisältöä. Tässä käsitellään sähköistä asiointia verkkopalveluissa ja mobiilisovelluksilla. Tämä voi edistää sekä toimijuutta että osallisuutta. Tähän liittyy toimijuuden osaamisen ulottuvuus, siten taitojen karttuessa toimijuus voi vahvistua. Sähköinen asiointi on nimenomaan omien asioiden hoitamista. Vaikuttaminen omaa elämää koskevien asioiden kulkuun liittyy osallisuuteen (Osallisuushanke Salli 2014, 9).

Sähköistä asiointia -moduuliin liittyy Kansalaisen digitaidot -kurssimallin sähköiset palvelut -opintokokonaisuus. Siinä mallissa korostetaan muun muassa palveluiden yleisen toimintalogiikan ymmärtämisen tärkeyttä. Näin voisi olla mahdollisesti helpompi omaksua jatkuvasti muuttuvia ja tulevia uusia palveluja (Kuusela 2018, 14). Palveluiden ja sähköisten asiointien yleisten periaatteiden ja toimintatapojen käsittely on olennaista, aina ei ole tarvetta tai voida mennä yksityiskohtiin. Sähköisen asiointien oppimisen ohjauksessa ja opastuksessa on tärkeä tuntee digituen eettinen ohjeistus ja tietosuojasiat. Itseopiskelussa ja oppimisen ohjauksessa voi hyödyntää palveluiden ja asiointisivustojen valmiita ohje-, esitys- ja demonstraatiomateriaaleja.

*Varautumista vanhenemiseen* -moduulissa painotetaan sitä, että ennakointiin ja vanhenemiseen varautumiseen liittyviä asioita on myös omaishoitajan hyvä tuntee. Ne auttavat parhaimmillaan muun muassa jäsentämään omaa tilannetta ja voivat selkiyttää elämäntilannetta. Ne voivat mahdollistaa vaikuttamista omaa elämää koskevien asioiden kulkuun, mikä voi edistää osallisuutta. Kun omaishoitaja tietämys ennakoinnista ja varautumisesta vanhenemiseen lisääntyy, toimijuuden osaamisen ulottuvuus voi vahvistua.

*”Omaishoitajaryhmän yhteisöllisyyttä vahvistetaan”* -moduulissa korostetaan yhdessä toimimista, työskentelyä ja oppimista. Kun omaishoitajan kokee ryhmään kuulumisen tunnetta, kokee itsensä osaksi omaishoitajien ryhmää, kokee itsensä osaksi yhteisöä, kokee yhteisöllisyyttä, se voi vahvistaa ja edistää hänen osallisuuttaan. Osallisuudessa ympäröiviin yhteisöihin on kyse muun muassa kiinnittymisestä johonkin ja yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisestä (Osallisuushanke Salli 2014, 9). Vertaisryhmällä ja vertaistuellalla voi olla tärkeä

merkitys motivaatiolle. Motivaatio voi vahvistaa toimijuutta haluamisen ulottuvuuden kautta. Yhteenkuuluvuuden tunne saattaa vaikuttaa toimijuutta edistävasti juuri tuntemisen ulottuvuuden kautta.

*”Omaishoitaja asiakkaana sosiaali- ja terveydenhuollossa”* -moduulissa tavoitteena on, että omaishoitaja tietää muun muassa, miten voi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaana tulla kuulluksi, tasavertaisena osallistua, vaikuttaa ja tehdä valintoja omissa asioissaan ja soveltuvin osin myös omaishoidettavan asioissa. Kurssilla esitellään, miten palveluissa eri kohdissa asiakaslähtöisyys ja asiakasosallisuus voi toteutua käytännössä. Tuodaan esille käytännöstä esimerkkejä siitä, mitä Leemann ja Hämäläinen (2015, 1) esittävät asiakasosallisuudesta. Omaishoitaja voi saada tietoa ja taitoa, osaamista, miten toimia omissa asioissa sekä kuulee vaikuttamismahdollisuuksistaan. Näin voidaan edistää asiakasosallisuutta.

*Yhteydenpidon edistämistä* -moduulissa tavoitteena on, että omaishoitaja tuntee ja osaa käyttää hänen arkeensa sopivia yhteydenpidon tapoja ja kanavia. Ne ovat todella tärkeitä. Ne luovat tilaisuuksia vuorovaikutukseen toisten kanssa. Yhteydenpito liittyy sosiaaliseen toimintakykyyn. Se voi edesauttaa yhteenkuuluvuutta ja luoda yhteisöllisyyttä. Näin voi olla mahdollista vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Toisaalta omaishoitaja voi olla yhteydessä viranomaisiin omissa ja hoidettavan asioissa. Näin on mahdollista yhteydenpidolla monella tavalla edistää ja vahvistaa osallisuutta. Osallisuuteen liittyy muun muassa yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä ja vaikuttamista omaa elämää koskevien asioiden kulkuun (Osallisuushanke Salli 2014, 9).

Nykyisin myös taito toimia etäyhteyksillä tuo paljon uusia mahdollisuuksia, esimerkiksi kommunikointiin ammattilaisten kanssa sosiaali- ja terveydenhuollossa tai vertaisten kanssa erilaisissa virkistystoiminnassa. Kurssilla voidaan tutustua myös uudempiin viestintäkeinoihin esimerkkeinä voisi olla Seniori-infon chatin käyttö ja Kelan chatirobotti Kela-Kelpo.

Tästä moduulista omaishoitaja voisi saada taitoa yhteydenpitoon sekä tietoa yhteydenpidon uusista mahdollisuuksista. Näin se voi vaikuttaa toimijuudessa sekä osaamisen että voimisen ulottuvuuden vahvistumiseen. Yksi keskeisim-

mistä motivoivista tekijöistä ikääntyneiden teknologian käytölle on mahdollisuus hoitaa sosiaalisia suhteita (Rasi & Taipale 2020, 330). Tämä voi vaikuttaa haluamisen ulottuvuuteen. Näiden kolmen toimijuuden ulottuvuuden vahvistumisella voisi olla mahdollista edistää toimijuutta.

*Ajankohtaisten asioiden seuraamista* -moduulissa korostetaan, että omaishoitajan taitoja pysyä ajan tasalla omaan elämään liittyvistä asioista sekä laajemminkin yhteiskunnallista asioista. Ajankohtaisten asioiden seuraaminen voi parantaa mahdollisuuksia osallistua ja toimia aktiivisesti. Näillä voi olla myönteistä vaikutusta toimijuuden voimisen ulottuvuuteen ja osallisuudessa vaikuttamiseen omien asioiden kulkuun. Nämä voivat siten osaltaan edistää toimijuutta ja osallisuutta. Tähän liittyy myös tieto-osallisuus: asukkaalla tai asiakkaalla on oikeus saada tietoa osallistumismahdollisuuksista ja palveluista (Piipponen & Kurikka 2020, 6). Tieto-osallisuutta on myös muun muassa kunnan tiedottaminen (Kohonen & Tiala 2002, 6). Hän voi innostua seuraamaan esimerkiksi oman kaupungin päätöksentekoon liittyviä verkkosivuja. Informaatio- ja medialukutaito liittyvät tähän moduuliin olennaisesti.

*”Osallistumista ja vaikuttamista omaishoitajana, kuntalaisena ja kansalaisena”* -moduulin tavoitteena on, että omaishoitaja tuntee omia osallistumismahdollisuuksia ja vaikuttamisen kanavia ja tapoja omaishoitajana, kuntalaisena ja kansalaisena. Esimerkiksi miten voi vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Tavoitteena, on lisätä kansalais- ja demokratiataitoja muun muassa mielipiteen ilmaisua, osallistumista kansalaistoimintaan ja muuta yhteiskunnallista vaikuttamista. Kurssilla voidaan perehtyä omaishoitajien järjestöihin ja niiden toimintaan. Lisäksi voidaan tutustua erityisesti verkon tarjoamiin mahdollisuuksiin vaikuttaa yhteiskunnassa.

Yhteiskunnan tasolla osallisuus liittyy muun muassa edustukselliseen demokratiaan ja mahdollisuuteen osallistua päätöksentekoprosessiin. Osallisuus ympäröivissä yhteisöissä on muun muassa kiinnittymistä yhteisöön ja yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä. (Osallisuushanke Salli 2014, 9.) Moduuli voi vahvistaa omaishoitajan osallisuutta yhteiskunnassa ja yhteisössä. Kun kansalais- ja demokratiataidot vahvistuvat, toimijuuden osaamisen ulottuvuus voi kasvaa. Monet erilaiset osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet voivat taas

vaikuttaa myönteisesti voimiseen. Näin näiden toimijuuden ulottuvuuksien voimistuminen voi edistää toimijuutta.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Helsingin kaupungin Gerontologisen sosiaalityön yksikköön kuuluva Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus, joten kaupungin käytäntöjen mukaisesti tarvittiin tutkimuslupa myös toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Oma opinnäytetyötäni varten sain Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluiden pohjoisen palvelualueen johtajan myöntämän tutkimusluvan 26.10.2019. Tutkimuslupaa koskeva pöytäkirjaote on liitteessä 6.

Tutkimuslupaun sovelletaan muun muassa seuraavia ehtoja: ”Tutkimusraportista ei saa olla tunnistettavissa tutkimukseen osallistuneita henkilöitä. Tutkimuksesta ei saa koitua kustannuksia sosiaali- ja terveystoimelle. Tutkija sitoutuu noudattamaan EU:n yleisen tietosuojasetuksen, tietosuojalain 1050/2018 sekä muun voimassa olevan lainsäädännön tutkijalle asettamia vaatimuksia.” ”Kerätystä aineistosta ei pysty erottamaan yksilöityjä henkilötietoja lukuun ottamatta osallistujilta kerättäviä suostumusasiakirjoja, jotka ovat tietosuojamateriaalia. Kaikki kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.”

Huolehdin opinnäytetyöni eettisyydestä noudattamalla tutkimuslupaun liittyviä ehtoja. Lisäksi kerroin osallistujille opinnäytetyöstä ja käytetyistä aineistonkeruumenetelmistä sekä suullisesti että kirjallisesti informointikirjeessä ja suostumusasiakirjassa. Informoin osallistujia, että osallistuminen opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista; sen voi halutessaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Lisäksi kerroin, että opinnäytetyön työelämäohjaaja havainnoi kurssin toteutusta. Osallistujille tiedotin myös, että kaikki aineisto kerätään ilman henkilötietoja, eikä ketään voida tunnistaa opinnäytetyön raportoinnissa. Opinnäytetyössä ei yksilöityjä tietoja ryhmäläisistä. Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyöraportin valmistumisen jälkeen. Minulla on sallassapito- ja vaitiolovelvollisuus kurssin aikana käsitellyistä tiedoista sekä velvollisuus noudattaa muita tietosuojamääräyksiä ja -ohjeita.

Vertaisopastajasta ei ollut mainintaa tablettikurssin mainoksessa, koska ei riittävän ajoissa etukäteen saatu varmistunutta tietoa vertaisopastajan tulosta. Esittelin vertaisopastajan lyhyesti ensimmäisellä työpajakerralla. Kysyin osallistujilta, sopiiko, että vertaisopastaja osallistuu mukaan. Asia sopi osallistujille. Vapaaehtoinen vertaisohjaaja on myös sitoutunut vaitiolovelvollisuuteen: hän on vaitiolovelvollinen niistä opastettavaa koskevista henkilökohtaisista, terveydellisistä ja taloudellisista tiedoista, joita on kurssilla ja opastuksen yhteydessä tullut tietoon.

