

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

Syksy 2022

Jenny Martikainen & Sara Määttä

IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN YETI-TABLETIN AVULLA

– mukautetun tabletin ja ohjekirjan luominen
ikäntyneille ja hoitohenkilökunnalle

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapian koulutusohjelma

Syksy 2022 | 34 sivua, 34 liitesivua

Jenny Martikainen & Sara Määttä

Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen Yeti-tabletin avulla

- mukautetun tabletin ja ohjekirjan luominen ikääntyneille ja hoitohenkilökunnalle

Digitaalisen teknologian, kuten mobiililaitteiden käytön lisääntyminen yhteiskunnassamme edellyttää ihmisiltä jatkuvaa oppimista sekä sen käyttöön adaptoitumista. Ikääntyneiden digitaalista pätevyyttä tulee tukea, jotta heillä on mahdollisuuksia osallistua mobiililaitteiden käyttöön siinä missä muutkin käyttäjät. Toimintaterapian ainutlaatuisen näkökulman avulla voidaan tukea ikääntyneitä digitaalisen teknologian käytössä ja edistää heidän toimintakykyään mobiililaitteiden avulla.

Opinnäytetyö keskittyy Yeti-tabletin kehittämiseen palvelutalo Iso-Heikin ikääntyneiden ja henkilökunnan keskuudessa teoria- ja tutkimustietoon perustuen. Tarkoituksena on tehdä Yeti-tabletin sisällön mukautus ja ohjekirja uudistetun tabletin käyttöön. Tavoitteena on tukea ikääntyneiden toimintakykyä tabletin avulla ja mahdollistaa itsenäisempi käyttökokemus. Tavoitteena on myös, että henkilökunta osaa tukea tabletin käytössä sekä pystyy tarjoamaan kuntouttavaa vapaa-ajan toimintaa.

Kehitystyön tuotoksena on Yeti-tabletin mukautettu sisältö haastatteluiden sekä tutkimus- ja teorian pohjalta. Mukautetun Yeti-tabletin käytön tueksi on luotu käyttäjälähtöinen ohjekirja. Ohjekirjan ja mukautettu tabletti havainnollistettiin kehitystyön lopussa perehdytyksenä.

Asiasanat:

Mobiiliteknologia, tabletti, ikääntyneet, toimintaterapia

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Occupational Therapy

Fall 2022 | 34 pages, 34 pages in appendices

Jenny Martikainen & Sara Määttä

Supporting the functional capacity of the elderly with the Yeti tablet

- creating a customized tablet and a manual for the elderly and the health personnel

The increasing use of digital technology, such as mobile devices in our society requires people to be constantly learning and adapting to its use. The digital competence of elderly need to be supported so that they can participate in the use of mobile devices like other users. Unique aspect of occupational therapy can be used to support the elderly in the use of digital technology and promote their ability to function through mobile devices.

The thesis focuses on the development of the Yeti tablet among the elderly and staff of a sheltered home Iso-Heikki based on theoretical knowledge and research data. The purpose is to make a customization of the Yeti tablet and a manual for using the renewed tablet. The goal is to support the ability of the elderly to function with the tablet and to enable a more independent user experience. The goal is also for the staff to be able to support the use of the tablet and to be able to provide rehabilitative leisure activities.

The output of the thesis is the customized content of the Yeti tablet based on interviews and research and theoretical knowledge. A user-driven manual was created to support the use of the customized Yeti tablet. The manual and the adapted tablet were illustrated at the end of the thesis as an orientation.

Keywords:

Mobile technology, tablet, elderly, occupational therapy

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kehittämistyön tausta	8
2.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen	8
2.2 Tarkoitus ja tavoite	8
3 Mobiiliteknologia ja ikääntyneet	10
3.1 Mobiiliteknologia	10
3.2 Ikääntyneet digitalisoituneessa maailmassa	11
4 Tabletin mukautus toiminnan analyyseja hyödyntäen	13
4.1 Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi	13
4.2 Teoriasuuntautunut toiminnan analyysi	14
4.3 Yksilösuuntautunut toiminnan analyysi	16
5 Mukautetun tabletin ohjekirja	19
5.1 Ohjekirjan laatiminen ja sisällön merkitys teoriassa	19
5.2 Toiminnan analyysin hyödyntäminen	20
6 Kehittämistyön vaiheet ja menetelmät	22
6.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen	22
6.2 Ideointivaihe	23
6.3 Suunnitteluvaihe	25
6.4 Toteutusvaihe	26
7 Kehittämistyön tuotos ja arviointi	29
7.1 Tuotokset	29
7.2 Arviointi	29
8 Pohdinta	31
Lähteet	35

Liitteet

Liite 1. Haastattelulomakkeet

Liite 2. Ohjekirja

Liite 3. Yeti-tabletin mukautus ennen ja jälkeen

1 Johdanto

Digitalisaation tuoma digitaalinen teknologia kehittyy huimaa vauhtia ja tuo arkeemme uusia tapoja osallistua. Teknologia kehittyy nopeasti, jonka takia tutkimuksia mobiililaitteiden ominaisuuksien hyödyntämisestä toimintaterapiassa on vielä vähän (Erickson 2017, 1). Digitaalisen teknologian, kuten mobiililaitteiden mahdollisuuksien hyödyntäminen edellyttää digitaalista pätevyyttä ja sen jatkuvaa kehittämistä (Larsson-Lund & Nyman 2018, 551). Kaikilla ei ole kuitenkaan tarvittavaa digitaalista pätevyyttä, jonka takia maailmassa vallitsee digitaalinen kuilu. Digitaalinen kuilu jakaa ihmiset kahtia heidän digitaalisen osaamisensa vuoksi (Saari 2019). Ikääntyneet ovat yksi väestöryhmä, joiden pätevyys ei ole riittävää. Digitaalisen pätemättömyyden riskinä on toiminnallinen epäoikeudenmukaisuus, joka ilmenee syrjäytymisenä digitaalisesta yhteiskunnasta. (Larsson-Lund & Nyman 2018, 551.)

Digitalisaation tuomat muutokset päivittäisiin toimintoihin vaikuttavat laajalaisesti toimintaterapiaan ja lisäävät tarvetta kehittää keinoja, joilla tukea digitaalista pätevyyttä ikääntyneiden kohdalla. Ikääntyneiden digitaalisen käytön opettelu on hitaampaa ja työläämpää, koska he eivät ole syntyneet digitaaliseen ympäristöön (Saari, 2019). Toimintaterapeuttien rooli tulee muuttumaan digitaalisen teknologian kasvaessa. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintaterapeuttien pitää tukea kaikkien mahdollisuuksia osallistua digitaalisen teknologian välittämään toimintaan, jolla edistetään toiminnallista oikeudenmukaisuutta ja hyvinvointia. (Larsson-Lund & Nyman 2018, 552–553.) Toimintaterapeuteilta vaaditaan itseohjautuvuutta ja aktiivisuutta kehittää tietoa mobiililaitteista, jotta niiden hyötyjä voidaan integroida toimintaterapiaan.

Opinnäytetyö painottuu Yeti-tabletin käytön edistämiseen palvelutalo Iso-Heikissä toimintaterapeuttisesta näkökulmasta. Tarkoituksena on madaltaa kynnystä Yeti-tabletin käyttöön liittyen mukauttamalla tabletin sisältö sekä luomalla ohjekirja kaikille tabletin käyttäjille. Tavoitteena on, että palvelutalo pystyy tarjoamaan asukkaille kuntouttavaa vapaa-ajan toimintaa ja tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä tabletin avulla. Opinnäytetyö pyrkii tarjoamaan

muille toimintaterapeuteille tietoa ja käytännön ehdotuksia siitä, miten esimerkiksi tabletin käytöstä voidaan tehdä ikääntyneiden toimintakykyyn sopivaa ja kuinka hoitohenkilökuntaa voidaan tukea tässä.

Opinnäytetyössä on hyödynnetty monipuolisesti englanninkielisiä lähteitä, jotka antavat opinnäytetyölle näyttöön perustuvan- sekä ajankohtaisen tietopohjan. Lähteissä on hyödynnetty muiden alojen tutkimustietoa mobiiliteknologian hyödyistä ikääntyneiden kanssa, sillä toimintaterapian näkökulmasta aihe on vielä uusi. Tutkimukset mobiiliteknologian hyödyntämisestä ikääntyneiden toimintaterapiassa ovat kasvamassa.

2 Kehittämistyön tausta

2.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen

Opinnäytetyön toimeksiantajana on ikääntyneille suunnattu palvelutalo Iso-Heikki. Palvelutalo mahdollistaa itsenäisen asumisen, sekä tarjoaa ikääntyneiden arkea tukevia palveluja. Palvelutalossa panostetaan ikääntyneiden aktiivisen toimintaan ja tarjotaan monipuolista vapaa-ajan ohjelmaa. (Palvelutalo Iso-Heikki 2022.) Palvelutalo on saanut käyttöönsä Betania säätiolta kaksi Yeti-tablettia. Isompi tabletti on 98” kokoinen ja käytössä vapaa-ajan toiminnan tukena. Palvelutalossa on 27” tabletti, joka on vapaasti käytettävissä talon eri asumiskerroksissa.

Iso-Heikin toimitusjohtajalla eli opinnäytetyön toimeksiantajalla oli herännyt tarve monipuolistaa isomman Yeti-tabletin käyttöä ja saada ikääntyneet rohkaistumaan sen aktiivisempaan käyttöön. Kehittämistyön aikana palvelutalon asukkaiden keski-ikä oli 87 vuotta. Toimeksiantaja ja vapaa-ajan ohjaaja uskovat, että teknologisten älylaitteiden käyttö lisääntyy tulevaisuudessa ikääntyneiden kohdalla, jonka vuoksi toiveena on kehittämistyö, joka jää elämään palvelutalon tulevien asukkaiden arkeen.

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda Yeti-tabletin käytön tueksi ohjekirja kaikille tabletin käyttäjille. Ohjekirjan avulla talon asukkaat, hoitohenkilökunta ja tulevat tabletin käyttäjät voivat ottaa tabletin haltuun vaivatta. Ohjekirjan tarkoituksena oli antaa selkeitä ohjeita ja tietoa sekä helpottaa käyttäjää suoriutumaan itsenäisesti tabletin käytöstä. Tarkoituksena oli järjestää osallistava perehdytystuokio tabletin- ja ohjekirjan käyttöön liittyen. Osallistavaan perehdytykseen saivat osallistua talon asukkaat ja hoitohenkilökunta.

Tavoitteena oli antaa ohjekirjan kautta keinoja hoitohenkilökunnalle tukea asukkaiden Yeti-tabletin käyttöä, kun sille on tarvetta sekä samalla mahdollistaa asukkaille itsenäisempi ote tabletin käyttöön. Tavoitteena oli myös lisätä asukkaiden osallisuutta ja varmuutta omista taidoista. Ohjekirjan lisäksi järjestettiin perehdytystilaisuus, jonka tavoitteena oli madaltaa asukkaiden kynnystä lähteä käyttämään Yeti-tablettia ja luoda onnistumisen kokemuksia ohjekirjan avulla. Perehdytyksen myötä asukkaat ja hoitohenkilökunta saivat tietoa Yeti-tabletin toimintaperiaatteista ja uudistetun tablettinäköymän navigoimisesta ohjekirjan avulla.

3 Mobiiliteknologia ja ikääntyneet

3.1 Mobiiliteknologia

Digitalisaatio eli digitaalisen teknologian yleistyminen on kehittynyt huimaa vauhtia ja tuonut uusia tapoja osallistua arjessa (Larsson-Lund & Nyman 2018, 551). Nykypäivänä yksi yleisin tapa osallistua vapaa-ajan tai töiden toimintoihin on mobiililaitteiden kautta. Mobiiliteknologia on alalaji tietynlaiselle digitaaliselle teknologialle, joka on tehty mukana kannettavaksi ja soveltuu nopeaan tiedon käsittelyyn tai langattomaan tiedonsiirtoon. Mobiililaitteita ovat taulutietokoneet, matkapuhelimet ja kannettavat tietokoneet. (Tietotekniikan termitalkoot 2005.) Mobiililaitteita on varustettuna monilla eri toiminnoilla sekä niitä on saatavilla eri kokoisina ja muotoisina, mutta ne kaikki toimivat samoilla periaatteilla (Built in 2022).

Taulutietokone, eli lyhenteeltä tabletti on kosketusnäytöllä toimiva mobiililaitte. Ensimmäiset tabletit ovat ilmestyneet 1987-luvulla, mutta vasta 2010-luvulla Applen kehittämän iPadin julkaisun jälkeen tablettien käyttö on kasvanut suuresti ihmisten keskuudessa. (Vaporzis ym. 2018, 1; Danver 2016.)

Tunnistettavin piirre tableteissa on niiden kautta ladattavat mobiilisovellukset, joiden kautta voidaan päästä palveluihin, pelata pelejä sekä edistää terveyttä (Holopainen 2015). Tabletit soveltuvat myös matkapuhelinten tapaan kuvien ja videoiden katseluun, internetin selailuun, sähköisten lehtien ja kirjojen lukemiseen, sähköpostin käyttöön ja pelaamiseen (Tietotekniikan termitalkoot 2012). Mahdollisuudet tablettien hyödyntämisessä ovat lähes rajattomat. Mobiililaitteiden sovelluksien avulla voidaan tukea esimerkiksi yläraajan karkea- ja hienomotorisia taitoja, koordinaatiokykyä, aisteja, visuaalista hahmottamista sekä kommunikointi- ja sosiaalisia taitoja (Erickson 2017, 2–3; Aftel ym. 2011; Hoesterey & Chappelle 2012).

3.2 Ikääntyneet digitalisoituneessa maailmassa

Digitalisaatio tulee kehittymään ja muokkaamaan yhä enemmän tulevien sukupolvien elämän eri osa-alueita (Eurooppa-neuvosto 2022). Yksi isoin ja tulevana vuosikymmeninä kasvuaan jatkava väestöryhmä ovat ikääntyneet (Terveyskylä 2019). Ikääntynyt - termistä ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Lain mukaan iäkkääksi määritellään yli 65-vuotias henkilö, jolla yksi tai useampi toimintakyvyn osa-alue on heikentynyt iän tuomien syiden vuoksi. Näitä ovat muun muassa erilaiset sairaudet, vammat tai korkeaan ikään liittyvä rappeutuminen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 2012/980 § 3.) Ikääntyminen on myös yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat esimerkiksi kulttuurilliset ja yhteiskunnalliset tekijät kuin myös henkilön oma suhtautuminen ikääntymiseen (Tiihonen 2007, 25).

