



Katja Kumpulainen

# Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät digitaaliset ratkaisut kotona asuminen edistämiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Apuvälineteknikko YAMK

Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma

Tutkimuksellinen kehittämistyö

21.4.2023

Tekijä	Katja Kumpulainen
Otsikko	Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi
Sivumäärä	28 sivua + 8 liitettä
Aika	21.4.2023
Tutkinto	Apuvälineteknikko YAMK
Tutkinto-ohjelma	Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Yliopettaja Pekka Paalasmaa Lehtori Sari Helenius
<p>Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli kuvata ikäihmisten arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi. Työ toteutettiin yhteistyössä HIPPARemote, Etäpalvelut tuotekehittelijälle ikäihmisen asumisen tueksi-hankkeen kanssa.</p> <p>Tässä tutkimuksessa lähestymistapa oli laadullinen tutkimus. Aineisto tutkimukseen kerättiin kahdessa eri tilaisuudessa laadullisin menetelmin, ikäihmisiltä sekä ammattilaisilta. Ensimmäisessä tilaisuudessa aineisto kerättiin ryhmämuotoisen teemahaastattelun avulla ikäihmisiltä ja toisessa tilaisuudessa aineisto kerättiin yhteiskehittelyn avulla ikäihmisiltä ja ammattilaisilta. Aineiston keruuta ohjasi työn teoreettinen viitekehys. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustehtävien tuloksissa korostui turvallisuuden ja turvallisuuden tunteen vaikutuksen merkitys ikäihmisten kotona asumisessa. Terveyttä edistävät digitaaliset ratkaisut, kuten hyvinvointirannekkeet edistivät ikäihmisten terveyden tunnetta. Tutkimustehtävien tuloksissa näkyi terveydenhuollon etäpalveluiden lisääntyminen ikäihmisten arjessa. Tuloksien mukaan ikäihmiset käyttivät digitaalisia ratkaisuja pitäessään yhteyttä läheisiinsä. Arjen toimintoihin liittyvät, siivouksen, hygienian ja ruoan valmistamisen digitaaliset ratkaisut edistivät ikäihmisten kotona asumista ja niiden käyttö oli arkipäiväistynyt. Toisen tutkimustehtävän tuloksissa oli mukana ikäihmisten ja ammattilaisten yhdessä ideoimat asumista edistävät uudet digitaaliset ratkaisut; sähköinen hoitosuunnitelma, kotihoidon digitaalinen alusta, sähköinen Talonmies-palvelu ja digitaalinen Naapuriapurinki.</p> <p>Työn tuotoksena syntyi kuvaus ikäihmisten arjen toimintojen digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi. Kotona asumista edistäviä arjen toimintojen digitaalisia ratkaisuja olivat; kodin turvallisuutta ja ikäihmisten turvallisuuden tunnetta, omannäköistä arkea, sosiaalisia suhteita ja kommunikaatiota, kotona toimimista ja terveyttä edistävät digitaaliset ratkaisut.</p>	
Avainsanat	Päivittäiset toiminnot, välineelliset päivittäiset toiminnot, digitaaliset ratkaisut, ikäihmisten kotona asumisen edistäminen

Author	Katja Kumpulainen
Title	Digital solutions related to the everyday activities of the elderly as promoters of living at home
Number of Pages	28 pages + 8 appendices
Date	21.4.2023
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Rehabilitation
Instructors	Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer Sari Helenius, Senior Lecturer
<p>The purpose of this research-based development work was to describe the digital solutions of the home environment related to the everyday activities of the elderly as promoters of living at home. The work was carried out in collaboration with HIPPARemote, Remote services for product developers to promote housing of the elderly.</p> <p>In this study, the approach was qualitative research. The material for the study was collected in two different occasions using qualitative methods, from elderly people and professionals. In the first event, the material was collected from elderly people through a group theme interview, and in the second event, the material was collected from elderly people and professionals through co-development. The collection of data was guided by the theoretical framework of the thesis. The material was analyzed using material-based conductive analysis.</p> <p>The results of the research tasks emphasized the importance of the effect of safety and the feeling of security in elderly people living at home. Health-promoting digital solutions, such as wellness bracelets, promoted the sense of health of the elderly. The results of the research tasks showed an increase in remote healthcare services in the everyday life of the elderly. According to the results, the elderly used digital solutions to keep in touch with their loved ones. Digital solutions related to everyday activities, such as cleaning, hygiene and food preparation, promoted living at home for the elderly and their use had become commonplace. The results of the second research task included new digital solutions that promote living, which was developed together by professionals and elderly; electronic care plan, digital platform for home care, electronic Caretaker service and digital Neighbour-help.</p> <p>The result of the work was a description of digital solutions for the everyday activities of the elderly to promote living at home. Digital solutions for everyday activities that promote living at home were home security and the elderly's sense of security, a self-looking everyday life, social relationships and communication, elderly functional ability, and health.</p>	
Keywords	Activities of Daily Living (ADL), Instrumental Activities of Daily Living (IADL), digital solutions, promoting elderly people living at home