Tablettikurssin ensimmäisellä työpajakerralla osallistujat saivat kurssin informointikirjeen ja suostumusasiakirjan perehtymistä varten. Informointikirje on liitteessä 7 ja suostumusasiakirja liitteessä 8. Käsittelimme yhdessä osallistujien kanssa niiden sisältöjä. Heillä oli mahdollisuus kysyä lisätietoja ja esittää kommentteja. Kaikki kurssin kahdeksan osallistujaa allekirjoittivat suostumusasiakirjan ensimmäisellä työpajakerralla. Annoin allekirjoitetut suostumusasiakirjat opinnäytetyön työelämäohjaajalle säilytettäväksi lukkojen takana Pohjoisessa omaishoidon toimintakeskuksessa. Hän otti niistä kopiot jaettavaksi osallistujille seuraavalla kerralla, jotta myös osallistujat saivat oman kappaleen suostumusasiakirjoista.

Meidän geronomien keskeisiä tehtäviä on ikääntyneiden toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen ja edistäminen. Ikääntyneiden digiasiat ja digisyrjäytymisen ehkäisy ovat ajankohtaisia aiheita. Ne ovat säilyneet ajankohtaisina koko opinnäytetyöni prosessin ajan. Koronaepidemian aikana ne ovat nousseet vielä ehkä vahvemmin esille. Tämä aika on vain edelleen korostunut digitaalisten mahdollisuuksien ja digitaitojen merkitystä. Monia digitaalisia palveluita on tarjolla myös omaishoitajille, myös julkisia palveluja enenevässä määrin.

Omaishoitajille ja ikääntyneille suunnatut digitaaliset palvelut ja palvelukanavat tulevat vain lisääntymään tulevaisuudessa. Esimerkiksi hallituksen kärkihankkeen pohjalta on linjattu maakunnallisia suosituksia siitä, miten digitaalisia palveluja tulisi hyödynnetään omais- ja perhehoidon palveluissa (Ahokas-Kukkonen ym. 2019, 74). On tärkeä huolehtia siitä, että omaishoitajilla ja ikääntyneillä on riittävästi valmiuksia toimia sekä tukea digiyhteiskunnassa. Alan toimijoiden tulisi kehittää digitaitojen tukemista ja oppimisen ohjausta.

Digituki on tärkeää ikääntyneille ja sille on suuri tarve yhteiskunnassa. Neuvonnan ja opastuksen lisäksi olisi hyvä järjestää myös pidempi kestoisempaa tukea, koulutusta, jossa on enemmän aikaa syvällisemmälle perehtymiselle ja harjoittelulle. Se voisi myös lisätä enemmän osallistujien ymmärrystä digimaailmasta. Tämä puoltaisi myös näitä ikääntyneille omaishoitajille suunnattua tablettikursseja.

Hännisen ym. (2021, 41) mukaan on mahdollista tarkastella monia digiosallisuuden liittyviä kysymyksiä myös suoraan ilman digitalisaation viittaavaa etuliitettä. Tässä opinnäytetyössäni päädyin käyttämään käsitettä osallisuus ja vastaavasti osallisuuden edistäminen digiosallisuuden ja digiosallisuuden edistämisen sijasta.

Ikääntyneen omaishoitajan toimijuutta ja osallisuutta edistävä kurssimalli pohjautuu omaishoitajien tarpeisiin arjessa digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Siinä on huomioitu hyvin, mitä osaamista, tietoja ja taitoja hän arjessaan tarvitsee. Tämä voi vaikuttaa myönteisesti myös omaishoitajan motivaatioon digitaalisten oppimiseen. Tablettikurssin malli on teoreettisesti perusteltu, sisällöllisesti ja oppimisen näkökulmasta perusteltu. Mielestäni mallin taustaksi valitut teoriat, toimijuus, osallisuus ja koulutusgerontologia, sopivat hyvin opinnäytetyön teemaan. Kirjallisuutta on hyödynnetty ja sovellettu järjestetyn tablettikurssin suunnittelussa ja toteutuksessa sekä tablettikurssin mallin suunnittelussa. Mallin suunnittelun prosessissa oli tärkeä osuus myös järjestetyn tablettikurssin suunnittelulla ja toteutuksella ja niistä saaduilla kokemuksilla, havainnoilla, palautteilla ja arvioinneilla.

Toimijuuden edistämiseksi lähtökohdaksi tablettikurssin malliin ja mallin mukaisille tablettikursseille sopii hyvin Jyrkämän (2008, 2014a, 2014b, 2016) hahmottelema toimijuuden teoreettinen malli. Mallin tablettikurssien kontekstissa toimijuuden ulottuvuuksia voisi olla mahdollista soveltaa kolmella tasolla: tietotekniikan ja tablettilaitteen käyttö, sähköinen asiointi ja verkkopalveluiden käyttö sekä omaishoitajuus ja omaishoitajan työ.

Tablettikurssilla on mahdollista edistää omaishoitajan osallisuutta monella eri tasolla ja tavalla. Esimerkiksi Osallisuushanke Sallin julkaisussa esitetyssä

osallisuuden määritelmässä on kolme näkökulmaa: osallisuus yhteiskunnassa, osallisuus ympäröivissä yhteisöissä ja osallisuus omassa elämässä (Osallisuushanke Salli 2014, 9). Tämä lähestymistapa sopii hyvin tablettikursseille. Kaikkiin näihin kolmeen näkökulmaan liittyviä aiheita ja asioita voidaan käsitellä tablettikurssilla. Osallisuutta edistää myös mallin tablettikurssien muoto, työpajatyypinen ratkaisu. Ryhmämuotoinen toiminta tukee yhteisöllisyyttä. Kyseessä on vertaisryhmä, jossa on mahdollista antaa ja saada vertaistukea, jota ikääntyneet arvostavat.

Tablettikursseille on suunniteltu sisältöjä ja oppimista tukevia ratkaisuja, jotka vahvistavat digitaitoja. Sisältöinä on keskeisiä digiyhteiskunnassa tarvittavia tietoja ja taitoja esimerkiksi sähköinen asiointiin, verkkopalveluiden ja yleisimpien sovellusten käyttöön liittyviä asioita ja muuta tietoa tabletin käyttömahdollisuuksista ja hyödyistä. Oppimista tukevia ratkaisuja ovat koulutusgerontologian pohjalta ikääntymisen huomiointia oppimisessa ja oppimisen ohjaamisessa sekä tekemällä oppiminen ja yhdessä toiminen. Kaikkien näiden tavoitteena on tukea ja edistää omaishoitajan toimijuutta ja osallisuutta ja siten ehkäistä digisyrjäytymistä.

Ikääntyneen omaishoitajan arjen toimijuutta ja osallisuutta edistävää kurssimallia voisi hyödyntää omaishoitajien lisäksi myös muiden ikääntyneiden digitaalisten oppimisen ohjaamisessa. Se voisi tapahtua esimerkiksi kaupungin omaishoidon toimintakeskuksissa ja seniorikeskuksissa. Mallia voi soveltaa monin eri tavoin. Siitä on hyötyä suoraan käytännön työhön. Koska kyseessä on modulaarinen malli, sitä on mahdollista joustavasti käyttää kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Kurssimallia voisi käyttää myös ikääntyneiden yksilölliseen digiopastukseen. Esimerkiksi yksittäisten teemallisten moduulien ideoita voisi soveltaa opastuksessa. Tällöin mallista saisi vinkkejä siihen, mitä asioita ja miten niitä voisi käsitellä opastuksessa.

Älypuhelin on toki myös hyvä ja käyttökelpoinen laite monelle ikääntyneelle, joko tabletin lisäksi tai tabletin vaihtoehtona. Tämä nousi esille muun muassa opinnäytetyön suunnitteluseminaarissa ja järjestetyn tablettikurssinkin aikana. Järjestetyllä tablettikurssilla ainakin yksi osallistuja alkukyselyssä toivoi kursseille myös älypuhelimeen liittyviä asioita. Osa osallistujista käytti sujuvasti työpajassa käytännön harjoittelussa rinnakkain älypuhelin ja yhdessä tabletin



kanssa. Yksi osallistuja oli aktiivisesti mukana työpajan työskentelyssä soveltaen hyvin kurssin asioita myös puhelimeen. Mallin ideoita ja periaatteita voisi laajentaa ja muokata tablettien lisäksi myös älypuhelimille. Silloin mallia voisi kuvata kurssimalliksi mobiililaitteille. Mallin mukaisilla kursseilla voisi hyödyntää myös useampaa mobiililaitetta.

Kurssimallia ja moduuleita olisi hyvä kehittää ja päivittää tarpeen mukaan. Tietotekniset laitteet ja niiden käyttö sekä digiyhteiskunnassa vaadittavat tiedot ja taidot muuttuvat nopeasti. Jatkuvasti tulee uusia digitaalisia palveluja ja mahdollisuuksia sähköiseen asiointiin. Kuten Helsingin kaupungille on tullut uusi merkittävä sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisen asiointin palvelu, Maisaportaali, järjestämäni tablettikurssin jälkeen. Olen päivittänyt tiedon siitä tablettikurssin mallin sähköistä asiointia -moduuliin.

Olisi tärkeä saada palautetta ja arviointia kurssimallista sekä omaishoitajilta ja ikääntyneiltä että ohjaajilta ja opastajilta mallin kehittämistä varten. Olisi to-della kiinnostavaa jatkossa kuulla kokemuksia kurssimallin hyödyntämisestä, miten mallia on sovellettu ja käytetty. Voisiko selvittää tarkemmin tablettikurssin mallin toimivuutta käytännössä ja sen vaikuttavuutta? Olisiko mahdollista tutkia kurssin vaikutuksia esimerkiksi arkielämään, toimijuuteen ja osallisuuteen?

Tablettikurssin mallin kehittämisessä sekä tablettikurssien suunnittelussa ja toteutuksessa olisi hyvä tehdä yhteistyötä samojen asioiden kanssa työskentelevien muiden tahojen ja toimijoiden kanssa. Yhteistyötahoilla voisi esimerkiksi olla asiantuntijoita, joiden olisi mahdollista tulla kertomaan kurssille heidän digitaalista palveluista. Malliin voisi sisällyttää esimerkiksi asiantuntijoiden esityksiä ja heidän kanssa toteutettuja teemallisia työpajoja. Mallia voisi kehittää yhteistyössä omaishoidon asiantuntijoiden ja muiden asiantuntijoiden kanssa. Potentiaalisia yhteistyötahoja voisivat olla esimerkiksi kaupungin Seniori-info, kaupungin digituki, kirjastot, Kela, verotoimisto, apteekit, pankit, tietotekniikan ammattilaiset, kolmannen sektorin toimijat, järjestöt, yhdistykset, opistot ja muut oppilaitokset, jotka antavat tietotekniikan opetusta, laitteiden hankintaan liittyviä asioita tuntevat tahot ja mobiililaitteita myyvät yritykset.

Tablettikursseja voisi yhtenä vaihtoehtona toteuttaa myös etänä verkkokursseina. Se voisi toimia lähiopetuksen rinnalla tai itsenäisenä. Sitä kautta tarjoutuu mahdollisuutta itseopiskeluunkin. Pääosin lähiopetuksena toteutettavalla kursilla voisi olla myös täydentävänä osana verkkomateriaalia. Esimerkiksi voisi olla videoita etukäteen katsottavaksi tietystä aiheesta, tehtäviä asiaan orientoitumiseen sekä soveltavia tehtäviä oppimisen syventämiseen. Voisiko kurssimallista ja kursseista olla oma versio etäomaishoitajiakin varten?