Teknologian yleistyminen avaa uusia tapoja osallistua sen käytön osaajille, mutta asettaa tästä ulkopuolelle jäävät epäoikeudenmukaiseen asemaan (Czaja ym. 2006, 15). Ikääntyneet ovat yksi väestöryhmä, jonka digitaalista pätevyyttä koetellaan erityisen paljon. Digitaalisella pätevyydellä tarkoitetaan digitaalisten välineiden ja palveluiden hallintaan vaadittavia taitoja muun muassa taitoja ja tietoa löytää ja analysoida sekä luoda informaatiota teknologian välittämässä medioissa ja konteksteissa (Digitaliseringsrådet 2018, 6). Moderni teknologia haastaa ikääntyneiden digitaalista pätevyyttä, koska uuden teknologian suunnittelussa ei olla otettu ikääntyneiden tarpeita huomioon (Nordlund ym. 2014a, 6).

Digitaalisen epäoikeudenmukaisuuden ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi olisi tärkeää huomioida ikääntyneet digitaalisen teknologian käyttäjäryhmänä. Usein ikääntyneet nähdään digitaalista teknologiaa vastustavina. (Czaja & Sharit 1998, 329; Parsons ym. 1994.) Ikääntyneiden suhtautuminen teknologiaan ei kuitenkaan ole negatiivista, vaan näkökulma sen hyödyntämiseen eroaa nuoremmista sukupolvista (Wessman 2013, 4). Digitaalisten laitteiden vaikeakäyttöisyys koetaan ikääntyneiden keskuudessa yhdeksi

merkittävimmistä tekijöistä, mikä estää laitteiden integroitumista heidän arkeensa. Teknologiasta innostutaan, kun se on helppokäyttöistä (Nordlund ym. 2014a, 13).

Suurin osa mobiililaitteista on vaikeakäyttöistä ikääntyneille, sillä sisältö ei vastaa heidän toimintakykyään. Erityisesti sovellusten käyttöliittymä sekä valikossa navigointi voi olla liian monimutkaista, jotta ikääntyneet voisivat käyttää laitteita itsenäisesti (Nordlund ym. 2014a, 15). Internetin käytössä voi tapahtua turhautumista ei-toivottujen mainosten, ponnahdusikkunoiden ja sähköpostien ilmestyessä (Gatto 2008, 807). Mobiililaitteissa näppäimien, näytön ja fontin koko voivat myös tuntua liian pieniltä (Wessman 2013, 31). Sovellusten järjestäminen ja näkymän selkeyttäminen tekevät tabletilla suoriutumisesta helppokäyttöisempää (Verdonck & Maye 2015, 388; Trewin ym. 2013).

Kielteiset ja epävarmat tunteet digitaalista teknologiaa kohtaan vaikuttavat siihen, miksi laitteet eivät ole integroituneet ikäihmisten arkeen samalla tavalla kuin nuorempien. Ikääntyneiden teknologian käytössä oleellista on se luottaako ikääntynyt omiin kykyihinsä toiminnan suorittamisen aikana ja kokeeko ikääntynyt hallitsevansa laitteen käytön (Ryd ym. 2018, 605 & Fischl ym. 2017, 10). Usein ikääntyneillä on pelkona, etteivät he osaa käyttää laitetta (Vanhustyön keskusliitto n. d., 2). Pelot vaikuttavat negatiivisten asenteiden syntyyn, jotka puolestaan madaltavat halukkuutta käyttää digitaalista teknologiaa. Ikääntyneet kokevatkin yleensä alhaisempaa tehokkuuden tunnetta ja ahdistusta teknologian käytön suhteen kuin nuoremmat käyttäjät. (Czaja ym. 2006, 16.)

4 Tabletin mukautus toiminnan analyysejä hyödyntäen

Yeti-tabletin sisällön mukautus tehtiin toiminnan analyysejä hyödyntäen. Mukauttamisella tarkoitetaan muuttamista, säätämistä tai lisäystä niin, että se vastaa asiakkaan rajoituksiin ja tarpeisiin. Tabletin mukauttaminen toimii samoilla periaatteilla kuin kodin ympäristön mukautus, sillä molemmissa pyritään tarjoamaan keinoja osallistua toimintaan mahdollisimman itsenäisesti omilla kyvyillä ja taidoilla. (Fagan & Sabata 2016, 1.) Tabletin mukautus onnistuu huomioimalla esimerkiksi laitteen ominaisuudet ja niihin liittyvistä toiminnoista suoriutumisen vaatimukset (Erickson 2015, 9).

Toiminnan analyysi on toiminnan arviointiin tarkoitettu työkalu, johon kuuluvat tehtävä-, teoria- ja yksilösuuntautunut analyysi. Toiminnan analyysejä käytetään apuna, kun halutaan yhteensovittaa toiminta yksilön tai ryhmän tarpeisiin. Sen tarkoituksena on määritellä, kuinka toimintaa voidaan mukauttaa, jotta yksilö voi osallistua toimintaan. (Kielhofner & Forsyth 2009, 95.) Toiminnan analyysia voidaan hyödyntää arvioidessa mobiililaitteen helppokäyttöisyyttä ja yhteensopivuutta käyttäjän suorituskyvyn kanssa (Erickson 2017, 4). Opinnäytetyön toiminnan analyyseissä keskityttiin ikääntyneiden analysointiin kohderyhmänä, jolloin analyysejä ei käytetty yksittäisen ihmisen tarkasteluun.

4.1 Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi

Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissa toiminnan analysointia lähestytään yhden tehtävän näkökulmasta. Tavoitteena on luoda kokonaiskuva siitä, mitä tehtävän suorittaminen tyypillisesti vaatii kyseisessä kulttuurissa. Huomiota kiinnitetään esimerkiksi tehtävälle annettavaan yleiseen merkitykseen, taitoihin, esineisiin sekä erilaisiin ympäristöihin. (AOTA 2020, 20, 57–58.) Tehtäväsuuntautuneella analyysillä voidaan tunnistaa mobiililaitteella toimimisen vaatimuksia ja tukea niistä suoriutumista (Erickson 2015, 7; Gentry ym. 2012).

Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi soveltuu keinoksi tunnistaa tabletin ja sen sovellusten käyttöön liittyviä vaatimuksia (Erickson 2017, 4). Vaatimuksia kuvataan valmiuksien ja taitojen näkökulmasta. Analyysi auttaa porrastamaan tabletin sovelluksia ja näkymiä sellaisiksi, että ne ovat juuri sopivan haastavia ikääntyneille. (Heather 2012, 7–8.) Tabletin ja sen sovellusten käyttöä tarkastellaan opinnäytetyössä prosessuaalisten ja motoristen taitojen näkökulmasta, jotka kuuluvat tehtäväsuuntautuneeseen toiminnan analyysiin (AOTA 2020, 13). Viestintä- tai vuorovaikutustaitoihin eivät olleet olennaisessa osassa, sillä tabletilla toimiminen on enimmäkseen yksin tehtävää.

Prosessuaalisissa taidoissa tarkastellaan esimerkiksi sitä, kuinka paljon käyttäjältä vaaditaan sisältöön mukautumista, toiminnan ajoittamista sekä keskittymisen ylläpitämistä tabletin sovellusten ja näkymien välillä liikkumisessa. Motoristen taitojen kohdalla analysoidaan sovellusten hallintaan vaadittavaa silmä-käsikoordinaatiota, energiaa sekä koko kehon asennon ylläpitoa ja käden liikuttamista sujuvasti. (AOTA 2020, 13.) Opinnäytetyössä keskitytään analyysin kohdalla taitoihin, koska kognitiiviset ja motoriset valmiudet tulevat parhaiten esiin teoriasuuntautuneessa toiminnan analyysissä.

4.2 Teoriasuuntautunut toiminnan analyysi

Teoriasuuntautunut toiminnan analyysi on tietyn teorian tai viitekehyksen ohjaama toiminnan analyysi. Opinnäytetyön kohdalla teoriasuuntautunut analyysi tapahtuu kognitiivisen ja sensomotorisen viitekehyksen kautta, joissa keskitytään toiminnan suorittamiseen tarvittaviin kognitiivisiin ja sensomotorisiin valmiuksiin. Kognitiivinen ja sensomotorinen viitekehys valitaan tukemaan tablettiin tehtäviä mukautuksia, koska tabletin käytössä korostuvat kognitiiviset sekä sensomotoriset valmiudet, jotka heikentyvät ikääntyessä.

Teoriasuuntautunut toiminnan analyysi etenee neljän vaiheen kautta, jotka auttavat suunnittelemaan toiminnasta viitekehyksiin pohjautuvaa. (Kielhofner & Forsyth 2009, 95–96.)

Ensimmäisessä vaiheessa toimintaterapeutti valitsee yksilön toimintaan sopivan teoreettisen mallin tai viitekehyksen. Toisessa vaiheessa valitaan analysoitava toiminta, jota analysoidaan kolmannessa vaiheessa viitekehyksiin pohjautuvien kysymysten kautta. Neljännessä vaiheessa viitekehyksien kautta ongelmiin vastattujen kysymysten jälkeen toimintaterapeutti voi porrastaa tai soveltaa toiminnan yksilön toimintakykyyn sopivaksi. (Kielhofner & Forsyth 2009, 95–101.)

Kognitiivisen viitekehyksen näkökulmasta pohditaan sovelluksien ja näkymien käyttöön vaadittavia kognitiivisia valmiuksia. Kognitiivisia valmiuksia ovat esimerkiksi tarkkaavaisuus, ajattelu, vireystila, muisti, ongelmanratkaisukyky, oppiminen, hahmotus sekä kaiken kattava toiminnanohjaus (THL 2022). Ikääntyessä kognition osa-alueissa tapahtuu kokonaisvaltaista heikentymistä. Heikentyminen kohdistuu joustavaan älykkyyteen eli uuden tiedon omaksumiseen ja päättelykykyyn. (Vuoksima 2019.)

Tabletin näkymien käyttämisessä on oleellista tarkastella niihin vaadittavaa muistamista, sillä muistin heikentyminen vaikeuttaa ikääntyneiden kykyyn oppia uusia taitoja ja toimintasarjoja. Tabletin sovellusten mukauttamisen kohdalla on tärkeää pohtia niihin vaadittavaa tarkkaavaisuutta ja sen jakamista, jossa tapahtuu heikentymistä ikääntyessä. (Czaja 2007, 343.) Erityisesti nykyajan pelisovelluksissa vaaditaan paljon tarkkaavuuden jakamista, uuden tiedon omaksumista ja mieleen palauttamista niiden nopeatempoisuuden takia. Tabletin sovelluksista ja muista palveluista koostuvat näkymät voivat olla myös monimutkaisia hahmottaa, jos sisältöä on paljon.

Sensomotorisessa viitekehyksessä huomiota kiinnitetään aistitoimintoihin ja motoriikan eri osa-alueisiin. Aistitoiminnoista oleellisia ovat näkökyky ja kuuloaisti. Ikääntyessä monet kokevat näkökyvyssä haasteita vastaanottaa ja käsitellä visuaalista tietoa (Czaja ym. 2007, 343; Rogers & Fisk 2000). Heikentynyt näkökyky vaikeuttaa tabletin näkymien välillä liikkumista, valon aistimista sekä koko tabletin sisällön muotojen ja kokojen hahmottamista. Kuulossa äänen erottelu ja kuuluminen eivät ole pakollisia tabletin pelien

pelaamisessa, mutta viihdepalvelusovelluksissa lisäävät sisällön mielekkyyttä. (THL 2022.)

Sensomotorisesta viitekehuksesta motoristen valmiuksien muutokset ilmenevät iän myötä alentavasti valmiuteen hallita kehon asentoa ja tasapainoa. Nämä puolestaan vaikuttavat kykyyn käyttää käsillä suurta kosketusnäyttöä sujuvasti, koordinoitusti ja laajasti (Czaja ym. 2007, 343; Rogers & Fisk 2000).

Tasapainon ja asennon hallinnan säilyttäminen on välttämätöntä, jotta käsillä voidaan luoda tarpeeksi laajoja liikkeitä yltämään tiettyihin tabletin toimintoihin. Kosketusnäytön käyttö saattaa taas olla hienomotorisesti haastavaa, mikäli sormet ovat vapisevat, kömpelöt tai henkilö sairastaa nivelrikkoa (Forsberg 2013, 18).

Viitekehysten pohjalta syntyvän pohdinnan jälkeen voidaan porrastaa tai soveltaa tabletin käyttö yksilön toimintakykyyn sopivaksi (Kielhofner & Forsyth 2008, 95–101). Toiminnan porrastamista on esimerkiksi toiminnan materiaalien, välineiden tai ympäristön asteittainen muokkaaminen (AOTA 1993, 1081). Tabletin käytön porrastamisessa valitaan mitä sovelluksia poistetaan tabletista niiden liiallisen kognitiivisen haastavuuden takia. Porrastamisessa myös muutetaan tabletin näytön näkymää helppokäyttöisemmäksi kategorisoimalla sovelluksia tiettyjen aihealueiden alle.

4.3 Yksilösuuntautunut toiminnan analyysi

Toiminnan analyyseistä yksilösuuntautunut analyysi keskittyy yleisen näkökulman sijaan yksilön suoriutumiseen tietystä toiminnasta.

Yksilösuuntautuneessa analyysissä painotetaan merkitystä, jonka yksilö antaa toiminnalle. Analyysissä pyritään tarkastelemaan esimerkiksi yksilön tavoitteita, arvoja ja tarpeita. (AOTA 2020, 20, 57.) Analyysi muodostuu toiminnan suorittamisen sekä toiminnan muodon dynaamisesta suhteesta, johon vaikuttavat yksilön kehityksellinen rakenne, toiminnan muodolle annettava merkitys, yksilöllinen tarkoitus, vaikutus ja adaptaatio (Nelson 1988, 640).

Tabletin sisällön mukauttamisessa yksilösuuntautuneen toiminnan analyysin suurin anti tulee merkityksen ja tarkoituksen käsitteiden kautta, jotka auttavat ymmärtämään ikääntyneiden mobiiliteknologian käyttöön liittyvää kokemusmaailmaa. Kehityksellinen rakenne eli yksilön valmiudet suoriutua toiminnasta jäävät sivummalle opinnäytetyössä, sillä tabletin mukautusta tehdään useammalle kuin yhdelle henkilölle. Suuremmalle kohderyhmälle tehtävässä tabletin mukautuksessa yksilösuuntautuneessa toiminnan analyysissä pitää hyödyntää yleistä teoretietoa kohderyhmästä. Ikääntyneiden kohdalla muutokset kognitiivisissa ja fyysisissä valmiuksissa ovat tärkeimpiä huomioon otettavia tekijöitä, jotka tulevat parhaiten esiin teoriasuuntautuneen analyysin viitekehyksien kautta.