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikäihmisen kotona asuminen ja päivittäiset toiminnot	2
2.1	Ikäihmisten kotona asumisen edistäminen	2
2.2	Ikäihmisten arki ja päivittäiset toiminnot	4
3	Arjen toimintoihin liittyviä asumista edistäviä digitaalisia ratkaisuja	5
3.1	Arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi	6
3.2	Ikäteknologian suunnittelu	7
4	Tutkimuksellisen kehittämistyön toimintaympäristö	8
5	Tavoite, tarkoitus, täsmennetyt tehtävät ja tuotos	9
6	Tutkimuksellinen kehittäminen	9
6.1	Tutkimuksellinen lähestymistapa ja tiedon intressi	9
6.2	Tiedontuottajien valinta ja kuvaus	10
6.3	Aineiston kerääminen	11
6.4	Aineiston analyysi	13
7	Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät kotona asumista edistävät digitaaliset ratkaisut	14
7.1	Nykyiset arjen toimintoihin liittyvät kotona asumista edistävät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut ikäihmisten näkökulmasta	14
7.2	Arjen toimintoihin liittyvät tulevaisuuden digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta	17
8	Kuvaus ikäihmisten arjen toimintojen digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi	19
9	Pohdinta	21
9.1	Tulosten tarkastelu	21
9.2	Tutkimuksellisen kehittämistyön etenemisen ja menetelmällisten ratkaisujen arviointi	23
9.3	Eettiset kysymykset	25
9.4	Tutkimuksellisen kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehittely	26
	Lähteet	28

## Liitteet

Liite 1 Tiedote tutkimuksesta-Ikäihmiset

Liite 2 Kutsu teemahaastatteluun

Liite 3 Tiedote tutkimuksesta-Ammattilaiset

Liite 4 Suostumusasiakirja

Liite 5 Kutsu yhteiskehittelyyn

Liite 6 Teemahaastattelun alustava runko

Liite 7 Yhteiskehittelyn julisteet

Liite 8 Esimerkki analyysitaulukosta

## 1 Johdanto

Väestön ikääntyminen näkyy niin maailmalla, kuin myös Suomessa. Yli 65 vuotta täytäneitä oli 22,3 prosenttia koko väestöstä vuonna 2019, ja on arvioitu, että vuonna 2030 luku on 26 prosenttia. Tämä tarkoittaa 1,5 miljoonaa ikäihmistä. Väestön rakenteen muutos näyttäytyy eläkeiän alarajan nousuna, vaikka työikäinen väestö vähenee. Se näkyy myös väestöllisen huoltosuhteen heikkenemisenä vuoteen 2030 mennessä. (Sosiaali- ja terveys ministeriö 2020: 14–15, Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022: 2.) Huoltosuhteen heikkenemisellä tarkoitetaan; kuinka paljon maassa on huollettavia suhteessa huoltajiin (Lainá 2020). Tämä huoltosuhteen muutos heijastuu maakunnissa ikäihmisten palvelujen tarpeeseen ja palveluiden toteuttamiseen (STM 2020: 14–15). Väestön nopeutunut ikääntyminen on kehitystä, joka haastaa meitä tarkastelemaan ikääntymistä ja ikäihmisiä eri näkökulmista yksilöllisesti, yhteisöllisesti ja yhteiskunnallisesti. Ikääntymisenkehitys tuo mukanaan kuluja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin hoidon ja palvelujen tarpeen kasvun vuoksi, mutta ikärakenteen muutos tuo mukanaan myös positiivisia mahdollisuuksia, joihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Esimerkkinä ikäihmiset ja kansantalous, ikäihmiset voitaisiin nähdä voimavaralähtöisesti monipuolisena resurssina eikä kustannusten aiheuttajina. (Heimonen 2007: 6.)