Kurssimallin pohjalta voisi kehittää myös digitaitojen oppimiseen innostavia tarkistuslistoja omaishoitajille. Niiden avulla voisi itseopiskelussa selvittää ja kartoittaa esimerkiksi, mitä olisi hyödyllisiä ja tarpeellisia asioita, mitkä jo tuttuja ja mihin tarvitsisi vielä lisää perehtymistä. Ohjaajat voisivat käyttää samoja listoja esimerkiksi tablettikursseilla suunnittelun tukena ja osallistujien taitojen kartoittamisessa kurssin alussa. Lisäksi niitä voisi hyödyntää opastuksissa.

Olisiko omaishoitajien valmennukseen mahdollista lisätä tietoa esimerkiksi digitaalisista palveluista, sähköisestä asioinnista ja toisen puolesta asioinnista? On noussut esille erityisesti myös ikääntyneiden valmiudet etätoimintaan. On tärkeää, että selvitetään mahdollisuutta laajentaa omaishoitajien ja ikääntyneiden etätoimintaa, kuten etäohjausta, -ryhmiä, -palveluita, -vastaanottoja, -hoitoa ja -kuntoutusta. Valmius etätoimintaan on lisätty myös kurssimallin mukaiselle tablettikurssille yhdeksi tavoitteeksi. Se on lisätty myös kurssimallin yhteydenpidon edistämistä -moduuliin yhdeksi aiheeksi.

Sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden digitaitojen koulutusta olisi tärkeää lisätä ja kehittää digitaitoja erityisesti myös heidän opastus- ja neuvontatyötä silmällä pitäen. Nykytyöelämässä niitä tarvitaan lisääntyvässä määrin asiakkaille tarjottavassa digituessa, ohjaamisessa ja neuvonnassa digitaalisissa palveluissa ja asioinnissa. Kaiken kaikkiaan tulisi kehittää ja lisätä yhteistyötä ikääntyneiden digisyrjäytymisen ehkäisemisen kanssa työskentelevien tahojen kanssa. Olennaisen tärkeää on tehdä tiiviisti yhteistyötä ja verkostoitua monialaisesti, monipuolisesti ja kattavasti. Yhteistyökumppaneita kannattaa etsiä myös vanhustyön ulkopuolelta.

Ikääntyneiden digisyrjäytymisen ehkäisyssä kehittämisen painopistealueina voisi olla muun muassa

-Ikääntyneiden digitaitojen edistäminen ja digilaitteiden käytön edistäminen, erityisesti mobiililaitteiden, älypuhelimien ja tablettilaitteiden, käytön edistäminen

-Ikääntyneille räätälöityä digineuvontaa ja -opastusta sekä digitaitojen koulutusta

-Digilaitteita ikääntyneille: neuvontaa ja opastusta laitteiden hankintaan liittyvissä asioissa sekä tarjotaan laitteita käytettäväksi tai lainattavaksi kotiin

-Tulisi kehittää kirjastoja tarjoamaan ikääntyneille räätälöityä digiopastusta sekä tarjoamaan heille digilaitteita käytettäväksi ja lainattavaksi (kunnan kirjastot, palvelukeskusten omat kirjastot ja kunnan kirjaston sivutoimipisteet)

-Tulisi kehittää kansalais- ja työväenopistojen koulutusta ikääntyneille digitaitoihin ja -laitteiden hankintaan

-Digitaalisuus voi olla haaste myös vanhustyön henkilöstön osaamiselle ja työtavoille, tarvitaan työntekijöiden koulutusta työpaikkakohtaisesti sekä täydennyskoulutusta yleisemmin

Opinnäytetyölleni halusin valita ajankohtaisen aiheen. Valintaan vaikutti olennaisesti muun muassa kiinnostukseni ikääntyneiden digisyrjäytymisen ehkäisyyn ja käytännön harjoittelu Helsingin kaupungin Pohjoisessa omaishoidon keskuksessa. Lisäksi taustalla vaikutti paljon muun muassa omat aikaisemmat opintoni ja työkokemukseni sekä muut aiheita sivunneet geronomiopinnot.

Perehdyin toiminnallisen opinnäytetyön tausta-ajatteluun, suunnitteluun, toteutukseen ja raportointiin muun muassa Vilkan ja Airaksisen (2003) Toiminnallinen opinnäytetyö -kirjan ja Salosen (2013) Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle -verkkajulkaisun avulla.

Selvitin kattavasti opinnäytetyöni aiheeseen liittyvää tietoperustaa tablettikurssin suunnittelua ja toteutusta sekä tablettikurssin mallin suunnittelua varten. Etsin runsaasti teoreettista tietoa ja kursseille soveltuvaa verkkoaineistoa.

Valmistelin kurssin työpajakertojen esityksiä ja käytännön osuuksia aiheisiin hyvin syventyen. Olin tarvittaessa kurssin toteutuksessa joustava tilanteen mukaan, mikäli se oli tarkoituksenmukaista. Kurssin suunnittelun ja toteutuksen aikana minulla oli käytössä opinnäytetyöpäiväkirja. Se auttoi asian jäsenystä ja prosessointia. Dokumentoin ja reflektoin siihen erityisesti työpajoihin liittyviä asioita muun muassa havaintoja, suunnittelu- ja kehittämisideoita, mitä asioita oli käsitelty kullakin kerralla ja miten opetustilanteet olivat onnistuneet. Työelämäohjaajani oli seuraamassa osassa työpajakerroissa ja sain häneltä palautetta. Keräsin palautetta myös kurssille osallistuneilta omaishoitajilta.

Opinnäytetyötä tehdessäni olen voinut yhdistää, soveltaa ja syventää laaja-alaisesti geronomiopinnoissa oppimaani, erityisesti muun muassa gerontologian, geropsykologian, hyvinvointiteknologian, sosiaali- ja koulutusgerontologian aloilta sekä ryhmänohjauksesta, sekä muuta aikaisempaa tietämystäni, tietoja ja taitoja, aikaisempia opintoja ja työkokemusta. Nämä ovat täydentäneet toisiaan kiinnostavalla tavalla. Opinnäytetyö on tukenut hyvin ammattitaitoni ja asiantuntijuuteni kehittymistä. Mielestäni olen onnistunut toimimaan ikääntyneiden omaishoitajien hyväksi toimijuuden ja osallisuuden edistämiseksi.

Minulla on aikaisempaa koulutusta sekä pitkä työkokemus kirjasto- ja tietopalvelualalta. Olen suorittanut informaatiotutkimuksen aineopinnot. Työkokemukseni kirjastoalalta on pääosin tieteellisen kirjaston informaatiopalvelusta. Tätä kautta tunnen esimerkiksi tiedon tarpeiden, tiedonhankinnan ja tiedonhaun teorioihin ja käytäntöihin liittyviä asioita. Tämän taustani vuoksi olen ollut myös geronomin työssä kiinnostunut muun muassa tiedon hankinnasta ja hausta, opastuksesta ja neuvonnasta, digitalisaatiosta, digitaalisista aineistoista ja palveluista ja sähköisestä asioinnista sekä lisäksi hyvinvointiteknologiasta.

Geronomiopintojen hyvinvointiteknologian opintojakson kehittämistehtävässä ideoin juuri tällaisen kurssin, mitä nyt opinnäytetyössä toteutin. Tällä opintojaksolla oli tehtävänämmä visioida hyvinvointiteknologiaan liittyvää toimintaa sitten, kun työskentelemme geronomina. Olen suorittanut myös täydentäviä opintoja hyvinvointiteknologian alalta. Tutkimusmenetelmäkurssilla tekemäni tehtävä käsitteli digitaalisuutta ja muistelua. Geronomiopintoihin liittynyt kehit-

tämisprojektini oli Miina Sillanpää säätiöllä Muistipuisto-hankkeessa. Sosiaali-gerontologian opintojakson tehtävän aiheenani oli sähköinen asiointi ja koulutusgerontologiassa pedagogiset asiat.

Tablettitietokoneet ja niihin liittyvät asiat ovat itselleni tuttuja jo pitkältä ajalta, koska olen käyttänyt niitä töissä ja vapaa-ajalla kauan aikaa. Tablettikurssia ja käytännön ohjausta varten toki sain perehtyä moneen asiaan syvällisemmin. Lisäksi olen ollut pitkään kiinnostunut käytettävyyteen liittyvistä asioista. Olen seurannut muutenkin hyvinvointiteknologiaan liittyviä aiheita ja asioita koko opintojen ajan. Esimerkiksi olen osallistunut koko opiskeluajan muun muassa Vallin, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton, Ikäteknologiakeskuksen toimintaan.

Omaishoidon harjoittelussa olin keväällä 2019 Helsingin kaupungin Pohjoisessa ja Lännen omaishoidon toimintakeskuksissa. Harjoittelun aikana ohjasin Pohjoisessa yhden tietotekniikkaan liittyneen toiminnallisen ryhmäkerran. Siinä oli tietoiskutyypinen esitys, johon liittyi myös käytännössä tutustumista tablettilaitteisiin. Lisäksi tälle jatkona olin mukana Telian järjestämällä vastaavan tyyppisellä kerralla, johon he toivat tabletteja kokeiltaviksi. Pohjoisen omaistoimintakeskuksen harjoittelun ohjaaja, sosiaaliohjaaja Kirsi Rantanen ehdotti yhteistyön jatkamista harjoittelun jälkeen. Näin päädyimme siihen, että voisin tehdä opinnäytetyön sinne. Hän on vaikuttanut monella tavalla myönteisesti työni onnistumiseen. Hänestä tuli työelämäohjaajani. Hän on ollut innostava ja kannustava ohjaaja.

Olin tunnistanut ikääntyneiden digitaitojen oppimisen ohjaamiseen liittyvän kehittämistarpeen ja alkuidean tablettikurssille. Ideoimme työelämäohjaajani kanssa yhdessä tämän itseäni kiinnostavan opinnäytetyön aiheen. Teimme alustavia suunnitelmia ohjelmaksi. Sain olla mukana ideoimassa kurssin mainoksia. Työelämäohjaajani suunnitteli ja toteutti mainokset. Hän on pääosin tiedottanut kurssista ja hoitanut ilmoittautumiset. Hän järjesti kurssille Pääkaupunkiseudun omaishoitajilta, Pollilta lainaksi iPad-tablettilaitteet ja hoiti yhteistyötä Telian kanssa. Hän muutenkin on luonut hyviä puitteita työskennellä ja tukenut monissa käytännön järjestelyissä. Sain häneltä hyvää ja rakentavaa palautetta työskentelystäni. Oli mukava saada jatkaa Pohjoisessa omaishoi-

don toimintakeskuksessa. Tunsin siis jo ennen kurssin alkua keskuksen toimintaa ja olin tutustunut osaan kurssin osallistujista. Syksyllä ennen kurssin alkua osallistuin SeniorSurf-päivään Pohjoisen toimintakeskuksessa.

Olen kiitollinen Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:lle, Pollille, ja Pollin omaistoiminnan kehittäjä Laura Liikaselle iPad-tablettilaitteiden lainasta. Niistä oli todella merkittävästi hyötyä kurssin useammalle osallistujalle.