Yksilösuuntautuneen toiminnan analyysin avulla tabletin sisällön mukauttamisessa huomioidaan se, minkä ikääntyneet kokevat merkityksellisenä ja minkä tarkoituksen he antavat tabletin käytölle. Tarkoitus on syy, joka motivoi osallistumaan toimintaan. (Ryd ym. 2018, 604). Tarkoitus voidaan nähdä myös toiminnan tavoitteena eli toiminnasta saatavana lopputuloksena. Merkitys sen sijaan on yksilön antama arvo toiminnan lopputulokselle. (Trombly 1995, 968.) Merkitys on lisäksi yksilön tulkinta toiminnasta (Nelson 1988, 635).

Ikääntyvän väestön arvomaailmat vaikuttavat huomattavasti merkityksen kokemukseen digitaalisen teknologian välittämässä toiminnassa. Uusien tapojen opettelu tuttujen toimintojen suorittamiseen esimerkiksi yhteydenpidossa ei ole välttämättä merkityksellistä. Ikääntyneet voivat kuitenkin motivoitua kokeilemaan uusia toimintatapoja, mikäli ne tuovat merkityksellistä sisältöä elämään. (Vanhustyön keskusliitto n. d, 6.) Ikääntyneet hyödyntävät digitaalista teknologiaa eri tavoin, verrattaessa nuorempaan sukupolveen, jonka vuoksi he eivät välttämättä näe konkreettista tarvetta käyttää digitaalista teknologiaa (Wessman ym. 2013, 21). Digitaaliset laitteet voidaan nähdä puhtaasti välinearvona itseisarvon sijaan (Sankari 2004, 89).

Hyödyllisyys on merkittävin tekijä digitaalisten laitteiden välittämästä toiminnassa. Ikääntyneet kokevat toiminnan usein tarkoitukselliseksi, kun he hyötyvät siitä jollakin tavalla (Ryd ym. 2018, 604). Ikääntyneet kiinnostuvat

yleensä sovelluksista, joilla voidaan olla yhteydessä läheisiin, katsella valokuvia ja pelata pelejä (Forsberg 2013, 20). Yeti-tabletin sisältöä suunniteltaessa kyseiset ominaisuudet tulee huomioida, jotta ikääntyneet motivoituvat ja kokevat sen käytön hyödyllisenä.

5 Mukautetun tabletin ohjekirja

Ikääntyneet kertovat teknologian vaativan lisää opettelua ja työntekoa, joka vaikuttaa halukkuuteen käyttää sitä (Wessman 2013, 24). Käyttäjälähtöinen ohjeistus on usein puutteellista, vaikka se olisi kaikista tehokkain apu nykyteknologian opettelussa. Ikääntyneet toteavat, että oikealla opastuksella on mahdollista oppia käyttämään laitteita siinä missä nuoretkin (Nordlund 2014b, 6). Tämän vuoksi mukautetun Yeti-tabletin sisällön käyttöönoton tueksi laadittiin ohjekirja teorian tietoa hyödyntäen. Ohjeet tukevat myös ikääntyneitä auttavaa henkilökuntaa, sillä osaava ohjaaja on edellytys hyvälle oppijalle (Forsberg, 2013, 15).

5.1 Ohjekirjan laatiminen ja sisällön merkitys teoriassa

Ohjeet tukevat monia kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta. Ne toimivat muistin ulkoisena apukeinona siinä missä muistikirjat ja luettelot, sillä ne helpottavat mieleen palauttamista. Selkeillä sekä pieniin osiin jaetuilla ohjeilla voidaan myös kohentaa tarkkaavuutta ja helpottaa toiminnanohjausta. Ohjeet ovat erityisen tehokas keino tarkkaavuuden kohdentamisessa ja toiminnanohjauksessa, sillä niillä voidaan jaksottaa ja jäsentää toimintaa. Esimerkiksi listanomaisen ja numeroitujen ohjeistuksen rikkoo toiminnan palasiin ja vie tabletin käyttäjää toiminnan alusta loppuun. (Powell 2016, 26, 37, 40.)

Ohjeita laadittaessa tulee huomioida ohjetta käyttävä kohderyhmä. Ikääntyneille tai uusille tabletin käyttäjille kohdennetussa ohjeessa huomioidaan heidän näkökulmansa ja tarpeensa. Edellytyksenä on eläytyä lukijan tilanteeseen ja miettiä toimintaa siihen osallistuvan näkökulmasta (Kotimaisten kielten keskus). Ohjeistuksessa toimiva periaate on pyrkiä tosielämävastaavuuteen eli käyttää käyttäjälle tuttua kieltä ja suhtautua ohjeen laatimiseen jättämällä itsestään selvyydet pois. Kohderyhmän piirteet, kuten tietämys aiheesta, vaikuttaa siihen minkälaista käsitteistöä ja kuvitusta on hyödyllistä käyttää.

(Nielsen 2020.) Ohjeeseen voi olla tarpeen esimerkiksi liittää tueksi sanasto tehostamaan ohjeistuksen käyttöä (Kotimaisten kielten keskus). Sanasto toimii hyvin ikääntyneille, jotka eivät ole tottuneet mobiiliteknologian käsitteistöön.

Kohderyhmän lisäksi käyttötarkoitus vaikuttaa ohjeen luonteeseen ja rakenteeseen. Tabletin käyttöohjeen tarkoituksena on auttaa tabletin käyttäjää suorittamaan itsenäisesti jokin tietty toiminta alusta loppuun. Toiminnan tavoitteen saavuttaminen edellyttää, että käyttäjä toimii tarkasti annettujen ohjeiden mukaan. Tabletin käyttöohje on näin luonteeltaan sitovampi, kuin esimerkiksi menettelytapaohje, jossa suositellaan ja ehdotetaan (Korpela 2020).

Olennaista on varmistaa selkeä rakenne, joka tekee ohjeesta helposti ymmärrettävän ja käytettävän. Selkeän rakenteen yksi tunnuspiirteistä on johdonmukaisuus, joka vähentää kognitiivista kuormaa ja tekee oppimisesta vaivattomampaa (Nielsen 2020). Laaja tai sekava ohje ei aja käyttötarkoitusta ja jää helposti käyttämättömäksi (Korpela 2020). Parhain tapa varmistaa rakenteen johdonmukaisuus on huolehtia otsikoiden ja kuvien etenemisestä käyttäjälle loogisessa järjestyksessä. Laitteen käytön ohjeistuksessa toimii aikajärjestys, jossa ohjeet etenevät käyttäjän toimintojen vaiheiden kanssa. Vaiheiden numerointi edistää hahmottamista. Selkeyttä sisältöön tuo myös huoliteltu kielisäsu, joka on asiatyylinen ja käskymuodossa kirjoitettu teksti. (Kotimaisten kielten keskus.)

5.2 Toiminnan analyysin hyödyntäminen

Toiminnan analyysi tarjoaa myös keinon vaiheistaa toimintaa ohjeistuksessa. Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi soveltuu ohjekirjan laadinnan tueksi, sillä sen avulla voidaan tarkastella tabletilla toimimisen eri vaiheita ja vaatimuksia, jonka pohjalta voidaan muodostaa myös ohjeistus. Ohjekirjaa laadittaessa pitää tarkasti määrittää mitä toimintaa analysoidaan, jotta toiminnalta vaadittavat vaiheet voidaan erotella ohjekirjaan.

Tehtäväsuuntautuneessa analyysissä toiminnan analyysia voidaan tehdä

yksilöllisemmällä- tai yleisemmällä tasolla. Yksilöllisemmällä tasolla toimintaa tarkastellaan tietyn henkilön näkökulmasta, kun taas yleisemmällä tasolla tarkastellaan, miten toiminta suoritetaan tyypillisesti. Ohjekirjaa laadittaessa tabletin käyttöä analysoidaan yleisellä tasolla, jolloin ei tarvita tietoa tietyn yksilön tavasta toimia. Ohjekirja vaiheistetaan jakamalla tabletilla toimiminen osiin, jolloin saadaan selville toiminnan vaatimukset. (Heather 2012, 7–8.)

Toiminnan vaatimukseen lukeutuu monia eri tekijöitä, jotka tulee huomioida tabletilla toimimisen tarkastelussa ja ohjekirjaa laadittaessa. Tässä kontekstissa kyseessä on ohjekirja, jolloin toiminnan vaatimuksia tarkastellaan siihen nojautuen. Toiminnan vaatimukseen lukeutuvat monien muiden asioiden lisäksi esimerkiksi asiat ja niiden ominaisuudet, kuten erilaiset välineet ja materiaalit. Tehtäväsuuntautunut analyysi auttaa tässä vaiheessa ymmärtämään, että ohjekirja on edellytys tabletin käyttöönottoon liittyen. Ohjekirjan käyttö edellyttää myös kognitiivisten- ja hahmotuksellisten taitojen omaamista, jotka lukeutuvat toiminnan vaatimuksissa tarkasteltaviin tekijöihin. (Heather 2012, 9.)

6 Kehittämistyön vaiheet ja menetelmät

Kehitystyöpyyntö tuli Turun ammattikorkeakoululle palvelutalo Iso-Heikin toimitusjohtajalta, jonka toiveena oli monipuolistaa Yeti-tabletin käyttöä ja saada ikääntyneet aktivoitumaan sen käyttöön. Opinnäytetyömme on kehittämistyö, eli toiminnallinen opinnäytetyö, joka etenee rakenteeltaan konstruktivistisen prosessimallin mukaisesti. Kehittämistoiminta koostuu erilaisista vaiheista ja menetelmistä, joita tulee osata hyödyntää prosessin eri osa-alueissa. Tämä vaatii menetelmien ja välineiden hyvää tuntemista ja asiaan perehtymistä. Käytännön työ etenee syklisesti ja työskentely muodostuu seuraavista vaiheista: (1) nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen, (2) ideointivaihe, (3) suunnitteluvaihe, (4) toteutusvaihe, (5) tulos ja/tai tuotos, (6) arviointivaihe ja (7) päätös, implementointi ja tulosten levittäminen. Kehittämistyö ei etene käytännössä näin lineaarisesti, vaan vaiheet menevät usein päällekkäin. (Salonen ym. 2017, 51–52.)

Konstruktivistisessa työskentelyssä lineaarisuus ja syklisyys tulevat esiin eri kohdissa prosessia. Tekijöiltä vaaditaan työskentelyn vaiheissa inhimillisten tekijöiden tiedostamista sekä kykyä reflektoida omaa toimintaa. Työskentelyn eri vaiheissa tulee pysähtyä ja arvioida projektia, työskennellä tavoitteellisesti sekä käydä keskustelua muiden kehittämistyön henkilöiden kanssa. Konstruktivistinen malli perustuu yhteistyöhön, osallisuuteen, toiminnan kautta oppimiseen ja menetelmäosaamiseen. Vahva vuorovaikutus ja osapuolten mielipiteiden sekä näkökulmien huomioon ottaminen ovat konstruktivistisen mallin ydinasioita. (Salonen ym. 2017, 52–53.)

6.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen

Kehittämistoiminta alkaa kehittämistarpeiden tunnistamisesta, kun organisaatiossa ilmenee tarve jonkin asian muutokselle. Tunnistamisen vaiheessa tulee huomioida muiden osapuolten näkemykset, jotta voidaan luoda

yhteinen ymmärrys kehittämiskohteesta ja rajata aihealuetta. (Salonen ym. 2017, 56.)

Kehittämistarpeiden tunnistamiseksi sovittiin ensimmäinen tapaaminen toimeksiantajan ja vapaa-ajan ohjaajan kanssa, jossa käytiin dialogista keskustelua heidän toiveistaan ja tarpeistaan Yeti-tablettia koskien.

Tapaamiseen osallistuivat projektin toimeksiantaja, vapaa-ajan ohjaaja sekä Vooler-videopuhelupalveluiden perustaja. Voolerin perustaja oli keskustelussa mukana toimeksiantajan pyynnöstä. Toimeksiantaja otti Voolerin perustajan mukaan keskusteluun, jotta opinnäytetyön tekijät tietäisivät, että hänen kanssaan voi tehdä yhteistyötä haluttaessa. Keskustelussa toimeksiantaja ja vapaa-ajan ohjaajan kertoivat, että tällä hetkellä Yeti-tabletin käyttöön osallistuva asiakaskunta on pieni ja taidot hallita tablettia ovat jääneet heikoiksi. Vapaa-ajan ohjaaja käyttää Yeti-tablettia vapaa-ajan toiminnan tukena ja kolme talon asukasta käyttää tablettia itsenäisesti.

Toimeksiantaja ja vapaa-ajan ohjaaja toivoivat, että Yeti-tablettia käytettäisiin aktiivisemmin arjessa asukkaiden ja hoitohenkilökunnan toimesta. Tapaamisella tuotiin esille idea siitä, että opinnäytetyön tekijät voisivat järjestää ikääntyneille ryhmämuotoista perehdytystä tabletin käyttöön liittyen. Vooler-videopuhelupalveluiden perustaja toivoi, että ikääntyneet löytäisivät videopuhelu mahdollisuuden tabletilta ja hyödyntäisivät sitä aktiivisemmin. Vooler-ohjelmaan oli jo tehty käyttöohjeet.

Kehittämistarpeiden tunnistamisen jälkeen käytiin keskustelua ohjaavan opettajan kanssa aiheen rajaamisesta, jonka myötä vahvistui opinnäytetyön näkökulma. Kehitystyöllä halutaan edistää myös tulevaisuudessa Yeti-tablettia käyttäviä henkilöitä, jonka vuoksi jouduttiin luopumaan ajatuksesta ryhmämuotoisesta perehdytystoiminnasta nykyisten talon asukkaiden kohdalla.

6.2 Ideointivaihe

Kehittämistarpeiden tunnistamisen jälkeen seuraa ideointivaihe, jossa kehitystyön osapuolet saavat ilmaista kehitystoiveitaan aiheeseen liittyen.

Tiimissä on tärkeä edistää osallisuuden tunnetta osapuolten kohdalla motivaation ja kiinnostuksen lisäämiseksi. Kehittäjien on tärkeää kuulla mahdollisimman laajasti eri henkilöiden mielipiteitä ideoihin liittyen. Ideointivaiheessa voidaan hyödyntää keskustelua edistäviä välineitä, esimerkiksi SWOT-analyysia. Ideointivaiheessa luodaan alustava suunnitelma, johon kuuluvat muokkautuvat tavoitteet. (Salonen ym. 2017, 57–58.) Ideointivaihe alkoi tiedon keräämisellä hoitohenkilökunnan ja talon asukkaiden kohdalta. Tiedonkeruumenetelmiksi valikoituivat SWOT-analyysi ja fokusryhmähaastattelu, joiden tarkoituksena oli tarkentaa osapuolten näkemyksiä kehitysideoista.