Suomen ikääntyessä on kiinnitettävä enenemissä määrin huomiota ikäystävällisyyteen, sekä tunnistettava väestön ikääntymisen tuomat muutokset ennakkoon, ja varauduttava niihin. Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelmassa on mainittu yksinä tavoitteina muun muassa terveiden elinvuosien määrän lisääminen, toimintakyvyn parantaminen ja palveluiden oikea-aikaisuus sekä tehokkuus. Ratkaisuksi mainitaan resursien lisääminen, omaishoidon kehittäminen sekä uusien teknologioiden käyttöönotto. (Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 2019: 148–150.)

Kuntoutuksessa on meneillään paradigman muutos, jossa asiakkaan rooli vahvistuu sekä kuntoutuksen suunnittelussa, että päätöksenteossa. Kuntoutuja muuttuu objektista subjektiksi. Kuntoutuksessa ennen vallinnut vajaavuuskeskeinen näkemys on väistymässä. Nyt vajaakuntoisuuden ei ajatella olevan yksilön ominaisuus, vaan keskeisesti riippuvainen yksilön toimintaympäristöstä. Kuntoutuksen pitäisi auttaa kuntoutujaa, jotta hän löytäisi uusia voimavaroja ja mahdollisuuksia, joiden avulla kuntoutuja voi jatkaa elämäänsä. (Järvikoski 2013: 74.) Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä

näkemys on nykyisen paradigman muutoksen mukainen, ja se osaltaan edistää paradigman muutoksen toteutumista. Kuntoutujan kannalta tutkimuksellinen kehittämistyö edistää yhdenvertaisuutta ja nostaa kuntoutujan yhdenvertaiseksi kehittäjäksi muiden kehittäjien joukkoon.

Teknologia kehittyy eteenpäin vauhdilla ja haastaa mukaansa myös ikäihmiset. Perinteisesti teknologisten ratkaisujen suunnittelunäkökulma on ollut käyttötilanteessa, kuinka teknologiaa käytetään. Näkökulma on ongelmallinen, koska se ei ota huomioon mihin teknologiaa tarvitaan. Jotta teknologiset ratkaisut olisivat onnistuneita tulisi niiden suunnittelun lähteä liikkeelle toimintaympäristön ja elämänmuodon tarkastelusta ja ymmärtämisestä, jossa teknologiaa on tarkoitus käyttää. Ikäihmisille suunnattujen teknologisten ratkaisujen taustalla tarvitaan ymmärrystä ikääntymisestä nyky-yhteiskunnassa sekä ikäihmisen elämänmuodoista, jotta teknologia liittyisi kokonaisvaltaisesti ikäihmisen arkeen ja toimintaan. (Leikas 2014: 104.)

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tarkoituksena on kuvata ikäihmisten arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi.

## **2 Ikäihmisen kotona asuminen ja päivittäiset toiminnot**

Ikäihmisistä suurin osa asuu itsenäisesti omassa kodissa, ilman kotihoidon palveluita. Kotihoidon piirissä oli 16 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä vuonna 2020. Kansallisena tavoitteena on ikäihmisten kotona asumisen mahdollistaminen mahdollisimman pitkään, jopa elämän loppuun asti. (THL 2022.) Koti on osa ihmisen identiteettiä ja ikäihmisille koti on paikka, jossa koetaan olevan vapaita ja siellä toteutuu itsemääräämisyys, autonomisuus ja oma päätösvalta. Kodissa voi ilmaista omia tunteitaan ja vaalia tärkeitä ihmissuhteita. (Heinonen 2007: 83).

### **2.1 Ikäihmisten kotona asumisen edistäminen**

Ikäihmisille tuttu asuinympäristö edistää omatoimisuutta, itsenäisyyttä, elämänhallintaa sekä mahdollistaa elintapojen jatkuvuuden (Heinonen 2007: 83). Ikäihmisten kotona asumisen edellytyksenä on suoriutuminen päivittäisistä toiminnoista, jotka ovat olennainen osa toimintakykyä (Rissanen 1999: 19, 30). Valtaosan ikäihmisten tahto on asua kotona viimeiset vuotensa, ja omassa kodissa turvallisesti asuminen on monen ikäihmisen toive (STM 2020: 37). Kotona selviytymistä edistäviä tekijöitä ovat terveyden yllä-