Osallistujien toiveiden ja tarpeiden huomiointi oli ensiarvoisen tärkeää. Alustava toukokuussa 2019 opinnäytetyön työelämäohjaajani kanssa yhdessä tehty suunnitelma kurssin ja työpajojen sisällöistä oli hyvä pohjasuunnitelma. Se jäi alustavaksi suunnitelmaksi, kun järjestetty kurssi suunniteltiin ja toteutettiin ensisijaisesti osallistujien alkukyselyssä esittämien toiveiden mukaisesti. Asiakaslähtöisyys ja joustavuus on tärkeää. Se lisää myös osallistujien sitoutumista ja motivaatiota.

Opinnäytettä tehdessäni työskentelin, toimin ja tein päätöksiä paljon itsenäisesti. Vaikka välillä oli työteliästäkin suunnitella ja toteuttaa työpajoja, oli työ antoisaa ja palkitsevaa, koska omaishoitajien ryhmä oli niin aktiivinen. Ryhmäläiset paljolti tunsivat toisensa etukäteen. Työpajoissa oli avoin ja leppoisa ilmapiiri. Se loi hyvät puitteet oppia, kokeilla ja harjoitella tablettien käyttöä ja hyödyntämistä. Osallistujat jakoivat omia tietojaan ja kokemuksiaan tietotekniikkaan, digitaalisiin palveluihin ja asiointiin liittyvistä asioista. Ryhmässä syntyi keskustelua näistä asioista.

Kirjallisuuskatsauksen julkaisujen tiedoista sain taustatietoa, ajatuksia ja ideoita järjestämäni tablettikurssia ja koko opinnäytetyötäni varten sekä teoriatautia että käytännön tueksi. Kurssin suunnittelu ja toteutus vaati paljon taustatyötä ja perehtymistä. Tarvittiin syventymistä aiheisiin lisää, jotta on riittävästi taustatietoa, että aiheita ja asioita voi esitellä ja niistä ohjata työpajaa ja käytännön työskentelyä. Olennaista oli miettiä, mikä olisi juuri omaishoitajille tärkeää, miten tiedot ovat sovellettavissa käytäntöön. Miten pedagogisesti kannattaisi juuri tämän ryhmän kanssa edetä. Sain lisää arvokasta kokemusta ja osaamista ryhmänohjauksesta.

Tämän opinnäytetyön raportin kirjoittaminen valitettavasti viivästyi alkuperäisestä aikataulusta ja suunnitelmasta. Olisi toki ollut parempi kirjoittaa raportti loppuun nopeammin kurssin ja työpajojen jälkeen, kun asiat ovat tuoreessa muistissa. Olen kuitenkin aloittanut raportin kirjoittamisen pian kurssin jälkeen, ja siitä lähtien kirjoittanut sitä pitkin matkaa, pitkän ajan kuluessa vähitellen. Asia on ollut vireillä jollain tavoin kurssista lähtien. Lisäksi minulla on ollut dokumentoituna opinnäytetyöpäiväkirjan ja muita muistiinpanoja sekä työpajakertojen tausta-aineistot ja esitykset.

Tein innostuksissani opinnäytetyötä varten paljon tiedonhakuja ja mielenkiintoinen aihe vei mukanaan ja alkoi rönsyilemään ja laajenemaan. Sitten vei aikaa tiivistää kaikkea kokoon raportiksi. Lisäksi oli muita muun muassa omaan elämäntilanteeseen liittyviä syitä, jotka viivästyttivät työn etenemistä. Asiat ovat kuitenkin tässä ajan kanssa – ohjaavan opettajan kannustavassa palautteessa sanoitettuna – kypsyneet.

Olen tyytyväinen opinnäytetyön aiheen valintaan, työn ideaan, suunnitteluun ja toteutukseen. Mielestäni tablettikurssi onnistui hyvin. Sain teoreettisemman tiedon ja käytännön kokemuksen pohjalta luotua uuden kurssimallin, jota on mahdollista hyödyntää ikääntyneiden omaishoitajien ja muiden ikääntyneiden digisyrjäytymisen ehkäisemiseksi. Mielestäni olen tässä opinnäytetyössäni ihan hyvin onnistunut toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteissa. Olen yhdistänyt teoriaa ja käytäntöä ja tehnyt työelämälähtöisesti yhteistyötä. Olen osoittanut valmiuksia soveltaa tietoja ja taitoja ammattiasioissa. Olen saanut lisää kokemusta ja ymmärrystä opinnäytetyön aiheesta käytännön työtehtäviä varten. Ryhmänohjaus- ja muita ohjaustaitoja voi aina vielä kehittää lisää. Työstä on paljon hyötyä tulevia geronomien työtehtäviä ajatellen. Kiinnostus teemaan on säilynyt koko pitkän opinnäytetyöprosessini ajan.

Rasin ja Taipaleen (2020, 328) mukaan medialukutaito ja digiosaaminen osaltaan mahdollistavat arjen sujumista, hyvinvointia, yhteiskunnallista osallistumista ja jatkuvaa oppimista. Toivottavasti tablettikurssimallista ja sen innoittamista tablettikursseista on hyötyä ikääntyneille omaishoitajille ja muuallakin ikääntyneiden parissa. Kun heidän digitaidot vahvistuvat, he voivat saada myös lisää toimijuutta ja osallisuutta, hyvinvointia ja toimintakykyä, lisää merkityksellisiä ja mielekkäitä asioita elämään.

## LÄHTEET

Ahokas-Kukkonen, I., Tepponen, M. & Tolonen, E. 2019. Omais- ja perhehoiton suosituksia maakunnallisiin linjauksiin vuosille 2018–2025. Teoksessa Noro, A. (toim.) Omais- ja perhehoidon kehitys vuosina 2015–2018. Päätelmät ja suositukset jatkotoimenpiteiksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2018:61. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 61–80. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4022-2> [viitattu 11.4.2022].

Ahola, N. & Hirvonen, J. 2021. Digitalisaation huipulla – ja reunalla. Verkko- palvelujen käyttö ja digisyrjäytyminen Helsingissä ja Suomessa. Tutkimuksia 2021:2. Helsinki: Helsingin kaupunki, kaupunkitieto, kaupunginkanslia. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21\\_04\\_16\\_Tutkimuksia%202\\_Hirvonen.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21_04_16_Tutkimuksia%202_Hirvonen.pdf) [viitattu 11.4.2022].

Delello, J. & McWhorter, R. 2017. Reducing the Digital Divide. Connecting Older Adults to iPad Technology. *Journal of Applied Gerontology* 1, 3–28.

Digituen eettinen ohjeistus s.a. Digi- ja väestötietovirasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://dvv.fi/digituen-eettinen-ohjeistus> [viitattu 12.4.2022].

Digituki s.a. Digi- ja väestötietovirasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://dvv.fi/digituki> [viitattu 11.4.2022].

Fletcher-Watson, B., Crompton, C. J., Hutchison, M. & Lu H. 2016. Strategies for enhancing success in digital tablet use by older adults. A pilot study. *Gerontechnology* 3, 162–170. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.gerontechnology.org/archives/f56e1d052b17435ba71e984c2d14831e.pdf> [viitattu 11.4.2022].

Helsingin kaupunki. 2019a. Hyvinvointisuunnitelma 2019–2020. Ikääntyneiden toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunki-strategia/hyvinvointi-terveys-johtamisrakenne/hyvinvointisuunnitelma/ikaantyneiden-toimintakyky-osallisuus/> [viitattu 10.10.2019].

Helsingin kaupunki. 2019b. Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkositain/omaishoito/toimintakeskukset/pohjoinen/> [viitattu 11.9.2019].

Helsingin kaupunki. 2019c. OmaStadi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://omastadi.hel.fi/pages/mikaonomastadi> [viitattu 28.10.2019].

Helsingin kaupunki. 2021. Maailman toimivin kaupunki -strategian yhteenveto. Maailman toimivin kaupunki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.hel.fi/fi/julkaisut/maailman-toimivin-kaupunki-strategian-yhteenveto/6-maailman-toimivin-kaupunki> [viitattu 16.10.2021].

Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisto, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T.-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet. Digiosallisuus Suomessa -hankkeen väliraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja



2021:25. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-287-9> [viitattu 11.4.2022].

Ikäteknologiakeskus. 2017. Ikäihmiset ja sähköinen asiointi. Miten saadaan kaikki mukaan? Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Julkaisut\\_pdf/Raportit\\_pdf/ikaihmiset\\_sahkoinen\\_asiointi\\_netti.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut_pdf/Raportit_pdf/ikaihmiset_sahkoinen_asiointi_netti.pdf) [viitattu 11.4.2022].

Ikäteknologiakeskus. 2018. Pankkipalvelut kuuluvat kaikille. Miten turvataan iäkkäiden pankkiasiointi digiyhteiskunnassa? Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/Pankkipalvelut\\_kevyt.pdf](https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/Pankkipalvelut_kevyt.pdf) [viitattu 11.4.2022].

Ikäteknologiakeskus & Sosped-säätiö. 2019. Yli 75-vuotiaiden digiosallisuus. Kokemukset, tarpeet ja motivaatio. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry. PDF-dokumentti. Saatavilla: [https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2020/01/yli75\\_digiosallisuus\\_raportti.pdf](https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2020/01/yli75_digiosallisuus_raportti.pdf) [viitattu 11.4.2022].

Juntunen, J. 2000. Aivot työssä. *Duodecim* 11, 1189–1195.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet. Aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–217.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehukseksi. *Gerontologia* 4, 190–203.

Jyrkämä, J. 2013. Muistisairaus, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Virjonen, K. (toim.) Muistin ongelmat. Toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–111.

Jyrkämä, J. 2014a. Asuminen, koti, toimijuus. Teoksessa Laapio, M.-L. & Hänninen, K. (toim.) Kaikki hyvin kotona? Ikääntyneiden arjen hallinta tuetun asumisen yksiköissä. Helsinki: Sininauhaliitto. 116–127. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2017/12/9fe4cdcc-kaikki\\_hyvin\\_kotona.pdf](https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2017/12/9fe4cdcc-kaikki_hyvin_kotona.pdf) [11.4.2022].

Jyrkämä, J. 2014b. Ikäihmiset, teknologia ja toimijuus. Teoksessa Leikas, J. (toim.) Ikäteknologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 59–69.

Jyrkämä, J. 2016. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 421–425.

Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.) 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Duodecim.

Kehusmaa, S., Autti-Rämö, I. & Rissanen, P. 2013. Omaishoidon vaikutus ikääntyneiden hoidon menoihin. *Yhteiskuntapolitiikka* 2, 138–151. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201304183189> [viitattu 11.4.2022].

KirjastoPro s.a. Informaatiolukutaito. Tiedonhankinnan ohjaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.kirjastot.fi/tiedonhaun-opastus/informaatiolukutaito?language\\_content\\_entity=fi](https://www.kirjastot.fi/tiedonhaun-opastus/informaatiolukutaito?language_content_entity=fi) [viitattu 11.4.2022].

Kohonen, K. & Tiala, T. (toim.) 2002. Kuntalaiset ja hyvä osallisuus. Lupaavia käytäntöjä kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistämiseksi. Helsinki: Sisäasianministeriö Osallisuushanke ja Suomen Kuntaliitto.

Koponen, P.-L., Pohjolainen P., Ruth, J.-E. & Sihvola, T. 1994. Viisas vanhuus. Seniorikouluttajan käsikirja. Helsinki: Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus Kuntokallio ja Helsingin yliopiston Lahden koulutus- ja kuntoutuskeskus.

Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 18–49.

Koutaniemi, S. 2017. Ikäihmiset ja tablettitietokoneet. Kohdatut haasteet ja laitteeseen liittyvä oppiminen kirjastossa. Oulun yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201712213404> [viitattu 11.4.2022].

Kuusela, T. 2018. Kansalaisen digitaidot -kurssimalli. Kansalaisopistojen liiton hankemateriaalia kansalaisopistoille. Kansallisopistojen liitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/Kansalaisen\\_digitaidot\\_2018.pdf](https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/Kansalaisen_digitaidot_2018.pdf) [viitattu 11.4.2022].

Kuusinen, J. & Paloniemi, S. 2002. Kasvatusgerontologian teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 153–171.

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Asiakasosallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8baf-d5e4-4618-add6-ca0b9a81f214](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8baf-d5e4-4618-add6-ca0b9a81f214) [viitattu 11.4.2022].

Malmi, M. & Nissi-Ollila, S. 2011. Omaishoitajan ja omaishoitoperheen tuen tarpeet. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Duodecim, 76–79.

Noro, A. (toim.) 2019. Omais- ja perhehoidon kehitys vuosina 2015–2018. Päätelmät ja suositukset jatkotoimenpiteiksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2018: 61. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4022-2> [viitattu 11.4.2022].

Osallisuushanke Salli. 2014. Mitä on osallisuus? Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 9–10. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf> [viitattu 11.4.2022].

Paloniemi, S. 2007. Ikääntyneiden oppiminen ja oppimisen ohjaaminen. Teoksessa Collin, K. & Paloniemi, S. (toim.) Aikuiskasvatus tieteenä ja toimintakenttänä. Jyväskylä: PS-kustannus, 221–247.

Piipponen, S.-L. & Kurikka, P. 2020. Opas kuntalaisten osallistumisen arviointiin. Miten osallistuminen vaikuttaa, miten kunta edistää osallisuutta. Helsinki: Kuntaliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2020/2059-opas-kuntalaisten-osallistumisen-arviointiin> [viitattu 11.4.2022].

Rasi, P., & Taipale, S. 2020. Tuki, ohjaus ja koulutus. Ikääntyneet digitalisoituvassa mediayhteiskunnassa. *Gerontologia* 4, 328–332. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99601> [viitattu 11.4.2022].

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta. Mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 51–68. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf> [viitattu 11.4.2022].

Röyskö, H. 2016. Kohden vuotta 2020. Näkökulmia digitalisaation vaikutuksista ikääntyvien arkeen. Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/Kohden%20vuotta%202020%20-naekoekulmia%20digitalisaation%20vaikutuksista%20ikääntyvien%20arkeen.pdf> [viitattu 11.4.2022].

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 11.4.2022].

Seniorin digitaidot s.a. ENTER ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.entersenior.fi/opiskele-itse/seniorin-digitaidot/> [viitattu 11.4.2022].

Shemeikka, R., Buchert, U., Pitkänen, S., Pehkonen-Elmi, T. & Kettunen A. 2017. Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviytymiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 37/2017. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-384-2> [viitattu 11.4.2022].

Sormunen, E. & Poikela, E. 2008. Informaatiolukutaito ja oppiminen. Teoksessa Sormunen, E. & Poikela, E. (toim.) Informaatio, informaatiolukutaito ja oppiminen. Tampere: Tampere University Press, 9–30. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7333-3> [viitattu 11.4.2022].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Kansallinen omaishoidon kehittämissuunnitelma. Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:2. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3483-2> [viitattu 11.4.2022].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3782-6> [viitattu 11.4.2022].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3959-2> [viitattu 11.4.2022].

Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Taavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1> [viitattu 11.4.2022].

Sotkanet. 2021. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tietokanta. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4Pt9Y1BAA=&region=s07MBAA=&year=sy5zAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228> [viitattu 29.4.2022].

Spigner-Littles, D. & Anderson, C. E. 2010. Constructivism: a paradigm for older learners, *Educational Gerontology* 3, 203–209.

Suomen Geronomiliitto s.a. Ammattieettiset ohjeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/ammattieettiset-ohjeet> [viitattu 11.4.2022].

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

Suutama, T. 2016. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 216–226.

Tapio, T. 2020. Ikääntyvien digitoimijuus rakentuu elämäkulun ja elämäntavan puitteissa. Salminen-Tuomaala, M., Hallila, J., Saarikoski, S. & Tapio, T. 2020 (toim.) Tietoa, taitoa ja teknologiaa. Kehittämispolkuja sosiaali- ja terveysalalla. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 157, 51–64. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020092575810> [viitattu 12.3.2022 11.4.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.3.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heimossa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet> [viitattu 11.4.2022].

Tiikkainen, P. 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 284–290.

- Tikkanen, T. 2016. Elinikäinen oppiminen. Kohti aktiivista vanhuutta. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 509–533.
- Topo, P. 2013. Teknologia. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 526–533.
- Tsai, H., Shillair, R. & Cotten, S. 2017. Social Support and “Playing Around”. An Examination of How Older Adults Acquire Digital Literacy With Tablet Computers. *Journal of Applied Gerontology* 1, 29–55.
- Tsai, H., Shillair, R., Cotton, S., Winstead, V. & Yost, E. 2015. Getting Grandma Online. Are Tablets the Answer for Increasing Digital Inclusion for Older Adults in the U.S.? *Educational gerontology* 10, 695–709.
- Valtiovarainministeriö. 2019. Digitaalinen Suomi. Yhdenvertainen kaikille. Digi arkeen -neuvottelukunnan toimintakertomus. Valtiovarainministeriön julkaisuja 2019:23. Helsinki: Valtiovarainministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-367-004-4> [viitattu 11.4.2022].
- Valtiovarainministeriö. 2020. Suomalaisten digitaidot ovat suurimmaksi osaksi hyvällä tasolla. Helsinki: Valtiovarainministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10623/suomalaisten-digitaidot-ovat-suurimmaksi-osaksi-hyvalla-tasolla-digitaitokartoitus-nosti-esiin-myos-huolenaiheita> [viitattu 13.4.2022].
- Vapaavuori, S., Ekholm, E. & Tuokkola, K. 2020. Ikäystävällisyys mukaan digiyhteiskuntaan. Pankkipalveluselvitys 2020. Helsinki: Ikäteknologiakeskus. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2020/11/Pankkipalveluselvitys-2020.pdf> [viitattu 11.4.2022].
- Vaportzis, E., Giatsi Clausen, M. & Gow, A. 2018. Older Adults Experiences of Learning to Use Tablet Computers. A Mixed Methods Study. *Frontiers in Psychology* 9,1631.
- Viljaranta, L. 2020. Näkökulmia iäkkäiden toimijuuteen digitalisoituvassa arjessa. Sosiaalinen raportti. Helsingin kaupunki. Sosiaali- ja terveysala. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/SoTe/Palaute/sosiaalinen-raportointi/iakkaiden-toimijuus-digitalisoituvassa-arjessa.pdf> [viitattu 11.4.2022].
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Wilander, S. 2018. Montessoripedagogiikka. Oppimisen iloa. Helsinki: Suomen Montessoriliitto ry.
- Williams, J. A. 2018. Phenomenological Study of the Lived Experiences of Social Housing Residents in Relation to their Digital Exclusion. University of Cape Town. Faculty of Commerce. Graduate School of Business. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://open.uct.ac.za/bitstream/handle/11427/30046/thesis\\_com\\_2018\\_williams\\_jonathan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://open.uct.ac.za/bitstream/handle/11427/30046/thesis_com_2018_williams_jonathan.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 11.4.2022].

Yhdistys s.a. ENTER ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.enterse-nior.fi/yhdistys/> [viitattu 11.4.2022].

Tablettikurssin mainos painetussa Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksen syksyn 2019 ohjelmakirjasessa

**”TABLETTI ON VALTTIA”**



## Tablettitietokone arjen iloksi ja hyödyksi

Pohjoinen omaishoidon toimintakeskus järjestää yhteistyössä **Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun** geronomi-opiskelijan kanssa kurssin **tablettitietokoneen käytöstä ja hyödyntämistä** omaishoitajille ja omaishoitajuuden päättäneille **maanantaisin 28.10.-2.12. ja 16.12. klo 10-12.**

**Kurssilla on mahdollista myös käytännössä kokeilla tablettien käyttöä sekä saada opastusta oman tabletin käytössä.**



**Työpajatapaamisia on seitsemän, joiden sisällöissä on mm.** tietoturva, tietojen tallentamista, sähköistä asiointia, sovelluksia, verkkopalveluja, tiedon hakua, radio ja tv, uutisia, verkkolehtiä ja -kirjoja, sähköposti, Skype, muistiinpanot.

**Kurssilla on myös teemat:**  
terveys, hyvinvointi ja myönteinen muistelu.

**Kurssille osallistuaksesi sinulla ei tarvitse olla aiempaa osaamista.**

**Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Ilmoittautuminen alkaen 6.9. ja 14.10. mennessä puh. 09 310 46818**

Tablettikurssin mainos Helsingin kaupungin verkkosivuilla Pohjoisen omaishoidon keskuksen ryhmät -sivulla syksyllä 2019  
<https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/omaishoito/toimintakeskukset/pohjoinen/ryhmat> [viitattu 1.10.2019]

## **Kurssit joihin on ennakoilmoittautuminen**

...

**Kurssin tablettitietokoneen käytöstä ja hyödyntämistä** omaishoitajille ja omaishoitajuuden päättäneille maanantaisin 28.10.-2.12. ja 16.12. klo 10-12.

Omaishoidon toimintakeskuksen yhteistyössä Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun geronomi-opiskelijan kanssa järjestämällä kurssilla on mahdollista käytännössä kokeilla tablettien käyttöä ja saada opastusta oman tabletin käytössä.

Työpajatapaamisia on seitsemän ja niiden sisältöinä on muun muassa tietoturvaa, tietojen tallentamista, sähköistä asiointia, sovelluksia, verkkopalveluja, tiedon hakua, radio ja tv, uutisia, verkkolehtiä ja -kirjoja, sähköposti, Skype, muistiinpanot.

Kurssilla on myös teemat: terveys, hyvinvointi ja myönteinen muistelu.  
Kurssille osallistuaksesi sinulla ei tarvitse olla aiempaa osaamista.

Kurssille mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautuminen 6.9.-14.10. puh. 09 3104 6818



Alustava suunnitelma tablettikurssin ohjelmarungoksi 10.10.2019/Ela, KR

**1. Tutustuminen ja tietotekniikan perusasioita**

- tietoturva
- tietojen tallentaminen (pilvipalvelut)
- valokuvat (merkityksellisiä valokuvia vuosien varrelta)

**2. Toimiva arki 1**

- sähköinen asiointi, verkkopalvelut
- tiedon haku
- tv ja radio
- verkkolehdet, uutiset

**3. Tablettilaitteiden esittely**

- Telia vierailee
- Kolme ikäihmiselle soveltuvinta tablettia esittelyssä

**4. Toimiva arki 2**

- sähköposti
- Facebook
- Skype
- muistiinpanot (notability)

**5. Terveys ja hyvinvointi**

- aivoterveys
- mielen hyvinvointi
- liikunta (YouTube, Voitas)

**6. Myönteinen muistelu**

- Muistipuisto
- Omista kuvista Muistojen taulu
- Tulostus sähköpostin kautta
- Kehystys

**7. Päätösjuhla (osallistumisdiplomit)**

- Muistojen taulut – näyttely ja niiden esittely

## **Tietoja tablettikurssin suunnittelua varten**

– vapaamuotoisesti soveltuvin osin

(Toiveita voi Eeva-Liisalle esittää suullisestikin ja koko kurssin ajan.)