Hoitohenkilökunnalle järjestettiin haastattelu SWOT-analyysia hyödyntäen 2/2022 (ks. liite 1). SWOT-analyysi on nelikenttämenetelmä, jonka avulla voidaan tunnistaa koko toiminnan tai sen osa-alueiden vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia sekä tehdä päätelmiä jatkon suhteen (Salonen ym. 2017, 57). Haastatteluun osallistui kaksi hoitajaa, sihteeri ja vapaa-ajan ohjaaja, joiden kanssa käytiin keskustelua kaikista Yeti-tabletin käyttöön liittyvistä tekijöistä. Erillinen kyselylomake samoista teemoista luotiin niille henkilökunnan jäsenille, jotka eivät ole aktiivisesti Yeti-tabletin käytössä mukana (ks. liite 1). SWOT-analyysin ja kyselylomakkeen myötä selvisi, että henkilökunnan osaaminen tabletin käytön suhteen ei ole riittävää ja ohjeita toivotaan sen käyttöön. Yeti-tabletin käyttö on jäänyt vähäiseksi ja pääsääntöisesti vapaa-ajan ohjaaja hyödyntää laitetta ikääntyneiden kanssa.

Palvelutalon asukkaiden kanssa järjestettiin fokusryhmähaastattelu 3/2022. Fokusryhmähaastattelu on ryhmähaastattelu, joka keskittyy tiettyyn aihepiiriin ja tarjoaa turvallisen ympäristön omien mielipiteiden jakamiseen sekä muiden näkemyksien ymmärtämiseen (Salonen ym., 2017, 57). Fokusryhmähaastattelun aihe rajattiin samaan teemaan kuin henkilökunnan. Sen tarkoituksena oli saada selville, mitä ajatuksia Yeti-tabletti herättää asukkaissa ja mikä voisi motivoida asukkaita, jotka eivät käytä Yeti-tablettia arjessaan. Haastattelu toteutettiin palvelutalon aktiivisten ja tabletin käytölle tuntemattomien asukkaiden kanssa. Haastattelun tukena hyödynnettiin kirjallisia

apukysymyksiä, joiden tarkoituksena oli auttaa opinnäytetyön tekijöitä tarvittaessa nostamaan olennaisia aiheita esiin keskustelussa. Haastattelu nauhoitettiin puhelimitse ja siitä informoitiin ryhmähaastatteluun osallistuneille heti alussa. Nauhoite poistettiin kännykästä, kun asukkaiden näkökulma oli tuotu esille opinnäytetyön raportissa.

SWOT-analyysin ja fokusryhmähaastattelun pohjalta rajattiin kehitystyön tavoite ja tarkoitus seuraavanlaiseksi: tavoitteena on mukauttaa Yeti-tabletin sisältö niin, että se vastaa ikääntyneiden toimintakyvyn tasoa ja he kokevat sisällön merkitykselliseksi. Tabletin mukautetun sisällön myötä laadittaisiin ohjekirja talon asukkaille ja hoitohenkilökunnalle. Tämän avulla ikääntyneet voivat hyödyntää Yeti-tablettia itsenäisesti arjessa. Ohjekirjan tulee olla selkeä ja sisältää tärkeimmät elementit, joista ikääntyneet hyötyvät. Hoitohenkilökunta voi ohjata ohjekirjan avulla kuntouttavaa ja merkityksellistä vapaa-ajan toimintaa ikääntyneille sekä antaa apua sitä tarvitseville käyttäjille. Ohjekirjan tarkoituksena on helpottaa tulevia hoitohenkilökunnan jäseniä ja talon asukkaita käyttämään Yeti-tablettia.

6.3 Suunnitteluvaihe

Ideointivaiheen ja sen myötä ilmenneiden vastausten perusteella siirrytään suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheessa täsmennetään ideointivaiheen ajatukset sekä tunnistetaan tärkein kehittämistarve. Tässä vaiheessa kirjallisuuden ja tutkimustietoon perehtyminen on edellytyksenä kehitystyön etenemiselle, jotta toiminta on näyttöön perustuvaa. Perehtymisen ja täsmennettyjen tavoitteiden jälkeen siirrytään kirjallisen kehittämissuunnitelman tekoon. (Salonen ym. 2017, 59–60).

Tutkimuksia ja muuta näyttöä haettiin eniten sähköisistä tietokannoista etukäteen rajatulla aiheella. EBSCO käyttöliittymän Cinahl Complete ja Academic Search Elite olivat käytetyimmät tietokannat. Myös SAGE kustannuksen Sage Journals oli aktiivisesti käytössä. Mikäli tutkimukset eivät

olleet saatavilla näissä tietokannoissa, tutkimukset yleensä löytyivät ResearchGate yhteisöpalvelusta tai Googlen haulla.

Tietokannoista oli tarkoitus aluksi löytää aikaisempaa näyttöä tablettien hyödyntämisestä ikääntyneiden toimintaterapiassa, mutta hakutulokset jäivät olemattomiksi. Nopeasti selvisi, että suomenkielisillä käsitteillä ei saada tuloksia ulkomaalaisista tai suomalaisista tietokannoista. Hyödyllisiä hakutuloksia ei myöskään löytynyt millään hakusanayhdistelmällä, jossa yhdistettiin ”elderly” ja ”tablet” tai ”tablet” ja ”occupational therapy”. Tabletin mukautukseen tai ohjekirjaan liittyvillä sanoilla hakeminen ei tuottanut tulosta.

Lopulta tietokannoissa hakusanoina käytettiin aiheelle keskeisiä käsitteitä englannin kielellä, jotka olivat ”elderly”, ”occupational therapy”, ”mobile technology” ja ”digital technology”. Toimintaterapian näkökulmasta tutkimustietoa aiheeseen liittyen oli vähän. Saatavilla olevat toimintaterapian tutkimukset, joita hyödynnettiin opinnäytetyössä, keskittyivät suurimmaksi osaksi mobiiliteknologian välittämän toiminnan luonteeseen ja ikääntyneiden kokemuksiin mobiiliteknologiasta. Tämä tieto auttoi perustelemaan, miksi tabletin mukautus ja ohjekirjan luominen ovat hyödyllisiä. Viimeisen vuosikymmenen aikana avustavasta digitaalisesta teknologiasta on tutkimustietoa ikääntyneiden kohdalla, mutta mobiiliteknologian hyödyntäminen on vähän tutkittu aihe.

Opinnäytetyösuunnitelmaa alettiin työstämään kehittämistarpeiden, ideoinnin sekä kirjallisuus- ja tutkimustiedon pohjalta. Suunnitelmassa määriteltiin tarkka tavoite ja opinnäytetyön tarkoitus sekä alustava suunnitelma kehittämistyössä etenemiselle. Suunnitelma esitettiin Teams-etäyhteydellä 12/2021 ja suunnitelma hyväksyttiin 1/2022.

6.4 Toteutusvaihe

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen toteutusvaihe voi alkaa. Toteutusvaihe on haastavaa, jonka vuoksi ohjausta ja muiden vertaistukea sekä palautetta on saatava. Tässä kehitystyön vaiheessa ammatillinen pätevyys

kehittyä. Kehitystyö etenee suunnitelman mukaisesti, mutta suunnitelmat voivat myös muuttua projektin aikana. Toimintatapoja voidaan muuttaa tai kehittää työskentelyn aikana, joka on osa kehitystyön syklisyyttä. Erilaisten materiaalien tuottaminen ja muistiin kirjaaminen on tärkeää arviointivaiheen kannalta. (Salonen ym. 2017, 62.)

Kehittämistyön toteutusvaihe alkoi Yeti-tabletin sisällön mukauttamisella. Yeti-tabletissa oli paljon erilaisia sovelluksia valmiiksi ladattuna, joita karsittiin pois toiminnan analyysiä ja tutkimustietoa hyödyntäen. Valittujen sovellusten tarkoituksena oli edistää ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Ikääntyneiden toiveet sovellusten suhteen huomioitiin valinnoissa. Sovellukset ovat myös helppokäyttöisiä ja ikääntyneet voivat hallita niiden käytön itsenäisesti. Sovelluksien valinnassa kiinnitettiin huomioita sovelluksien suomenkielisyyteen, helppokäyttöisyyteen ja selkeyteen.

Yeti-tabletin näkymä selkeytettiin kategorisoimalla sovellukset aihepiireittäin ja muokkaamalla kirjainfonttia isommaksi. Sovellusten ja näkymien tekstit pyrittiin muuttamaan englannin kielestä suomenkieliseksi. Ruotsinkieliset sovellukset haluttiin jättää suomen kaksikielisyyden vuoksi. Kaikki ”poistetut” sovellukset jäivät Yeti-tablettiin, mutta ne eivät ole näkymässä, joka helpottaa ikääntyneitä käyttäjiä. Monimutkaisemmat sovellukset haluttiin jättää, koska vapaa-ajan ohjaaja hyödyntää niitä ikääntyneiden kanssa (ks. liite 3).

Ohjekirja luotiin mukautetun Yeti-tabletin pohjalta. Ohjekirjan rungon suunnittelussa huomioitiin käyttäjälähtöisyys; miten henkilö etenisi Yeti-tabletilla sitä käyttäessään. Yeti-tablettia käytettiin samanaikaisesti käyttäjälähtöisen näkökulman edellyttämiseksi ja ohjekirjaa muotoiltiin sen mukaan. Ohjekirjan rakenne muuttui usean kerran toimivimman lopputuloksen saavuttamiseksi. Ensimmäisellä kerralla ohjekirja luotiin Microsoft Word-tiedoston pohjalle ja tabletin näkymästä otettiin valokuvat matkapuhelimella havainnollistamaan ohjeita. Matkapuhelimella otetut kuvat olivat heijastuneet ja epäselvät. Tämän vuoksi näkymistä otettiin näyttökuvat, jotta kuvat olisivat selkeät. Word-tiedostolla kuvien asettelu osoittautui myös vaikeaksi, jonka vuoksi päädyttiin tekemään uudenlainen ratkaisu ohjekirjan luomiselle. Ohjekirja tehtiin lopulta

Canvan avulla, joka on graafiseen suunnitteluun tarkoitettu nettisivusto. Canva mahdollistaa selkeän ja visuaalisesti miellyttävän ohjekirjan (ks. liite 2).

Palvelutalon asukkaille ja henkilökunnalle järjestettiin osallistava perehdytys, jossa esitettiin mukautettu tabletin sisältö ja sen pohjalta luotu ohjekirja Yeti-tabletin käyttöön liittyen. Osallistavaan perehdytystilaisuuteen osallistui seitsemän talon asukasta ja neljä hoitohenkilökunnanjäsentä sekä vapaa-ajan ohjaaja. Tilaisuuteen oli laadittu Powerpoint esitys, jossa kerrottiin tabletin mukautuksesta, uudesta sisällöstä sekä ohjekirjasta. Osallistujilla oli mahdollisuus antaa palautetta kehitystyön tuotoksista ja koko prosessista sekä tutustua tabletin käyttöön ohjatusti. Yksi ikääntynyt osallistuja oli laatinut kysymyksiä tabletin käyttöön liittyen. Kysymykset käytiin yhdessä ohjatusti läpi tabletilla siten, että osallistuja sai käyttää tablettia itsenäisesti. Muilta kysymyksiä tuli vähän Yeti-tablettiin tai ohjekirjaan liittyen.

Vapaa-ajatoisessa palautteessa ikääntyneet ja vapaa-ajan ohjaaja kertoivat ohjekirjan olevan selkeä, mutta sen sisällön haltuun ottaminen ja tiedon hyödyntäminen käytännössä tabletin kanssa vaatii opettelua ja aikaa. Vapaa-ajan ohjaaja kertoi, että ikääntyneitä aletaan opettamaan ohjekirjan ja tabletin käyttöönottoon liittyen lähes päivittäin esimerkiksi vapaa-ajan ohjaajan järjestämässä aamutuokioissa.

7 Kehittämistyön tuotos ja arviointi

7.1 Tuotokset

Kehitystyön tuotoksen tarkoituksena on kertoa, mitä hyötyä muutoksilla on ollut hyödyn kohteena oleville henkilöille sekä toimeksiantajalle. Yhteistyössä olleiden henkilöiden näkemykset on oleellista huomioida tässä vaiheessa. Tuloksien kuvaaminen erilaisten tuotosten avulla auttaa jäsentämään ja hahmottamaan saavutetut hyödyt. Näitä voivat olla esimerkiksi kuvalliset esitykset. (Salonen ym. 2017, 63; Toikko & Rantanen, 2009.)

Kehitystyön tuotoksena on Yeti-tabletin käyttöön liittyvä ohjekirja sekä mukautettu tabletin näkymä, joiden päätavoitteena on edistää itsenäistä Yeti-tabletin käyttöä ikääntyneiden keskuudessa. Kehitystyön tarkoituksena on lisätä toimintaterapeutista näkökulmaa tabletin käyttöön liittyen. Tämä tarkoittaa sitä, että tabletin sisällöllä hoitajat ja muu henkilökunta voivat tarjota tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa ikääntyneille niin yksilö- kuin myös ryhmämuodossa.

Ohjekirja ja muutokset tabletilla tekevät sen käytöstä mahdollisimman esteettömän sekä samalla tukevat ikääntyneiden osallisuutta ja mielen hyvinvointia. Ohjekirja ja mukautettu sisältö toimivat myös henkilökunnan tukena, jotta he pystyvät hallitsemaan tablettia kokonaisvaltaisemmin. Helposti hallittava tabletti madaltaa kynnystä käyttää laitetta sekä se voi lisätä motivaatiota opetella älylaitteen käyttöä arjessa ikääntyneiden ja hoitohenkilökunnan osalta. Kehitystyön tarkoituksena on myös vähentää henkilökunnan työtä tabletin haltuunottoon liittyen.

7.2 Arviointi

Kehitystyössä työskenteleviltä osapuolilta vaaditaan säännöllistä reflektointia ja realistista arviointia kehitystyön prosessin eri vaiheissa. Arviointi voi olla moninaista ja sen menetelmät vaihtelevat tilanteiden mukaisesti. Menetelmiä voivat olla esimerkiksi itsearviointi, havainnointi ja kysely. Erilaisia menetelmiä

ja välineitä voidaan hyödyntää arvioinnissa. Asetettuja tavoitteita voidaan tarkastella kriittisen pohdinnan kautta ja prosessille keskeisten kysymysten avulla. Arviointivaiheessa kirjoitetaan raportti suhteessa kehittämissuunnitelmaan, jossa kerrotaan kaikki vaiheet sekä siinä kuvataan opitut asiat prosessista. (Salonen ym. 2017, 64–65.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja vapaa-ajan ohjaaja antoivat palautteen sähköpostin välityksellä. Palautteessa oltiin erityisesti kiinnostuneita henkilökunnan ja asukkaiden kokemuksista siinä, mitä hyötyjä tabletin sisällön mukautus ja ohjekirja ovat tuoneet arkeen. Toimeksiantajien palautteen mukaan tavoite on saavutettu, sillä luodut ohjeet ovat selkeät ja mahdollistavat laitteen käytön asukkaiden ja hoitohenkilökunnan osalta. Sisällön mukauttamisen jälkeen tabletissa navigointi onnistuu henkilön yksilöllisistä rajoitteista huolimatta. Ohjekirjan selkeyteen ja sisältöön oltiin tyytyväisiä, sillä sen avulla laitteen käyttö aloittelijoiden kohdalla on myös helpompaa. Yksi asukas on saanut varmuutta ja intoa Yeti-tabletin käyttöön liittyen osallistavan perehdytyksen jälkeen. Asukkaat pääsevät helposti heitä kiinnostaviin Yeti-tabletin sovelluksiin, mikäli he motivoituvat ja saavat uskallusta sen käyttöönottoon.

Palautteissa nousee kuitenkin vahvasti esille kehitystyön kohderyhmän ikäpolvi, jota on haastava motivoida. palvelutalossa asuvat ikääntyneet eivät ole tottuneet käyttämään älylaitteita, jonka vuoksi he vierastavat niitä. Tämän vuoksi palautteessa pohdittiin, olisiko henkilökohtaisempi opetus voinut olla parempaa, jotta asukkaiden kynnys käyttää Yeti-tablettia olisi matalampi. Tulevaisuuden kannalta kehitystyö on tarpeellinen, sillä tulevat ikääntyneet ovat jo tottuneempia käyttämään digitaalista teknologiaa.

Kehitystyön tulokset olisivat suuremmat, mikäli ikääntyneet olisivat entuudestaan tottuneempia käyttämään älylaitteita ja antaisivat niille enemmän arvoa. Kehitystyön konkreettiset tuotokset onnistuivat, koska ohjekirjan sisältö on tarpeeksi kattava ja toimiva kohderyhmälle. Tulevien ikääntyneiden on helppo ottaa Yeti-tabletti käyttöön, sillä käyttäjäystävälliset ohjeet sekä mukautus innostavat kokeilemaan tablettia matalalla kynnyksellä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön teema on tulevaisuudessa yleistynyt ja sovellettavissa eri tavoin kuntoutusaloilla. Opinnäytetyö on myös toimintaterapian ammattialan toimenkuvaa herättelevä, sillä samankaltaisia kehitystöitä tai tutkimuksia on tehty aiheesta vähän. Tutkimuksia sekä näyttöä kaivattaisiin enemmän aiheesta, sillä mobiiliteknologia on kehittynyt huomasti viimeisen kymmenen vuoden sisällä. Mobiiliteknologiaan lukeutuvien tablettien hyötyjä toimintaterapiakäytössä on tutkittu vielä vähän.

Koronapandemian myötä virtuaalivälitteistä kuntoutusta on jo tehty onnistuneesti ja on todennäköistä, että mobiiliteknologian mahdollisuuksia tullaan hyödyntämään laajemmin myös toimintaterapiassa. Uskomme, että toimintaterapeutit auttavat tänä päivänä asiakkaita enemmässä määrin mobiiliteknologisten laitteiden käytön suhteen, sillä monien toimintojen edellytyksenä vaaditaan taitoa käyttää erilaisia laitteita ja sovelluksia. Toimintaterapian ammattiosaamisen avulla pystytään mahdollistamaan jokaiselle yksilölle mahdollisuus osallistua mobiiliteknologiaan välittämään toimintaan helpommin ja näin ollen edistämään toiminnallista oikeudenmukaisuutta.

Kehittämistoiminnallinen opinnäytetyö on haastanut opinnäytetyön tekijöitä sitoutumaan pitkiin prosesseihin, lisännyt itseohjautuvuutta sekä vahvistanut vuorovaikutustaitoja. Projekti on lisännyt itsevarmuutta toimintaterapeutin ammattitaidosta ja osoittanut sen, että opinnäytetyön tekijät kykenevät suunnittelemaan ja soveltamaan toimintaa, joka ei ole ominaista kohderyhmälle. Edellä mainituista ominaisuuksista on hyötyä tulevassa työelämässä.

Opinnäytetyöprosessin alussa kokonaiskuvan hahmottaminen ja tärkeimmän kehittämiskohteen tunnistaminen oli haasteellista, sillä toimeksiantajan ja opiskelijoiden näkemykset olivat erilaiset. Toimeksiantajan puolelta ehdotettiin yksilöohjausta tai ryhmätoimintaa Yeti-tabletin käytön monipuolistamiseksi, mutta kehitystyöhön varattu aika ei olisi riittänyt tähän. Yksilön tai ryhmän kanssa toteutettavan toiminnan hyödyntäminen olisi ollut tehokas tapa innostaa

ikäntyneitä ja henkilökuntaa käyttämään Yeti-tablettia, sillä toimintaan osallistumisen kautta olisi voinut saada onnistumisen kokemuksia. Ikäntyneillä ei ollut riittäviä taitoja hallita tablettia, joita yksilö- tai ryhmätoiminta olisi edellyttänyt ikäntyneiltä. Tämän vuoksi päädyttiin toisenlaiseen lähestymistapaan.

Opinnäytetyön kehittämiskohde rajautui tiiviin ja runsaan kommunikaation avulla, jonka myötä muodostui yhteisymmärrys toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijöiden välille. Kommunikaatiossa toimeksiantajan ja vapaa-ajan ohjaajan kanssa painotettiin avoimuutta ja asiakaslähtöisyyttä. Tähän pyrittiin informoimalla aktiivisesti työn etenemisestä ja laadusta sekä tekemällä mukautuksia ohjekirjaan ja tablettiin aina tarvittaessa. Opinnäytetyön tekijöiden väliseen kommunikaatioon panostettiin ja he muodostivat tasavertaisesti ideoita kehitystyölle.

Prosessissa positiivista oli toimeksiantajan ja vapaa-ajan ohjaajan avoin suhtautuminen ohjekirjan ja mukautuksen ideoille. Ikäntyneillä ei ollut paljon ideoita kehitystyölle, mutta he suhtautuivat opiskelijoiden kanssa tehtävään yhteistyöhön myönteisesti. Opinnäytetyön tekijät olisivat toivoneet ikäntyneiden esittävän ideoita aktiivisemmin, jolloin Yeti-tabletista olisi suunniteltu vielä enemmän käyttäjälähtöisempää. Opinnäytetyön tuotoksen luotettavuutta laskee se, ettei ohjekirjaa testattu käyttäjäryhmällä, mutta ohjekirjaa muokattiin ennen fyysisen ohjekirjan luomista toimeksiantajien palautteiden pohjalta.

Tiedonhaussa käytettiin useita erilaisia lähteitä hyödyksi ja niiden julkaisuvuosiin sekä alkuperäisyyteen kiinnitettiin huomiota. Opinnäytetyössä lähteiden painotus on viimevuosien julkaisuissa sekä lähteitä on käytetty monipuolisesti kokonaisvaltaisen teoriapohjan muodostamiseksi. Vanhempia lähteitä käytettiin harkitusti ja vain silloin kun vanhan lähteen tarjoama informaatio oli arvokasta opinnäytetyölle ja edelleen pätevää. Artikkelien vanhaan ikään vaikuttivat myös se, että usein pyrittiin löytämään alkuperäislähde tiedolle. Suomenkielisiä lähteitä oli vähän aiheesta, jonka

vuoksi englanninkielisiä lähteitä hyödynnettiin. Teoriatiedon ja näytön hakeminen eri lähteistä osoittautui opinnäytetyön työläimmäksi vaiheeksi.

Opinnäytetyön toimintaterapeuttisen teoriapohjan valitseminen oli haasteellista opinnäytetyön aiheen vuoksi. Haasteelliseksi valinnan teki myös se, että useista teorioista olisi voitu hyödyntää elementtejä, mutta ei kokonaisuutta. Toiminnan analyysi valikoitui lopulta teoriapohjaksi, sillä kolmea eri analyysia voidaan hyödyntää niin tabletin mukautuksessa kuin ohjekirjan laatimisessa.

Tehtäväsuuntautunutta analyysia hyödynnettiin tabletin sisällön, käytön sekä ohjekirjan suunnittelussa. Tehtäväsuuntautuneen analyysin avulla tablettiin pystyttiin valitsemaan sovelluksia, jotka vastaisivat ikääntyneiden toimintakykyä. Teoriasuuntautuneesta analyysista kognitiivinen viitekehys oli vahvasti läsnä, sillä ikääntyneiden kognitiivisessa suoriutumiskyvyssä on usein haasteita muistisairauksien vuoksi. Yksilösuuntautunut toiminnan analyysi liittyy Yeti-tabletin käyttöön, mutta siinä olevat dynamiikan rakenteet voivat vaikuttaa heikentävästi tabletin käyttöön ikääntyneiden kohdalla. Kehityksellisen rakenteen ominaisuudet, kuten ikääntyneiden asenteet, kyvyt sekä oletukset olivat huomioon otettavia tekijöitä ja samalla ne asettivat haasteen työlle. Kehityksellinen rakenne on muokkaantava jokaisen ihmisen kohdalla, sillä esimerkiksi asenteet ja kyvyt voivat muuttua onnistumisen kokemusten myötä, jonka seurauksena ikääntynyt voi kokea tabletin käytön merkityksellisenä.

Opinnäytetyössä huomioitiin eettiset ja luotettavuuden tekijät koko prosessin ajan. Prosessissa hyödynnettiin ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston ammattikorkeakouluopiskelijoille suunnatun oppaan eettisistä suosituksista ja niitä käytettiin soveltaen kehittämistyössä (Arene 2019). Kehittämistyössä hyödynnettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK 2012). Tiedonhaussa kiinnitettiin huomiota lähteiden alkuperäisyyteen, luotettavuuteen, julkaisuvuoteen ja aiheen pätevyyteen opinnäytetyön kannalta. Opinnäytetyöprosessi toteutettiin rehellisesti, sisältö laadittiin huolellisesti sekä prosessissa mukana olleiden henkilösuojaa kunnioitettiin. Opinnäytetyö pystyttiin toteuttamaan anonymisti ja asukkaiden fokusryhmähaastattelun aikana tehty nauhoitus tuhottiin

älypuhelimesta heti, kun asukkaiden näkemys saatiin kirjattua opinnäytetyön raporttipohjaan.

Opinnäytetyön eettiseksi kysymykseksi valikoitui kehittämistyön konkreettisen tuotoksen testaaminen ikääntyneillä. Ohjekirja luotiin teoretietoa hyödyntäen sekä ikääntyneiden ja hoitohenkilökunnan haastatteluiden pohjalta.

Opinnäytetyöprosessin aikana käytiin myös tiivistä vuorovaikutusta toimeksiantajan ja vapaa-ajan ohjaajan kanssa. Keskustelun, haastattelun vastausten ja opinnäytetyön tekijöiden reflektoinnin pohjalta ohjekirjaan tehtiin muutoksia. Ohjekirjaa ei kuitenkaan testattu matkan aikana ikääntyneillä, jolloin voidaan katsoa, että ohjekirjan sisältö ei ole luotu täysin ikääntyneiden käyttäjäkokemusten pohjalta.

Asukkaiden ikäpolvi asettaa suurimman haasteen opinnäytetyön tulosten arvioimiselle ja on pohtimisen arvoinen. Ikääntyneistä etenkin 87-vuotiaat eivät ole eivätkä ole tottuneet käyttämään älylaitteita. Opinnäytetyönaihe on kokonaisuudessaan ristiriitainen, sillä siinä yhdistyvät kaksi toisilleen vieraantunutta asiaa: ikääntyneet ja mobiiliteknologia. Opinnäytetyön tavoite eli asukkaiden kanssa työskentelevälle henkilökunnalle keinojen tarjoaminen ja asukkaiden itsenäisemmän tabletin käytön mahdollistaminen saavutettiin toimeksiantajan mukaan, sillä ohjekirja ja tabletin mukautus oli selkeä. Palvelutalon nykyisten asukkaiden korkean keski-ikänsä vuoksi kiinnostus älylaitteita kohtaan on kuitenkin vähäistä ja kynnys lähteä käyttämään ohjekirjaa ja tablettia on olemassa.

Jatkokehitysideana olisi, että ikääntyneille järjestettäisiin tabletilla esimerkiksi toimintaterapeuttipiskelijöiden, kesätyöntekijöiden, vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden tai vapaa-ajan ohjaajan toimesta yksilö- tai ryhmämuotoista toimintaa Yeti-tabletilla. Yeti-tabletin käytössä olisi tärkeää mahdollistaa positiivisia kokemuksia. Positiiviset kokemukset voisivat syntyä esimerkiksi siitä, kun ikääntyneet näkevät muiden ihmisten onnistuvan ja nauttivan tabletin käytöstä.

Lähteet

Aftel, L.; Freeman, M.; Lynn, J. & Mercer, W. 2011. App support: Mobile software applications for individuals with cognitive and behavioral challenges. OT practice. Vol. 16, Issue 11, 8–12.

American Occupational Therapy Association, AOTA. 2020. Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process. Vol. 74, Issue Supplement 2, 1–87.

American Occupational Therapy Association, AOTA. 1993. Position paper: Purposeful activity. American Journal of Occupational Therapy. Vol. 47, Issue 12, 1081–1082.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 9.10.2022. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTE%20TÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>.

Built in. 2022. Mobile technology definition. Viitattu 18.5.2022. <https://builtin.com/mobile-technology>

Czaja, S. J.; Charness, N.; Fisk, A. D.; Hetzog, C.; Nair, S. N.; Rogers, W. A. & Sharit, J. 2006. Factors predicting the use of technology: findings from the Center for Research and Education on Aging and Technology Enhancement (CREATE). Psychological Aging. Vol. 21, Issue 2, 333-352. National Library of Medicine. Viitattu 20.4.2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1524856/>.

Czaja, S. J. & Sharit, J. 1998. Age differences in attitudes toward computers. Journal of gerontology. Vol. 53, No 5, 329-340. ResearchGate. Viitattu 20.4.2022.

https://www.researchgate.net/publication/13534527_Age_Differences_in_Attitudes_Toward_Computers.

Czaja, S. J. 2007. The impact of ageing on access of technology. ACM SIGACCESS Accessibility and Computing. Vol. 5, Issue 4, 341–349. ResearchGate. Viitattu 20.4. 2022

https://www.researchgate.net/publication/220606716_The_impact_of_aging_on_access_to_technology.