Minkälainen kokemus sinulla on tietotekniikasta ja minkälaiset tietotekniset taitosi ovat?

Mitä tietoteknisiä laitteita sinulla on käytettävissä?

Mitä laitteita olet käyttänyt?

Miten ja mihin olet käyttänyt tietotekniikkaa?

Oletko käynyt tietotekniikan opastuksissa, neuvonnoissa ja koulutuksissa?

Onko sinulla tablettia?

Jos niin, minkä merkinen laite?

Miten ja mihin olet käyttänyt tablettia?

Mitä sinulla olisi tiedon, tuen ja muita tarpeita, joita voitaisiin käsitellä tablettikurssin aikana?

Mitä muita aiheita ja asioita toivoisit kurssille?

Mitä muita toiveita ja ideoita sinulla olisi tämän tablettikurssin suhteen?

Mitä mahdollisesti muuta haluaisit vielä ottaa esille kurssin kannalta? Olisiko jotain erityistä huomioitavaa?

## Tablettikurssin Webropol-palautekysely

## Tablettikurssin palautekysely

1. Miten hyvin tablettikurssi vastasi odotuksiasi?

5= erittäin hyvin 4= hyvin 3= kohtalaisesti 2= jonkin verran 1= ei vastannut odotuksia

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Miten tyytyväinen olet tablettikurssin antiin?

5= erittäin tyytyväinen 4= tyytyväinen 3= melko tyytyväinen 2= jonkin verran tyytymätön 1= tyytymätön

5	4	3	2	1
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Mikä tablettikurssilla oli hyvää?

4. Mikä tablettikurssilla oli huonoa?

5. Mitä uutta opit tablettikurssin aikana? Voit kirjoittaa esimerkiksi itsellesi tärkeitä asioista.

**6. Miten tablettikurssin käytännön järjestelyt onnistuivat?**

**7. Mitä kehittämissideoita antaisit vastaavaa tulevaa tablettikurssia ajatellen?**

**8. Sana on vapaa - voit kirjoittaa vapaamuotoisesti palautettasi ja kokemuksistasi tablettikurssista**

Lähetä

Toimijuuden ja osallisuuden edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekurssilla	
Omaishoitajan yksilöllinen tilanne	Omaishoitajaa tuetaan ja rohkaistaan tekemään itse
Kullekin omaishoitajalle omaa hyvinvointia edistävää, mieluista ja mielekästä tekemistä ja toimintaa	Omaishoitajaryhmän yhteisöllisyys
<b>Ikääntynyt omaishoitaja ja tabletti</b> Fokusoidaan tabletin peruskäytön oppimiseen Huomioidaan ikääntyminen tabletin käytössä	
Omaishoitajan informaatio- ja medialukutaito	Sähköistä asiointia
Omaishoitajan tietopaketti	Omaishoitaja asiakkaana sosiaali- ja terveydenhuollossa
Varautumista vanhenemiseen	Yhteydenpidon edistämistä
Ajankohtaisten asioiden seuraamista	Osallistumista ja vaikuttamista omaishoitajana, kuntalaisena ja kansalaisena

Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekursseilla

### Omaishoitajan yksilöllistä tilannetta huomioidaan mahdollisuuksien mukaan

Yksilöllisen tilanteen kartoittaminen  
Omaishoitajalta kysytään etukäteen ennen kurssia ja/tai heti kurssin alussa  
mm.  
- kurssiin liittyen hänen tilanteesta, tarpeista ja toiveista, kiinnostuksen kohteista, tavoitteista  
- onko hänellä tabletti käytössä tai käytettävissä; jos niin, minkälainen laite  
- tietoteknisestä osaamisesta, taitotasosta, kokemuksesta, mahdollista aikaisemmista tietotekniikan koulutuksista  
- mitä muuta olisi hyvä ottaa huomioon  
-> alkukysely ja/tai haastattelu

Omaishoitajan yksilöllistä tilannetta ja lähtökohtia huomioidaan mahdollisuuksien mukaan kurssin suunnittelussa ja toteutuksessa. Pyritään valitsemaan mukaan aiheita ja asioita, jotka aktivoisivat ja motivoisivat juuri tämän ryhmän omaishoitajia käyttämään tablettia.

Esitellään omaishoitajalle hänen tilanteeseensa liittyviä digitaalisia palveluita ja sovelluksia.

Kannustetaan kurssin aikana omaishoitajaa esittämään kysymyksiä, toiveita ja kommentteja sekä kertomaan omia kokemuksia ja vinkkejä tabletin käyttöön liittyen.

### Omaishoitajaa tuetaan ja rohkaistaan tekemään itse

Kurssilla korostetaan tekemällä oppimista

Rohkaistaan omaishoitajaa kokeilemaan, tekemään tabletin kanssa itse mahdollisimman paljon

"Auta minua tekemään itse" -montessoripedagogiikka  
"Anna minulle aikaa tehdä itse"

Tavoitteena itsenäinen tabletin käyttö

Esimerkiksi tablettia voi hyödyntää sähköisessä asioinnissa, myös verkkopalveluja ja sovelluksia voi käyttää tabletilla

Demonstraatioita, käytännön esimerkkejä, soveltavia tehtäviä

Kurssilla mahdollisimman paljon käytännön harjoittelua ja tekemistä

Kurssilla käytettävissä ohjaaja ja opastaja/opastajia  
-> tarvittaessa tukea, turvallista työskennellä

Jatkuva muutos digitaalisessa maailmassa, elinikäinen oppiminen ja jatkuva asioiden seuraaminen -> tärkeä olla valmiutta itsenäiseen työskentelyyn ja osata itse hakea uusia luotettavaa tietoa

Itseopiskelu ja opiskelumateriaalit verkossa  
mm. Enter-sivusto entersenior.fi

<p>Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekurssilla</p>	<p><b>Omaishoitajaryhmän yhteisöllisyyttä vaalitaan ja vahvistetaan</b></p>
<p><b>Kullekin omaishoitajalle omaa hyvinvointia edistävää mieluista ja mielekästä tekemistä ja toimintaa</b></p>	<p>Omaishoitajaryhmän yhteishengen ja yhteisöllisyyden vaalimista ja vahvistamista</p> <p>-&gt; luodaan mahdollisuuksia yhdessä toimimiselle, työskentelylle ja oppimiselle</p> <p>Aikaa ja tilaa kysymyksille, kommentteille ja yhteisille keskusteluille</p> <p>Tietojen ja kokemusten jakamista ryhmäläisten kesken</p> <p>-&gt; keskusteluja ja muuta viestintää ryhmäläisten välillä</p> <p>-&gt; kokeillaan käytännössä eri mahdollisuuksia oman osallistujaryhmän sisäisessä viestinnässä</p> <p>Ryhmäläisten tuki toinen toiselle</p> <p>-- vertaistuki erityisen tärkeää ikääntyneille</p> <p>Ryhmän ohjaus ja ryhmädynamiikka</p> <p>-- osallistujaryhmän toimintaa ohjataan tukemaan kurssin tavoitteita</p>
<p>Esitellään mahdollisuuksia ja innostetaan tabletin käyttöä erilaisiin aktiviteetteihin</p> <p>esimerkiksi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä</li> <li>-- rentoutumista, liikuntaa</li> <li>-- lukemista ja äänikirjojen kuuntelua</li> <li>-- radio ja tv</li> <li>-- pelejä, tietovisoja, ristikoita, sudokuita, muuta aivojumppaa</li> <li>-- valokuvia, videoita</li> <li>-- taiteen kokemista, elämyksiä ja kokemuksia, musiikkia, konsertteja, näyttelyitä, museoita, muuta taidetta ja kulttuuria</li> <li>-- inspiraatiota omalle luovuudelle ja ilmaisulle</li> <li>-- sisällön tuottamista</li> <li>-- luontoa, matkustamisesta, retkistä, virtuaalimatkoja, karttoja</li> <li>-- puutarhanhoitoa, käsitöitä, ruokakulttuuria, kädentöitä</li> <li>-- elämänkerta, muistelu, sukututkimusta, muuta historiaa</li> <li>-- opiskelua, elinikäistä oppimista, verkkokursseja</li> <li>-- yhdessäoloa, toimintaryhmiä, vertaisryhmiä, etäryhmiä, tapahtumia, yhdistys- ja järjestötoimintaa</li> </ul> <p>Esimerkkejä verkkosivuilta</p> <p>vahvike.fi, muistipuisto.fi, mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi, mielenterveystalo.fi, terveyskylä.fi, luontosivusto.fi</p> <p>virtuaalinäyttelyitä -&gt; opimuseossa.fi, kirjiasampo.fi</p>	

Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekursilla

### **Ikääntynyt omaishoitaja ja tabletti**

Fokusoidaan tabletin peruskäytön oppimiseen  
Huomioidaan ikääntyminen tabletin käytössä

#### **Tablettilaitteeseen liittyvät keskeiset asiat ja peruskäyttö haltuun**

Innostetaan ja rohkaistaan kokeilemaan ja käyttämään tablettia  
Kannustetaan ja motivoidaan itsenäiseen tabletin käyttöön  
Fokusoidaan tabletin turvallisen peruskäytön oppimiseen  
Tavoitteena aihealueen yleisempien peruskäsitteiden tuntemus

Yhtenä keskeisenä lähtökohtana: jokaisella omaishoitajalla on tabletti käytettävissä koko kurssin ajan, heti ensimmäisestä työpajakerrasta lähtien; mikäli ei ole omaa laitetta, järjestetään lainalaitte

Pajon demonstraatioita ja käytännön harjoittelua, kerrataan asioita

Perehdytään myös mobiiliiliittymien ja langattomien tekniikoiden perusasioihin tabletin käytön osalta

Yhtenä keskeisenä teemana on turvallinen tabletin käyttö mm.

- tärkeä tuntee tietoturvan ja -suojan perusteet ja tietää mistä saa niistä luotettavaa ja päivitettyä tietoa
- kun tietoturvan ja -suojan perusasiat ovat hallinnassa, se voi myös lisätä motivaatiota käyttää tablettia
- mm. Enterin tietoturvasuositus -> ”Tietoturva - Enterin suositukset eri laiteympäristöille”

#### **Vinkkejä ikääntyneelle tabletin käyttäjälle**

Huomioidaan ikääntyminen tabletin käytössä  
Kosketusnäytön käytön periaatteiden ja mahdollisuuksien oppimista tuetaan

Ikääntyneille hyödyllisiä apuja ja käytännön vinkkejä tabletin käyttöön mm.

- Kosketusnäyttökynä
- Esimerkkejä käyttöapu-toiminnoista
- \*\*fontin koon muuttamisen mahdollisuuksista:
- \*asetuksista \*suurennus kaksisormioitteella
- \*suurennustyökalu
- \*\*sanelu-> puhe tekstiksi, äänitys
- \*\*puhuttu sisältö, teksti puheeksi
- \*\*iPad Siri

Tietoa ikääntyneille sopivista tablettilaitemalleista ja niiden hankintaan liittyvistä asioista (mm. ominaisuuksista, käytettävyydestä ja kustannuksista)



Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekursseilla

### Omaishoitajan informaatio- ja medialukutaito keskiössä

#### Mistä ja miten omaishoitaja löytää luotettavaa tietoa sekä tukea ja apua arkielämään?

Tavoitteena on vahvistaa omaishoitajan informaatio- ja medialukutaitoa. Tavoitteena on, että omaishoitaja osaa itse hakea tietoa verkosta ja muista tiedonlähteistä ja medioista. Hän osaa arvioida tiedon, tiedonlähteiden ja medioiden luotettavuutta kriittisesti. Tuntee tahoja, mistä saa neuvontaa, tukea ja opastusta.