Danver, S. L. 2016. The SAGE Encyclopedia of Online Education. Kalifornia: SAGE Publications.

Digitaliseringsrådet. 2018. En lägesbild av digital kompetens. Rapport. Viitattu 23.4.2022. <https://digitaliseringsradet.se/sveriges-digitalisering/digital-kompetens/> > Överlämnad lägesbild till regeringen om digital kompetens

Duncan, E. A.S. 2008. Skills for Practice in Occupational Therapy. 1 painos. Lontoo: Churchill Livingstone.

Eurooppa-neuvosto. 2022. Euroopan digitaalinen tulevaisuus. Viitattu 15.5.2022. <https://www.consilium.europa.eu/fi/policies/a-digital-future-for-europe/>.

Erickson, K. 2017. App-Based Mobile Devices in the Occupational Therapy Process. OT Practice. Vol. 22, Issue 17. Viitattu 18.5.2022. <https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/Publications/CE-Articles/CE-Article-September-2017.pdf>.

Erickson, K. 2015. Evidence Considerations for Mobile Devices in the Occupational Therapy Process. The Open Journal of Occupational Therapy. Vol. 3, Issue 2, Article 7. Viitattu 20.4.2022. <https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1132&context=ojot>.

Fagan, L. A. & Sabata, D. 2016. Occupational Therapy's Role with Home Modifications. Tiedote. Viitattu 3.5.2022.

<https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/AboutOT/Professionals/WhatsOT/RDP/Facts/HomeMod-Occ-Therapy.pdf>.

Fischl, C.; Blusi, M.; Lindgren, H. & Nilsson, I. 2017. Exploring potential in participation mediated by digital technology among older adults. Journal of Occupational Science. Vol. 24, Issue 3, 314–326. Taylor & Francis Online. Viitattu 31.3. 2022.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14427591.2017.1340905>.

Forsberg, K. 2013. Tietokonepiste toimivaksi – Opas palvelutaloille ja yhteisöille. Viitattu 6.4. 2022. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Tietokonepiste_toimivaksi.pdf.

Gatto, L. S. & Tak, S. H. 2008. Computer, Internet, and E-mail Use Among Older Adults: Benefits and Barriers. Educational Gerontology. Vol 34, Issue 9, 800-811. ResearchGate. Viitattu 31.3. 2022.

https://www.researchgate.net/publication/248984005_Computer_Internet_and_E-mail_Use_Among_Older_Adults_Benefits_and_Barriers.

Gentry, T.; Lau, S.; Molinelli, A.; Fallen, A. & Kriner, R. 2012. The apple IPOD touch as vocational support aid for adults with autism: Three case studies. Journal of Vocational Rehabilitation. Vol. 37, No 2, 75-85. ResearchGate. Viitattu 10.5.2022.

https://www.researchgate.net/publication/267686028_The_apple_IPOD_touch_as_a_vocational_support_aid_for_adults_with_autism_Three_case_studies.

Heather, T. 2012. Occupation-based activity analysis. 1 painos. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Hoesterey, C. & Chappelle, C. 2012. Touch the future: Using iPads as a therapeutic tool. OT Practice. Vol. 17, Issue 13, 7–9.

Holopainen, A. 2015. Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat? Vol. 131, Nro. 13, 1285–90. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 21.5.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12334>.

Kielhofner, G. & Fortsyth, K. 2008. Activity Analysis. Teoksessa Duncan, E. A.S. 2009. Skills for Practice in Occupational Therapy. 1 painos. Lontoo: Churchill Livingstone.

Korpela, J. 2020. Ohjeen kirjoittaminen. Kirjoita asiaa. Arkisen asiakirjoittamisen opas. Viitattu 30.4.2022. <https://jkorpela.fi/kirj/7.7.html>.

Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 30.4.2022. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 28.12.2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L1P3>.

Larsson-Lund, M. & Nyman, A. 2018. Occupational challenges in a digital society: A discussion inspiring occupational therapy to cross thresholds and embrace possibilities. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. Vol. 27, Issue 8, 550–553. Taylor & Francis Online. Viitattu 31.3.2022. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/11038128.2018.1523457>.

Leikas, J. 2008. Ikääntyvät, teknologia ja etiikka: Näkökulmia ihmisen ja teknologian vuorovaikutustutkimukseen ja -suunnitteluun. Viitattu 20.4.2022. <https://publications.vtt.fi/pdf/workingpapers/2008/W110.pdf>.

Nielsen, J. 2020. 10 Usability Heuristics for User Interface Design. Nielsen Norman Group. Viitattu 1.5. 2022. <https://www.nngroup.com/articles/ten-usability-heuristics/>.

Nordlund, M.; Stenberg, L.; Forsberg, K.; Nykänen, J.; Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014a. Ikätekniikan monimuotoinen maailma – KÄKÄTE-projektin loppuraportti. Viitattu 9.4.2022.

<https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B870CD952-D21B-431F-8DB5-E9E1D71872B4%7D/105625>.

Nordlund, M.; Stenberg, L. & Lempola, H. M. 2014b. Tietotekniikan käyttö ja käyttämättömyyden syyt 75–98-vuotiailla – kooste kyselytutkimuksesta.

DocPlayer. Viitattu 9.4.2022. <https://docplayer.fi/74927-Tietotekniikan-kaytto-ja-kayttamattomyyden-syyt-75-89-vuotiailla.html>.

Nelson, D. L. 1988. Occupation: Form and performance. American Journal of Occupational Therapy. Vol. 42, Issue 10, 633–641.

Palvelutalo Iso-Heikki. 2022. Viitattu 29.3.202. <https://isoheikki.fi>.

Parsons, H. M.; Terver, J. & Kearsley, G. 1994. Design of remote control units for seniors. Experimental Aging Research. Vol. 20, Issue 3, 211–218.

Powell, T. 2016. Aivotyökirja. Opas ja harjoituksia aivovaurion saaneelle, läheiselle sekä ammattilaiselle. Suom. Relander-Syrjänen, K. Helsinki: Hogrefe Psykologinen Kustannus.

Rogers, W. A. & Fisk, A. D. 2000. Human factors, applied cognition, and aging. Teoksessa Craik, F. I. M. & Salthouse, T. A. 2000. The Handbook of Aging and Cognition. 2 painos. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 559–592.

Ryd, C.; Malinowsky, C.; Ohman, A.; Kottorp, A. & Nygard, L. 2018. Older adults' experiences of daily life occupations as everyday technology changes. British Journal of Occupational Therapy. Vol. 81, Issue 10, 601–608.

Saari, E. 2019. Digitalisaation synnyttämiä kuiluja tulee tutkia. Suomidigi. Viitattu 26.5.2022. <https://www.suomidigi.fi/blogit/digitalisaation-synnyttamia-kuiluja-tulee-tutkia>.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Sanastokeskus. TEPA-termipankki: hakusana *mobiililaite*. Viitattu 18.5.2022. <https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/mobiililaite>.

Sankari, A. 2004. Ikääntyviä tietoyhteiskunnassa: Kulttuuriset ajattelutavat ja sosiaalinen tila. Väitöskirja. Sosiologia. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy. Viitattu 28.4.2022. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44893>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, THL. 2022. ICF-luokitus. Viitattu 7.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus> > ICF eri versioina > ICF-koodit sähköisenä kirjana.

Terveyskylä. 2019. Väestön ikääntyminen Suomessa. Viitattu 28.4.2022. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ikääntyneelle/ikä-ja-arki/väestön-ikäntyminen-suomessa>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tietotekniikan termitalkoot. 2012. Viitattu 11.8.2022. http://www.tsk.fi/tsk/termitalkoot/fi/haku-266.html?page=get_id&id=ID0216&vocabulary_code=TSKTT.

Tietotekniikan termitalkoot. 2005. Viitattu 11.8.2022. http://www.tsk.fi/tsk/termitalkoot/fi/haku-266.html?page=get_id&id=ID0265&vocabulary_code=TSKTT.

Tiihonen, A. 2007. Ikäkokemusta jäljittämässä. Kokemus ja kokemuksellisuus. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Viitattu 8.8.2022.

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/04/Orait-1-2008-PDF.pdf>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 13.4.2022.

<https://trepo.tuni.fi/handle/10024/100802>.

Trewin, S.; Swart, C. & Pettick, D. 2013. Physical accessibility of touchscreen smartphones. Proceedings of the 15th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility. Bellevue, Washington.

Trombly, C. A. 1995. Occupation: Purposefulness and Meaningfulness as Therapeutic Mechanisms. The 1996 Eleanor Clarke Slagle Lecture. The American Journal of Occupational Therapy. Vol. 49, No 10, 960–972.

Vanhustyön keskusliitto. Tietotekniikka tutuksi ikääntyneelle ihmiselle. SeniorSurf-päivä. Viitattu 9.4.2022.

<https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/SeniorSurfpaiva.pdf>.

Vaportzis, E.; Clausen, M. G. & Gow, A. J. 2018. Older Adults Experiences of Learning to Use Tablet: A Mixed Methods Study. Frontiers in Psychology. Vol. 9, Article 1631. ResearchGate. Viitattu 31.3.2022.

https://www.researchgate.net/publication/327408480_Older_Adults_Experience_of_Learning_to_Use_Tablet_Computers_A_Mixed_Methods_Study.

Verdonck, M. & Maye, F. 2015. Enhancing occupational performance in the virtual content using smart technology. British Journal of Occupational Therapy. Vol. 79, Nro. 6, 385–390.

Vooler. Julkaisuaika tuntematon. Viitattu 6.6.2022. <https://www.vooler.fi/fi/>.

Vuoksimaa, E. 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset - mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 135, No 11, 1075–84. Viitattu 2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14952>.

Wessman, J.; Erhola, K.; Meriläinen-Porras, S.; Pieper, R. & Luoma, M. L. 2013. Ikääntynyt ja teknologia – kokemuksiani teknologian käytöstä. Tutkimusraportti. Viitattu 9.4.2020. <https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B6EFA4966-8410-4428-BDE9-927FE356754D%7D/105629>.

Liite 1. Haastattelulomakkeet

SWOT-analyysi

	+	-
Sisäinen ympäristö	S Vahvuudet	W Heikkoudet
Ulkoinen ympäristö	O Mahdollisuudet	T Uhat

Sisäinen ympäristö (nykyhetki)

- Vahvuudet esim. miten tabletti toimii tällä hetkellä teidän arjessanne?
Mikä toimii hyvin Yetitabletin käytössä?

-
-
-

- Heikkoudet esim. missä osa-alueissa Yetitabletin käytössä on puutteita?
Mikä ei toimi hyvin Yetitabletin käytössä?

-
-
-

Ulkoinen ympäristö (tulevaisuus)

- Mahdollisuudet esim. miten Yetitablettia voitaisiin hyödyntää jatkossa? Mitä mahdollisuuksia Yetitabletti tarjoaa viriketoimintaan ja toimivampaan arkeen?

-

-

-

- Uhat esim. mitkä koette suurimmiksi uhiksi Yetitabletin käytössä?

-

-

-

Mitä toivot Yetitabletin ohjekirjan sisältävän?

-

-

-

Kokemuksia Yetitabletin käytöstä

Onko Yetitabletti tuttu entuudestaan?

-

-

Kuinka paljon olet tekemisissä Yetitabletin kanssa?

-

-

Miten olet tekemisissä Yetitabletin käytössä?

-

-

Miten koet pärjääväsi Yetitabletin käytössä?

-

-

Mitä toivot Yetitabletin ohjekirjan sisältävän?

-

-

Liite 2. Ohjekirja

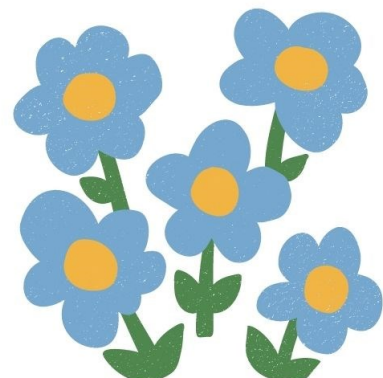


Sisällysluettelo

Yeti-tabletista.....	2
Sanasto.....	3
Käynnistys ja sammutus.....	4
Kääntäminen.....	5
Navigointipalkki.....	7
Netti.....	9
Yle Areena.....	12
Youtube.....	15
Pelit.....	18
Vooler.....	19
Avoimien sovellusten poisto.....	20
Ääni.....	21
Bluetooth.....	23
Yetinavigointi.....	25
Asetukset.....	27

Yeti-tabletista

- Yeti-tablettia ei voi rikkoa. Näyttö on tehty panssarilasista
- Et voi tehdä mitään väärää, jos kosketat tablettia erilaisista näytöllä olevista kuvakkeista
- Yeti-tabletti toimii samalla periaatteella kuin tietokone, mutta sitä käytetään sormella koskettaen
- Olisi hienoa, mikäli innostut käyttämään Yeti-tablettia rohkeasti! Voit avalla erilaisia kuvakkeita vapaasti ja katsoa mitä löydät!



Sanasto

Yeti-tabletti = Kosketusta kestävä "taulutietokone", jossa on erilaisia sovelluksia. Nykyaikainen viihdekäyttöön soveltuva väline

Sovellus = Yleisnimitys toiminnalle tai pelille esimerkiksi. Yle areena, Youtube, HayDay

Yle areena = Elokuvien ja sarjojen katselualusta

YouTube = Video- ja musiikkipalvelu

Internet eli netti = Maailmanlaajuinen tietoverkkojärjestelmä esim. Google Chrome

Verkkoselain = Selainpalkki, johon voi kirjoittaa asioita mitä haluaa löytää internetistä

Bluetooth = Korvaa kaapelit, "langaton radioyhteys"

Asetukset = Yeti-tabletin käyttöön ja näkymään liittyvät muokkaustoiminnot

Käynnistäminen ja sammuttaminen

1. Käynnistysnappi eli virtanappi löytyy Yeti-tabletin oikeasta alareunasta. Paina nappia. Tabletti on päällä, kun punainen valo palaa



2. Sammuttaminen tapahtuu samasta virtanapista. Paina virtanappia toiseen suuntaan. Sammuta Yeti-tabletti, kun haluat lopettaa sen käytön

Jatkuu...

Yeti-tabletin kääntäminen⁵

1. Yeti-tablettia voi käyttää pysty- tai vaakatasossa



2. Tablettia käännetään pienellä mustalla kapulalla, joka roikkuu tabletin alarungossa



Jatkuu...