Tiedonhankinnan ja tiedonhaun perusteet, mistä ja miten hakea tietoa

Tutustutaan erilaisiin tiedonlähteisiin ja medioihin -> tarkoitukseen sopivia luotettavia tiedonlähteitä ja medioita

Tutustutaan tiedonhaun tekniikoihin ja strategioihin

Hakutulosten, medioiden, tiedonlähteiden ja tiedon luotettavuuden arviointia

Tiedonlähteitä verkossa esim. kaupungin omaishoitajille ja ikääntyneille suunnatut verkkosivut, Seniori-info hel.fi/seniorit, Helsinki-info, Suomi.fi, terveystietokanta.fi, terveyskyla.fi, Mieli ry mieli.fi, tietokantoja mm. Finna finna.fi arkistojen, kirjastojen ja museoiden yhteinen hakupalvelu, Yle yle.fi, areena.yle.fi  
Tiedonhakua tabletin selaimella esim. Google-haku ja muuta verkkotiedonhakua

Kirjastojen palveluja esitellään mm. asiakas- ja tietopalvelu, kotipalvelu, verkkopalveluja

Helmet-kirjastot mm. sähköisiä aineistoja, e-kirjasto, tietokantoja, e-kirjoja, e-äänikirjoja, e-lehtiä, kielten opiskelua

Celian palveluja sekä muita e-kirja- ja e-äänikirjapalveluja

Vinkkejä tiedonhakuun, esimerkiksi terveyden ja hyvinvoinnin asioista

Demonstraatioita sekä käytännön esimerkkejä ja harjoittelua; harjoittelua itsenäisesti ja yhdessä

Arkielämän tiedon ja tuen tarpeita, arjen ongelmatilanteita, osallistujien omia kysymyksiä

Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekursseilla

### Mistä ja miten omaishoitaja löytää tabletteihin liittyvää tietoa ja tukea

Tablettikursseilla perehdytään siihen, mistä ja miten omaishoitaja löytää tietoa, tukea ja opastusta tablettien käyttöön ja hankintaan liittyvissä asioissa

-> tämä yhtenä keinona voi auttaa häntä paremmin pärjäämään itsenäisesti tablettien kanssa myös kurssin jälkeen

Sovelletaan ja kerrataan tiedonhankinnan ja -haun osuudessa esille tulleita asioita

Osallistujien omia kysymyksiä ja/tai ohjaajan ideoimia esimerkkikysymyksiä, joihin haetaan itsenäisesti ja/tai yhdessä vastauksia  
-> harjoitellaan käytännössä tiedonhakua tabletteihin liittyvien kysymyksen selvittämiseksi, myös lähdekritiikkiä

Esimerkki soveltavasta tehtävästä: kukin omaishoitaja etsii oman kodin lähellä olevia tietotekniikan opastuspaikkoja

Kurssilla esitellään luotettavia tiedonlähteitä mm. Enter entersenior.fi ja SeniorSurf seniorsurf.fi

Tietotekniikka-asioihin keskittyvä ikääntyneille suunnattu tietotekniikkayhdistys Enter entersenior.fi

Perehdytään Enterin verkkosivustoon, mitä sisältää ja harjoitellaan, miten sitä voi hyödyntää

-> verkkosivustolla myös itseopiskelumateriaalia

Rohkaistaan kysymään apua tarvittaessa. Mitä on tukea ja opastusta antavia tahoja, mitkä käytännöt, minkälaisissa asioissa voi ottaa yhteyttä, miten tukea: etätoiminta, paikan päällä/ henkilökohtainen tapaaminen kasvotusten, miten ajanvaraus ja muut käytännöt

Digitukea järjestäviä tahoja mm.

- kaupungin digituki-sivusto -> digituki.hel.fi
- kaupungin palveluja mm. sähköisen asioinnin käytön tuki, etädigituki, seniori- ja palvelukeskukset, kirjastot, työväenopisto, Helsinki-info
- viranomaisilla on velvollisuus neuvoa omien palvelujensa käytössä -> tukea myös kunkin viranomaisen asiakaspalvelusta
- Enter (mm. opastusta ja tietoisuuksia), muita yhdistyksiä ja järjestöjä
- pankkien opastuksia omille asiakkaille
- koulutuksia mm. työväenopistoilla ja kansalaisopistoilla
- myös etäyhteydellä

Innostetaan opiskelemaan ja kehittämään digitaalisia taitoja itsenäisesti mm. verkossa aineistoa itseopiskeluun sekä verkkokursseja

Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekursseilla

## Sähköistä asiointia

Sähköistä asiointia verkkopalveluissa ja mobiilisovelluksilla

- Tavoitteena ymmärtää verkkopalveluiden ja sähköisen asioinnin yleinen toimintalogiikka
- Konkreettisia esimerkkejä ja demonstraatioita asioinnista
- Soveltavia tehtäviä
- Ohjaamisessa ja opastuksessa huomioidaan tietosuojakysymykset
- Hyödynnetään palveluiden omia ohjeita ja valmiita esimerkkimateriaaleja, myös videoaineistoa sekä muuta vastaavaa aineistoa
- Vahva tunnistautumisen -> käsitellään kurssilla vahvaa tunnistautumista ja pankkiasiointia ennen viranomais-asiointia
- Toisen puolesta asiointia
- Etäyhteydellä: mm. etätointia, etäryhmiä, etäpalveluita, etävastaanotto, etäkuntoutusta ja -hoitoa

Esimerkkejä sähköisestä asioinnista

- Pankkiasiointia
- Sosiaali- ja terveystietopalveluita  
Maison-portaali maisa.fi  
Omakanta
- Kelan asiointipalvelu OmaKela  
apteekkiasiointia  
palveluseteliasiointia
- Muuta asiointia kuntalaisena  
hel.fi/helsinki/fi/kaupunki- ja-  
hallinto/hallinto/palvelut/Verkkorasointi
- OmaVero ja verohallinnon muita asiointipalveluja
- Suomi.fi tietoa ja palveluja kansalaisten tarpeisiin,  
viestit, valtuutukset  
mm. Sosiaalinen turva -> Omaishoitajana läheiselle
- Kuluttajana  
esim. liikuntaa ja matkustamista, arjen hankintoja

Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekursilla

### Omaishoitajan tietopaketti

Kukin omaishoitaja kokoaa oman  
**omaishoitajan tietopaketin**  
 -> lähtökohdانا Omaishoitajaliiton ”Omaishoidon tietopaketti”  
 omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti

Kootaan itsenäisesti ja yhdessä kurssin aikana:  
 omaishoitaja voi jatkaa sen päivitystä kurssin jälkeen

Oma täydentyvä ja päivittyvä tietovaranto

**Ikääntyneen omaishoitajan omaan arkielämään**  
 -> **tietoa, tiedonlähteitä, verkkosivuja, tukea, palveluita, sovelluksia**

Omaishoitaja etsii ja kokoaa itselle näitä tärkeitä tietoja omalle tabletille,  
 josta niitä voi kätevästi hyödyntää

Esimerkkejä tahoista, mistä saa tietoa, tukea, neuvontaa  
 kaupungin neuvonta Seniori-info hel.fi/seniorit

Kaupungin omaishoidon tuki ja toimintakeskukset

-> hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/omaishoito

Omaishoitajaliitto omaishoitajat.fi ja Polli.fi (Pääkaupunkiseudun  
 omaishoitajat)

Kela kela.fi/elakelaiset

kansalaisneuvonta.fi

oman pankin asiakaspalvelu

**Harjoitellaan, miten kerätä ja tallentaa tietoja tabletille**

- mm. -verkkoselaimen käyttö
- sovellusten lataaminen
- linkkien tallentaminen, kirjanmerkit, suosikit, lukulista, kotivaiikkoon kuvakkeita ja kuvakeryhmiä
- muistinpanojen tekeminen - tiedostojen tallennus
- hakutulosten tallentaminen ja lähettäminen esim. sähköpostiin
- valokuvaus, videointi, kuvakaappaus ruudulta
- miten tietoja voi jakaa toisten omaishoitajien kanssa

Konkreettisia esimerkkejä ja käytännön harjoittelua koskien oman elämän asioita ja tilanteita

Esimerkkejä Seniori-info, Ikääntyneiden palveluopas  
 Enter, SeniorSurf

omaishoidon toimintakeskusten ja seniorikeskusten verkkosivuja  
 oma mobiiliipankki

Maisa, Terveyskirjasto, Terveyskylä

Omaolo, Omakanta, OmaKela, kela.fi/henkiloasiakkaat

OmaVero, Suomi.fi, Omaishoitajat.fi ja Polli.fi

Yle Areena, Muistipuisto, HSL reittiopas, kartat

Jatkossa tietopaketin päivitystä varten mm. uutisten ja ajankohtaisten asioiden seuraamista

Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekurssilla		
<p><b>Omaishoitaja asiakkaana sosiaali- ja terveydenhuollossa</b></p>	<p>Asiakaslähtöisyys Asiakasosallisuus</p> <p>Käytännön esimerkkejä, miten omaishoitajan asiakasosallisuus voi toteutua</p> <p>Esimerkiksi omaishoitaja mukana palvelutarpeen arvioinnissa ja palvelusuunnitelman laadinnassa -tabletti voisi olla mukana!</p> <p>Yhteydenpito palvelutahoihin - mitä viestintäkanavia käytettävissä ja miten niitä käytetään</p> <p>Palautetta palveluista Asiakastyytyväisyyskyselyt</p> <p>Asiakas- ja potilasasiamies</p> <p>Etätoiminta</p>	<p><b>Yhteydenpidon edistämistä</b></p>
<p><b>Varautumista vanhenemiseen</b></p>	<p>Ennakointia ja varautumista vanhenemiseen</p> <p>Toisen puolesta asiointia mm. apteekki, Kela, OmaVero, muu viranomaisasiointi, pankkiasiointi mm. Suomi.fi valtuutukset</p> <p>Edunvalvontavaltuus ja edunvalvonta Digi- ja väestötietovirasto dvv.fi/henkilöasiakkaat Holhous ja edunvalvonta dvv.fi/holhous Asioi sähköisesti dvv.fi/asioi-sähköisesti -&gt; Neuvonta edunvalvonta-asioissa chatin kautta</p> <p>Hoitotahto ja elämäntilastestamentti</p> <p>Vanhemminen.fi (Vanhustyön keskusliitto)</p> <p>Miten turvaan tahtoni toteutumisen -opas oikeudelliseen ennakkointiin (Suomen Muistiasiantuntijat)</p>	<p>Omaishoitajan yhteydenpito -omaisiin ja läheisiin, ystäviin ja tuttaviiin, toisiin omaishoitajiin ja muihin ihmisiin -viranomaisiin ja palvelutahoihin jne.</p> <p>- mm. videopuhelu, sähköposti, sosiaalinen media, chat, keskusteluryhmä</p> <p>Lisätään valmiutta ottaa etäyhteyksiä ja osallistua etätoimintaan mm. etäryhmiä</p> <p>Matkustamiseen liittyviä palveluita verkossa</p> <p>Aiheeseen perehtymistä esimerkiksi: - osallistujille etukäteistehtäväksi selvittää ja pohtia, miten ja millä tavoin haluaisivat olla yhteydessä omiin läheisiin, tuttaviiin ja ystäviin -&gt; opetellaan näiden välineiden käyttöä ja otetaan yhteyksiä</p> <p>- kokeillaan käytännössä eri mahdollisuuksia oman osallistujaryhmän sisäisessä viestinnässä</p> <p>- harjoitellaan verkkokokoustyökalun käyttöä</p>