3. Kapulassa on neljä eri nuolen muotoista painiketta



4. Paina sitä nuolta, mihin suuntaan haluat tabletin kääntyvän

Navigointipalkki

7

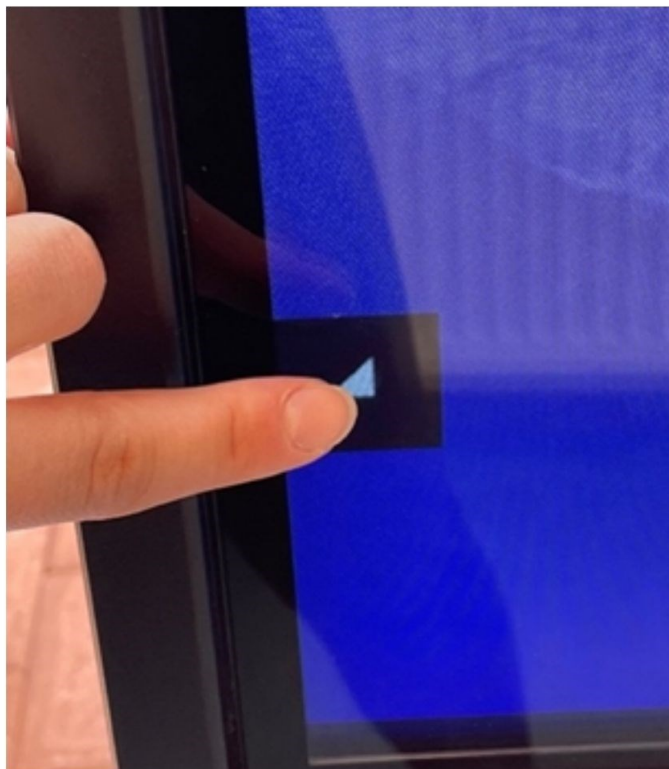
Yeti-tabletin vasemmassa alareunassa sijaitseva musta palkki.
Sisältää tärkeimmät tabletin navigointiin tarvittavat ominaisuudet



-  = Pääset takaisinpäin
-  = Pääset takaisin Yeti-tabletin etusivulle
-  = Pääset poistamaan auki olleet sovellukset
-  = Äänenvoimakkuuden säätö
-  = Aukaisee kaksi sivua samaan aikaan näytölle
-  = Kuvankaappaus ruudusta
-  = Himmentää tai kirkastaa näyttöä
-  = Yeti-tabletin asetukset

8

Mikäli haluat mustan palkin piiloon TAI auki, paina pohjassa tabletin vasemmassa alareunassa sijaitsevaa pientä valkoista nuolta



Netti eli Google Chrome

Google Chromen avulla voit etsiä itseäsi kiinnostavaa tietoa

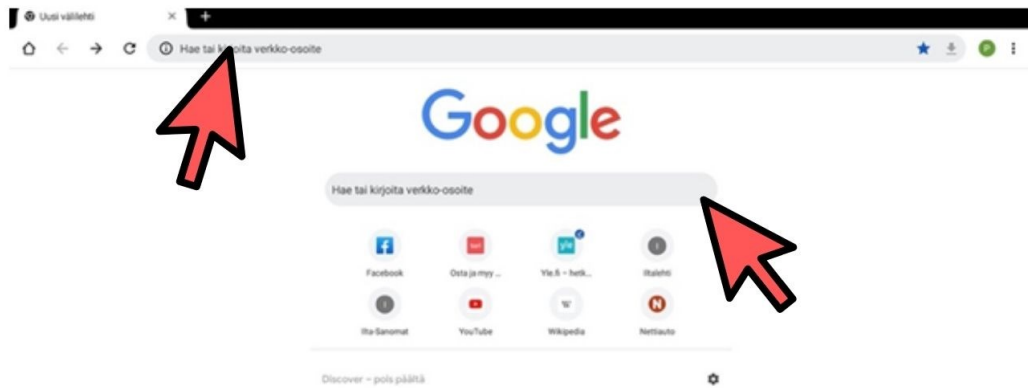
1. Mikäli Yeti-tabletti ei ole päällä, laita tabletti päälle virtanapista
2. Odota tabletin käynnistymistä. Tabletti on käynnistynyt, kun näyttö kirkastuu
3. Näpäytä alareunassa olevaa Google Chrome kuvaketta



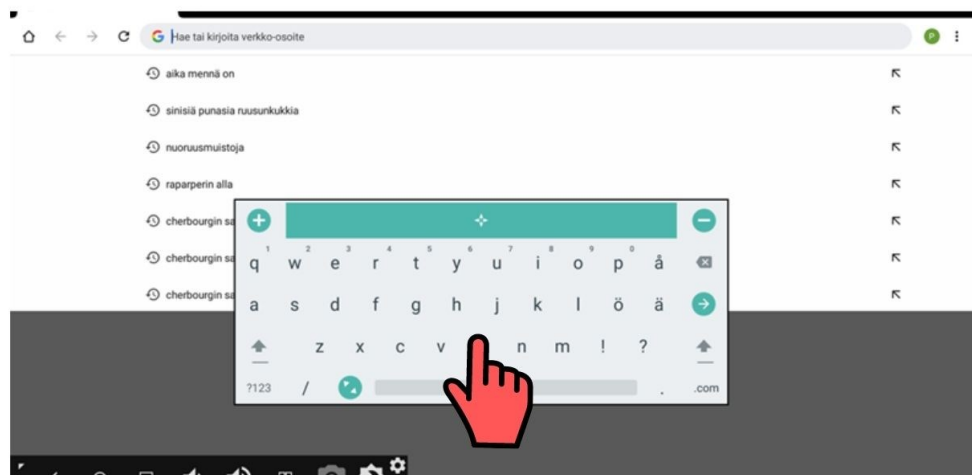
Jatkuu...

10

4. Näpätä harmaalla taustalla olevaa jompaa kumpaa hakuselainta. Nuoli osoittaa:



5. Näytölle ilmestyy kirjoitusalue. Kirjoita sen avulla hakuselaimeen haluamasi asia.



Jatkuu...

6. Kosketa kirjoitusalueen turkoosia nuolta



Yle Areena

Yle Areenassa on erilaisia elokuvia, sarjoja ja dokumentteja. Löydät täältä vanhoja ja ajankohtaisia ohjelmia

1. Yle Areenan kuvake sijaitsee Yeti-tabletin alareunassa



2. Kosketa kuvaketta sormella. Odota Yle Areenan avautumista

Jatkuu...

13

3. Paina tabletin alareunassa olevaa suurennuslasin kuvaa, jonka alla lukee "HAE"



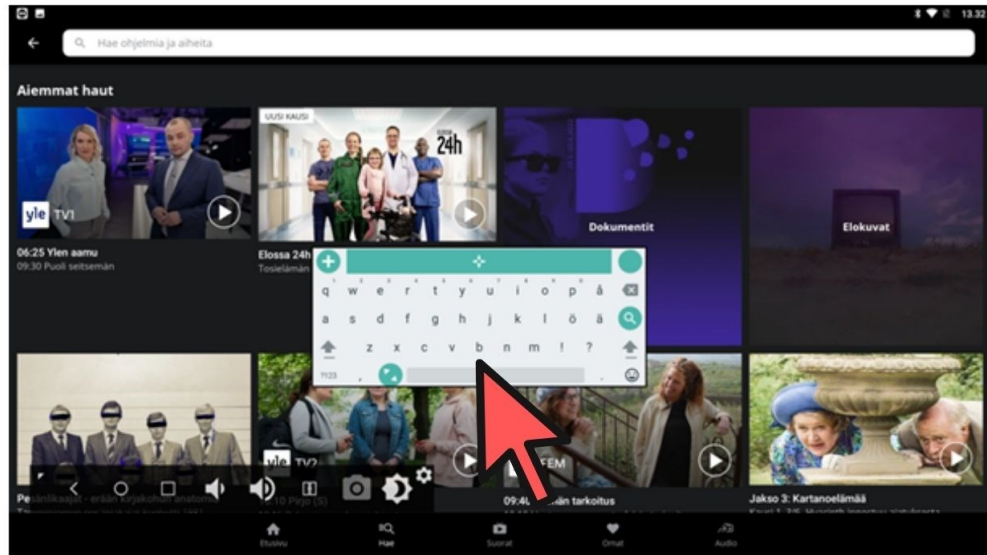
4. Paina Yeti-tabletin yläreunassa olevaa valkoista hakupalkkia



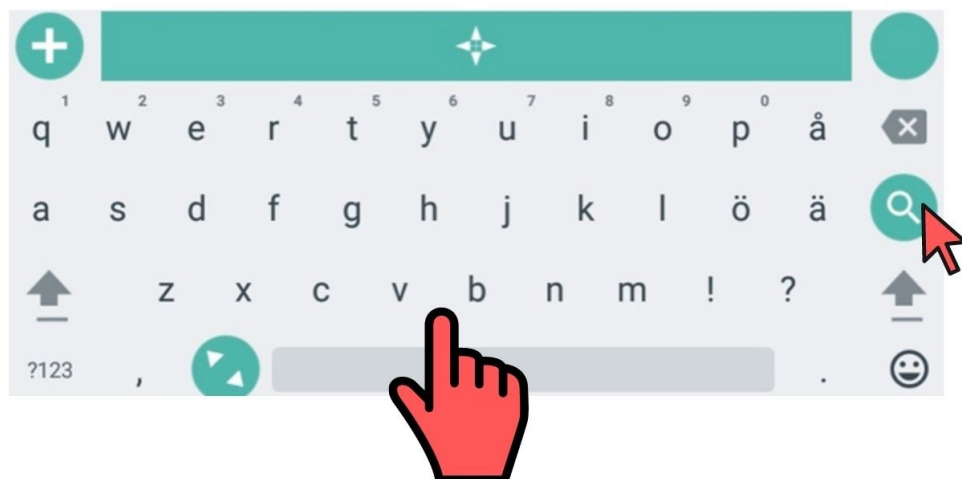
Jatkuu...

5. Näytölle ilmestyy kirjoitusalususta

14



6. Kirjoita kirjoitusalusustalla haluamasi ohjelman nimi, paina suurennuslasin kuvaketta näppäimistöstä



Youtube

15

Youtubesta löydät musiikkia ja videoita

1. Youtuben kuvake sijaitsee Yeti-tabletin alareunassa

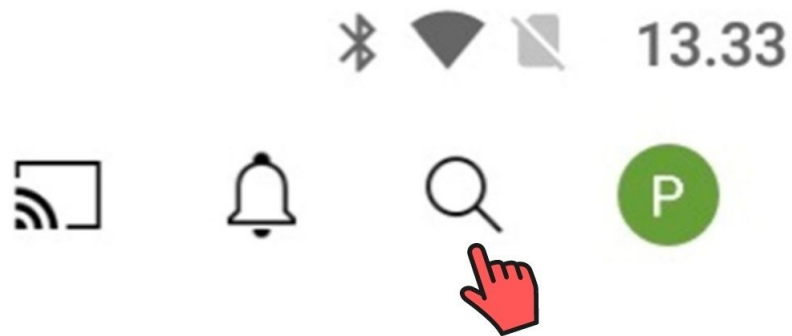


2. Kosketa kuvaketta sormella. Odota Youtuben avautumista

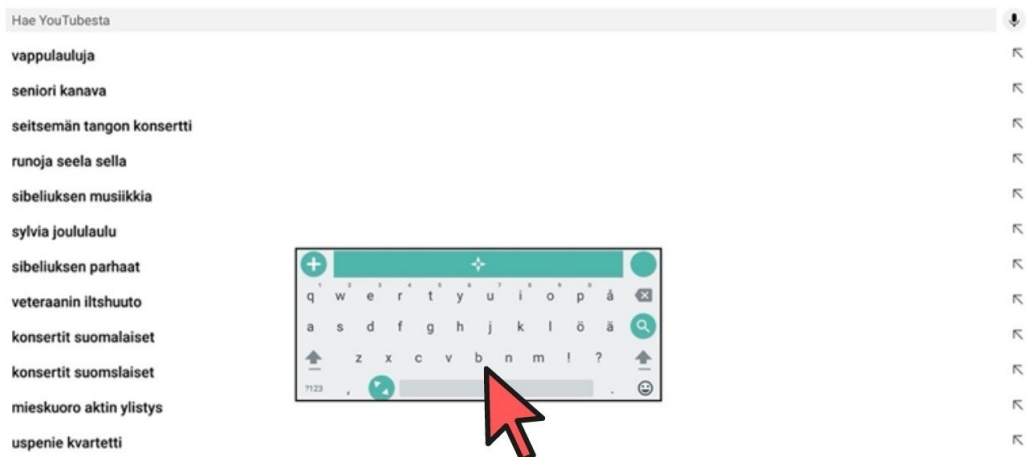
Jatkuu...

16

3. Youtube on nyt auki. Yeti-tabletin oikeassa yläreunassa on suurennuslasin kuva. Kosketa tätä sormella



4. Näytölle ilmestyy kirjoitusalue



Jatkuu...

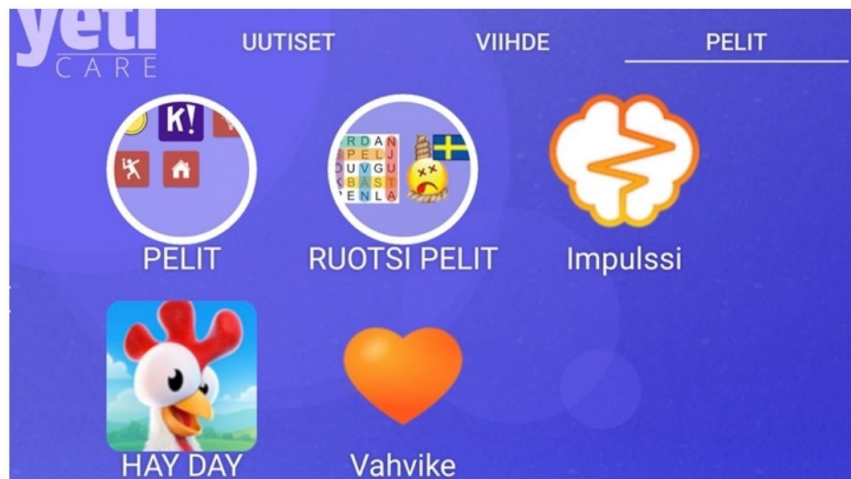
Pelit

Yeti-tabletissa on erilaisia pelejä. Löydät esimerkiksi Hay Dayn, muisti-, hahmotus- ja koordinaatiopeljä sekä paljon muuta

1. Yeti-tabletin yläreunassa lukee "PELIT". Paina sitä TAI paina kaksi kertaa näytön vasemmassa reunassa olevaa nuolta



2. Valitse haluamasi peli ja kosketa kuvaketta sormella. Odota pelin käynnistymistä

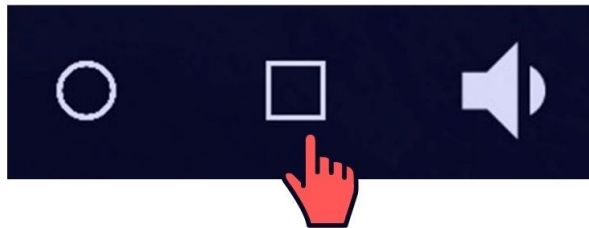


Avoimien sovellusten poistaminen

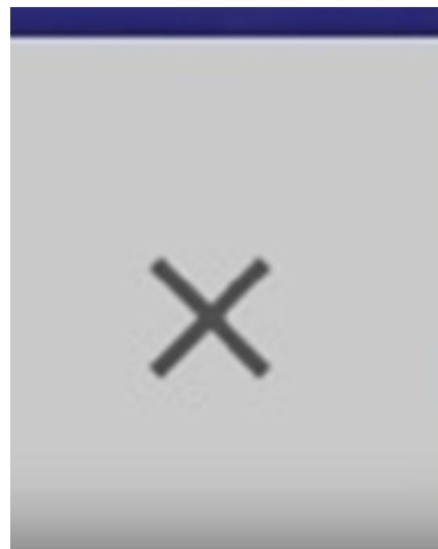
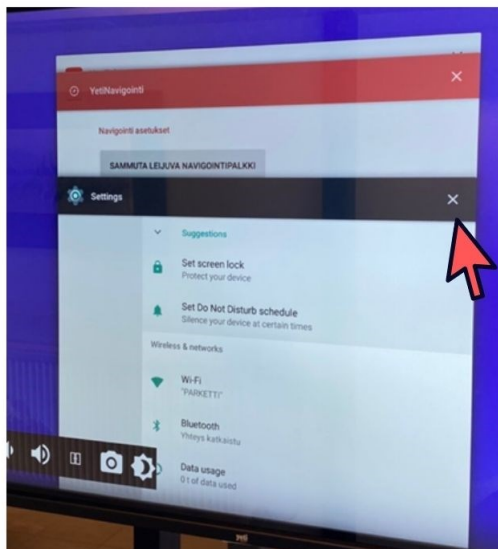
20

Sovellukset jäävät auki Yeti-tablettiin niitä käytettäessä. Sovelluksia on hyvä poistaa, kun ne eivät enää ole käytössä, jolloin tabletti ei kuormitu ja hidastu.

1. Musta alapalkki löytyy Yeti-tabletin vasemmasta alareunasta. Kosketa muistassa alapalkissa olevaa neliötä



2. Seuraavanlainen näkymä aukeaa. Paina rastista poistaaksesi



Ääni

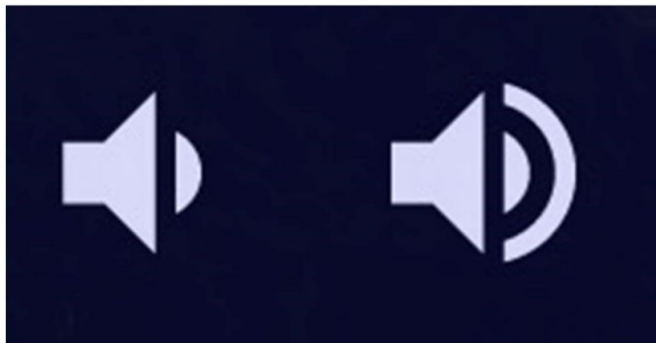
21

Äänestä voit säätää tabletin äänenvoimakkuutta hiljemmalle tai kovemmalle

1. Musta navigointipalkki löytyy Yeti-tabletin vasemmasta alareunasta



2. Kosketa jompaa kumpaa mustassa alapalkissa olevaa megafonia niin monta kertaa kuin haluat nostaa tai laskea äänenvoimakkuutta. Vasemmasta megafonista saat äänenvoimakkuutta hiljemmalle ja oikeasta kovemmalle



Jatkuu...

22

3. Samaan aikaan kun säädät äänenvoimakkuutta, Yeti-tabletin yläreunaan ilmestyy äänenvoimakkuuden tasoa havainnollistava palkki. Voit säätää äänenvoimakkuutta myös tästä vetämällä turkoosia ympyrää janaa pitkin.

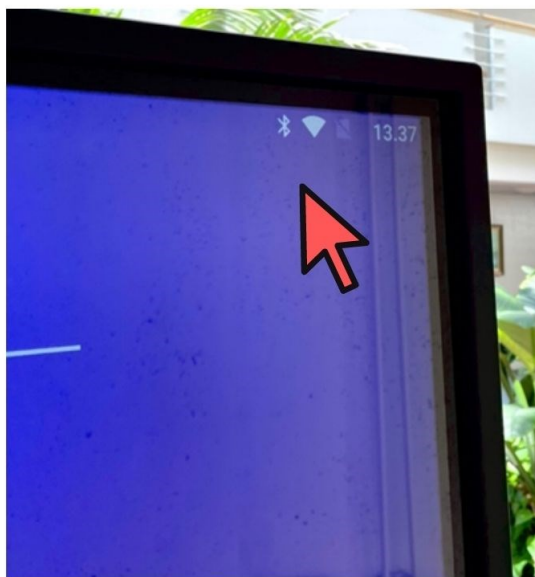


Bluetooth

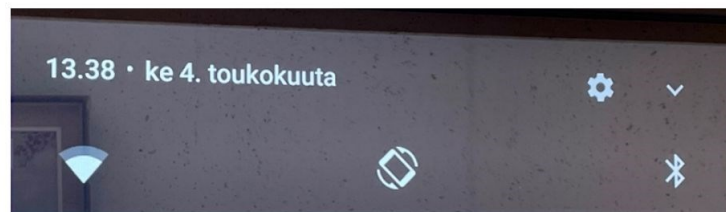
23

Bluetoothin avulla voit yhdistää esim. puhelimesi Yeti-tablettiin ja siirtää sekä vastaanottaa tietoa laitteiden välillä

1. Löydät Bluetooth kuvakkeen Yeti-tabletin näytön oikeasta ylänurkasta



2. Vedä kevyesti sormella näyttöä alaspäin yläreunasta, seuraavanlainen näkymä ilmestyy:



Jatkuu...

24

4. Kosketa oikeassa reunassa olevaa "B"



5. Bluetooth on päällä kun "B" on valkoinen

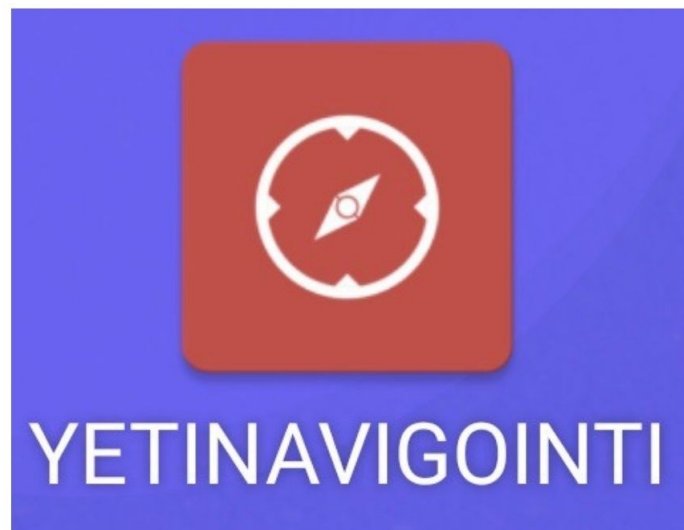
6. Bluetooth ei ole päällä, kun "B" on harmaa ja siihen tulee viiva päälle



Yetinavigointi

Yeti-tabletin navigoinnista voit muuttaa samoja asetuksia kuin navigointipalkista

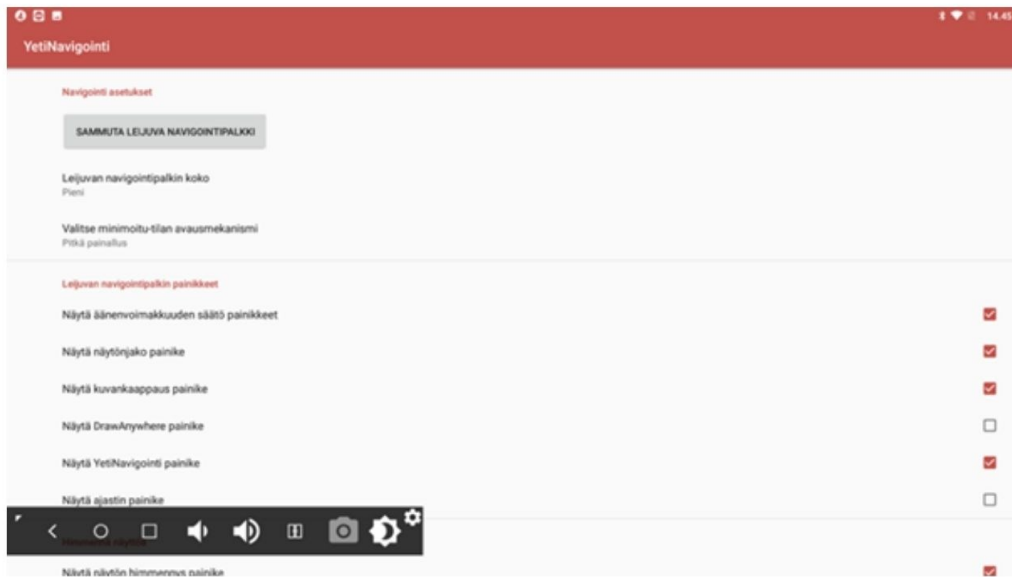
1. Yeti-tabletin oikeassa yläreunassa lukee "MUUTA". Paina sitä tai paina kaksi kertaa näytön vasemmassa reunassa olevaa nuolta
2. Paina Yetinavigointi-kuvaketta



Jatkuu...

26

3. Löydät seuraavanlaisen näkymän, josta voit muuttaa Yeti-tabletissa navigointia



Asetukset

27

Asetuksista pääset muuttamaan Yeti-tabletin toimintoja esim. Wifi ja Bluetooth

1. Löydät asetukset Yeti-tabletin vasemmassa alareunassa sijaitsevasta mustasta palkista

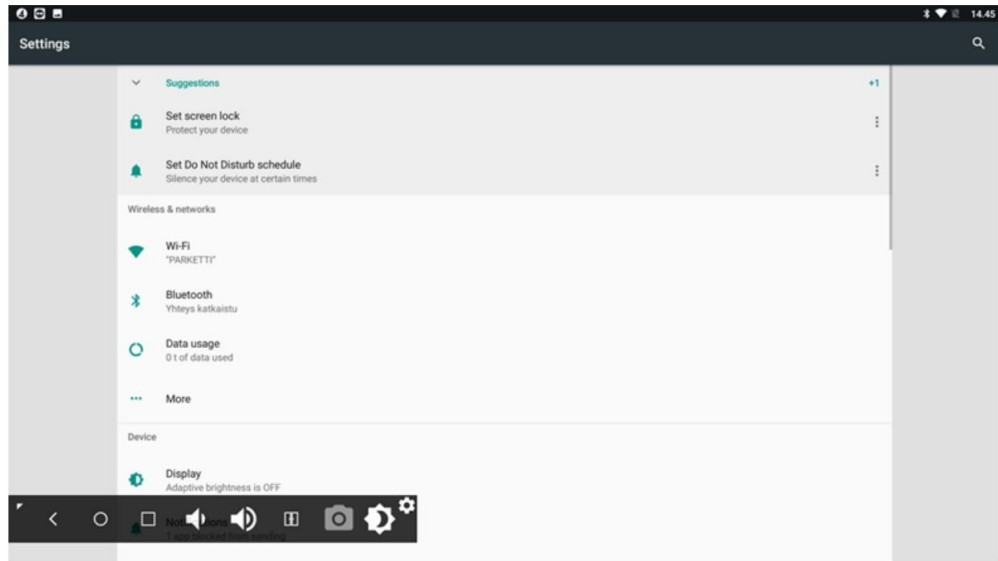


2. Kosketa palkin oikeassa nurkassa olevaa mutterin kuvaa



Jatkuu...

3. Löydät seuraavanlaisen näkymän, jossa voit säätää asetuksia

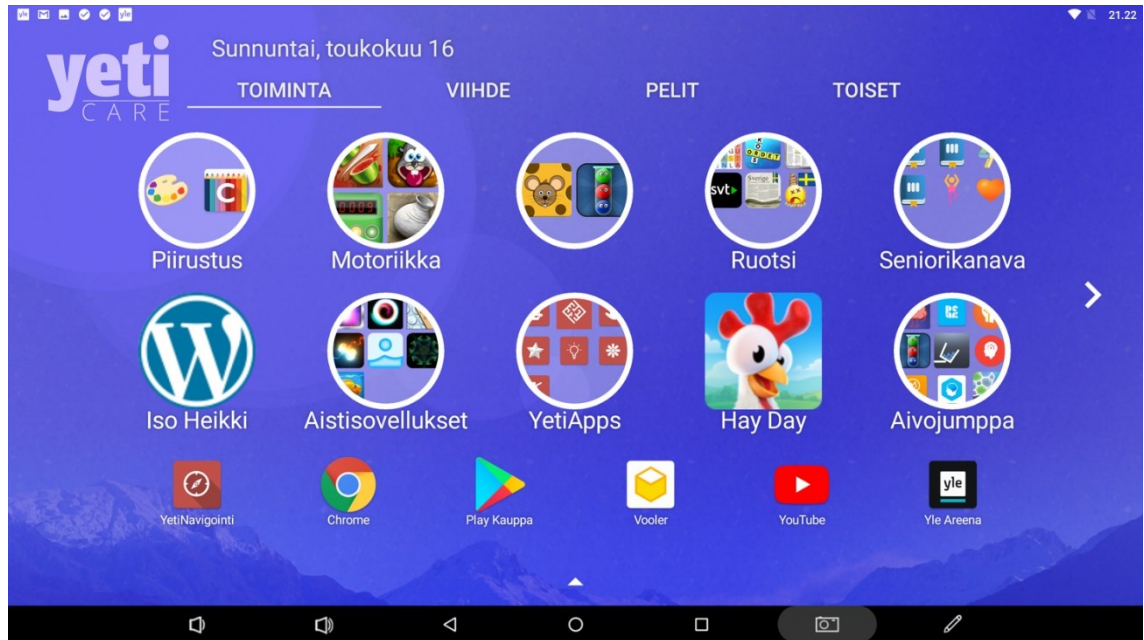


*Iloa ja oppimista
Yetin parissa!*



Liite 3. Yeti-tabletin mukautus ennen ja jälkeen

Yeti-tabletti ennen mukautusta



Yeti-tabletti mukautuksen jälkeen