Toimijuuden ja osallisuuden tukemista ja edistämistä ikääntyneen omaishoitajan tablettitietokonekursilla	
<p><b>Ajankohtaisten asioiden seuraamista</b></p> <p>Ajankohtaisten asioiden seuraamista</p> <p>-Esimerkiksi uutiset lehtiä, radio, tv, verkkosivustoja  Yle yle.fi/uutiset Areena areena.yle.fi/tv  BBC News bbc.co.uk/news  E-lehtiä, myös kirjastojen kautta</p> <p>Ajankohtaisia tapahtumia  mm. tapahtumakalentereita  tapahtumat.hel.fi</p> <p>Omaishoitajien foorumeja  mm. Polli Pääkaupunkiseudun omaishoitajat  -&gt; polli.fi  Omaishoitajaliitto -&gt; omaishoitajat.fi  -&gt; Ajankohtaista</p> <p>Muita järjestöjä, yhdistyksiä ja yhteisöjä</p> <p>Uutiskirjeitä, blogeja, someseurantaa</p> <p>Säättietoja</p>	<p><b>Osallistumista ja vaikuttamista omaishoitajana, kuntalaisena ja kansalaisena</b></p> <p>Osallistumista ja vaikuttamista omaishoitajana, kuntalaisena ja kansalaisena</p> <p>Omaishoitajien yhteisöjä mm.  Omaishoitajaliitto omaishoitajat.fi -&gt; Vaikuttaminen ja edunvalvonta  Polli Pääkaupunkiseudun omaishoitajat &gt; polli.fi/yhdistys  Omaisena edelleen ry omaisenaedelleen.fi  Muita yhdistyksiä, järjestöjä ja yhteisöjä</p> <p>Kunnallisdemokratiaa  mm. Helsingin kaupunki hel.fi/helsinki  hel.fi/kanslia/fi/paatoksenteko  vanhusneuvosto ihmisoikeudet.hel.fi/vanhusneuvosto  osallistuva budjetointi, OmaStadi omastadi.hel.fi</p> <p>Demokratia.fi mm. otakantaa.fi, kuntalaisaloite.fi, kansalaisaloite.fi, vaalit.fi, vaalikoneet</p> <p>Sosiaalisen median vaikuttamiskeinoja  Blogeja, verkkokeskusteluja  Vetoamuksia</p>

**Helsingin kaupunki**

Sosiaali- ja terveystoimiala  
Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut -  
palvelukokonaisuus  
Pohjoisen palvelualue

**Pöytäkirjanote**

22.10.2019

1 (2)

**Palvelualueen johtaja**

Eeva-Liisa Aatola

**12 §****Tutkimuslupa tutkimukseen ikäihmisen arjen tukeminen uusien keinojen - tietotekniikan hyödyntäminen ikäihmisen yksilöllisiin tarpeisiin**

HEL 2019-010700 T 13 02 01

**Päätös**

Pohjoisen palvelualueen johtaja myönsi tutkimusluvansa Eeva-Liisa Aatolan tutkimukselle ” Ikäihmisen arjen tukeminen uusien keinojen - tietotekniikan hyödyntäminen ikäihmisen yksilöllisiin tarpeisiin ” (AMK-opinnäytetyö). Yhteyshenkilö on sosiaaliohjaaja Kirsi Rantanen. Tutkimuslupa on voimassa 30.6.2020 saakka.

Tutkimuslupaan sovelletaan seuraavia ehtoja:

Tutkimusraportista ei saa olla tunnistettavissa tutkimukseen osallistuneita henkilöitä.

Tutkimuksesta ei tule koitua kustannuksia sosiaali- ja terveystoimelle.

Tutkija sitoutuu noudattamaan EU:n yleisen tietosuojasetuksen, tietosuojalain 1050/2018 sekä muun voimassa olevan lainsäädännön tutkijalle asettamia vaatimuksia.

Tutkija saapuu pyydettyä maksutta esittelemään tutkimuksen tuloksia Helsingin sosiaali- ja terveystoimeen.

Sähköinen tutkimusraportti tai sen osoite toimitetaan sosiaali- ja terveystoimialan käyttöön osoitteella: helsinki.kirjaamo@hel.fi. Valmiit tutkimukset ovat henkilökunnan käytettävissä sosiaali- ja terveystoimen intrasivuilla.

**Päätöksen perustelut****Postiosoite**

PL 6000  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
sosiaalijaterveys@hel.fi

**Käyntiosoite**

Toinen linja 4 A  
Helsinki 53  
www.hel.fi/sote

**Puhelin**

+358 9 310 5015

**Faksi**

+358 9 310 42504

**Y-tunnus**

0201256-6

**Tilinro**

FI1880001200052430

**Alv.nro**

FI02012566



22.10.2019

Palvelualueen johtaja

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää tablettitietokonekurssille osallistuvien ikäihmisten digitaitoja sekä osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnassa. Omaishoitajille suunnatun kurssimuotoisen koulutuksen tarkoituksena on kehittää tähän liittyvä koulutusmalli hyödynnettäväksi omaishoidon palvelu- ja toimintakeskuksissa. Kerätystä aineistosta ei pysty erottamaan yksilöityjä henkilötietoja lukuun ottamatta osallistujilta kerättäviä suostumusasiakirjoja, jotka ovat tietosuojamateriaalia. Kaikki kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen keväällä 2020.

117241

iPost

191025

(1)

Lisätiedot

Katariina Kuusi, suunnittelija, puhelin  
katariina.kuusi(a)hel.fi

191025

0914

**Liitteet**

CHH0MW

- 1 Tutkimuslupahakemus 11.10.2019, täydennys 18.10.2019
- 2 Tutkimuslupahakemus, liite, tutkimussuunnitelma

113DXSR6

**Muutoksenhaku**

Oikaisuvaatimusohje, sosiaali- ja terveyslautakunta

5

9

**Otteet**

Ote	Otteen liitteet
Hakija	Oikaisuvaatimusohje, sosiaali- ja terveyslautakunta
Yhteyshenkilö	Liite 1
	Liite 2

5

1

2

4

Pöytäkirjanote on lähetetty asianosaiselle 29.10.2019.

Palvelualueen johtaja





## MUUTOKSENHAKUOHJEET

### OHJEET OIKAISUVAATIMUKSEN TEKEMISEKSI

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla tuomioistuimeen.

#### Oikaisuvaatimusoikeus

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen)
- kunnan jäsen.

#### Oikaisuvaatimusaika

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.

Oikaisuvaatimuksen on saavuttava Helsingin kaupungin kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

Mikäli päätös on annettu tiedoksi postitse, asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Mikäli päätös on annettu tiedoksi sähköisenä viestinä, asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmen päivän kuluttua viestin lähettämisestä.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

#### Oikaisuvaatimusviranomainen

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, on Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunta.

Oikaisuvaatimusviranomaisen asiointiosoite on seuraava:

Sähköpostiosoite: [helsinki.kirjaamo@hel.fi](mailto:helsinki.kirjaamo@hel.fi)

Postiosoite: PL 10



---

Faksinumero: 00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
(09) 655 783  
Käyntiosoite: Pohjoisesplanadi 11-13  
Puhelinnumero: (09) 310 13700 (Yleishallinto)

Kirjaamon aukioloaika on maanantaista perjantaihin klo 08.15–16.00.

### Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisena. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.

Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava

- päätös, johon oikaisuvaatimus kohdistuu
- miten päätöstä halutaan oikaistavaksi
- millä perusteella päätöstä halutaan oikaistavaksi
- oikaisuvaatimuksen tekijä
- millä perusteella oikaisuvaatimuksen tekijä on oikeutettu tekemään vaatimuksen
- oikaisuvaatimuksen tekijän yhteystiedot

### Pöytäkirja

Päätöstä koskevia pöytäkirjan otteita ja liitteitä lähetetään pyynnöstä. Asiakirjoja voi tilata Helsingin kaupungin kirjaamosta.

Hei,

olen geronomiopiskelija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Kouvolasta. Asun Helsingissä ja teen Helsingin kaupungin Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksen kanssa yhteistyössä opinnäytetyötä.

Siihen liittyen tarkoituksena on järjestää

”Tabletti on valttia”-kurssi - Tablettitietokone arjen iloksi ja hyödyksi

kurssi tablettitietokoneen käytöstä ja hyödyntämistä omaishoitajille ja omaishoitajuuden päättäneille

maanantaisin 28.10.-2.12.2019 ja 16.12.2019 klo 10-12.

Kurssilla on mahdollista käytännössä kokeilla tabletin käyttöä ja saada opastusta oman tabletin käytössä. Se toteutetaan työpajatapaamisina, joita on seitsemän. Niiden sisältöinä on mm. tietoturva, tietojen tallentamista, sähköistä asiointia, sovelluksia, verkkopalveluja, tiedon hakua, radio ja tv, uutisia, verkkolehtiä ja -kirjoja, sähköposti, Skype, muistiinpanot.

Kurssilla on myös teemat: terveys, hyvinvointi ja myönteinen muistelu.

Kurssille osallistuaksesi sinulla ei tarvitse olla aiempaa osaamista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa omaishoidon toimintakeskusten ja kaupungin palvelukeskusten käyttöön malli tablettikoulutuksesta sekä tietoa tablettien käytön opastuksesta. Ryhmätapaamisten aikana ohjaajani, omaishoidon toimintakeskuksen toiminnanohjaaja Kirsi Rantanen havainnoi kurssin toteutusta. Ryhmätapaamisten lopuksi kerään osallistujilta suullista, vapaaehtoista palautetta. Lisäksi kurssin lopuksi kerään palautetta kyselylomakkeella. Palautteen antaminen on vapaaehtoista, eikä siinä kysytä henkilötietoja.

Osallistuminen opinnäytetyöhön on vapaaehtoista, ja sen voi halutessaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Yksittäiset osallistujat tai heidän henkilötietonsa eivät tule esille opinnäytetyön raportoinnissa. Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyöraportin valmistumisen jälkeen.

Annan mielelläni lisätietoja tarvittaessa puhelimitse tai sähköpostitse

Eeva-Liisa Aatola geronomiopiskelija (AMK)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Suostumusasiakirja

Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen

Olen saanut riittävästi tietoa Eeva-Liisa Aatolan opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt saamani tiedon. Osallistun Pohjoisen omaishoidon toimintakeskuksen kurssille tablettitietokoneen käytöstä ja hyödyntämistä. Annan luvan aineistonkeruuseen ryhmätapaamisten yhteydessä. Aineistonkeruu tapahtuu ilman henkilötietoja. Osallistuminen opinnäytetyöhön on vapaaehtoista ja sen voi halutessaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Yksittäiset osallistujat tai heidän henkilötietonsa eivät tule esille opinnäytetyön raportoinnissa. Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyöraportin valmistumisen jälkeen.

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

Suostumuksen antajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_