pitäminen, terveyden tunteen kokeminen sairauksista huolimatta sekä hyvän olon kokeminen ja sosiaaliset suhteet. Kotihoidon palveluilla voidaan edistää kotona selviytymistä. Ikäihmisten kotona mahdollisimman pitkään selviytyminen on yhteiskunnalle edullisempaa kuin laitoshoido ja ikäihmiselle itselleen inhimillisempää. (Rissanen 1999: 19, 22.) Koti on merkittävässä asemassa myös ihmisen dementoituessa. Kotiympäristö luo tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta, jolloin elämänhallinnan kokemus on helpompi säilyttää ja elämä voi jatkua mahdollisimman normaalina. Dementoituvan ihmisen persoonana on ja voimavarat on helpompi löytää kotiympäristöstä. (Heinonen 2007: 83.) Voidaan siis todeta, että kotona asumista pidetään ensisijaisena asumismuotona ikäihmisillä. Kotona asuminen mahdollistuu niin kauan, kun ikäihminen suoriutuu arjen toiminnoista itsenäisesti tai kotihoidon avustamana.

Jotta ikäihmisten asumisympäristöä pystytään kehittämään ja asumista edistämään, vaatii se useiden toimijoiden yhteistyötä, ennen kaikkea se vaatii yhteiskunnan asenteiden muutosta. Yhteiskunnan tulisi nähdä ikääntyminen ja ikäihmiset luonnollisena osana yhteiskuntaamme, jolloin ikäystävällisyys mahdollistuu. (Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022: 3.)

Ikäihmisten kotona asumista tarkasteltaessa on kiinnitettävä huomiota myös itse asuntoon, jossa ikäihminen asuu. Asunnon tulisi olla esteetön ja turvallinen. Kodin tulisi tukea asumista ja kotona pärjäämistä myös silloin, kun toimintakyky ja aistitoiminnot heikkenevät. Toimintakyvyn heikentyessä ikäystävällinen asuinympäristö tukee ikäihmisen toimintakykyä sekä osallisuutta. Asuinympäristössä täytyy silloin ottaa huomioon; turvallisuus, esteettömyys, palvelujen saavutettavuus ja sosiaaliset- sekä fyysiset tekijät. (Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022: 4.) Ympäristöministeriö aloitti vuonna 2015 Omassa kodissa-hankkeen, jossa kehitettiin asuinolojen arviointimalli. Mallin avulla voidaan kartoittaa ikääntyneen kodin asuinolot. Hankkeen pilotti toteutettiin Lahdessa ja siihen osallistuneet ikäihmiset olivat iältään 80 vuotta täytäneitä Liipolan kaupunginosan asukkaita, jotka eivät kuuluneet kotihoidon piiriin. Hankkeessa tehtiin huomio, että asuntoa koskevat muutostyöt jäävät usein liikaa ikäihmisten itsensä vastuulle. Ohjauksen ja neuvonnan merkitys korostui, ja ikäihmisten motivoiminen oman asuinympäristön tarkasteluun ja muutostöiden suunnitteluun koettiin merkittäväksi. (Hakala & Id-Korhonen 2016: 9–10,23–25.)



## 2.2 Ikäihmisten arki ja päivittäiset toiminnot

Arjen käsite on kompleksinen. Sitä kuvataan neutraalien ja negatiivisten määritelmien kautta. Arki nähdään itsestään selvänä ja tavallisena asiana. Arki määritellään suomen kielessä aikana, jolloin ei ole juhla- tai pyhäaika, sekä jokapäiväisyydeksi, tavallisuudeksi ja arkiseksi todellisuudeksi. Arki on myös positiivinen asia. Se luo elämään ennustettavuutta, jatkuvuutta ja samalla turvallisuutta. (Rajaniemi 2007: 11–12.) Tutkimuksellisesti kehittämistyössä tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset määrittelivät arjen itse, omasta näkökulmastaan.

Nykyään vaikuttava paradigman muutos korostaa ikäihmisten subjektiivisuutta ja heidät nähdään oman elämänsä aktiivisina toimijoina. Vanhuus tahdotaan uuden vanhuuskäsityksen mukaan nähdä yksilöllisenä, eikä tahdota muodostaa yhtenäistä vanhusten ryhmää. Vanhuuden monimuotoisuus tulee pitää mielessä ikäihmisten arkea tarkasteltaessa ja sitä kuvatessa. Media on luonut meille tietyn kuvan ikäihmisten arjesta, siinä ei olla kiinnostuttu näkymättömästä arjesta, joka puolestaan edesauttaisi uuden vanhuuskäsityksen juurruttamista. Näkymätöntä arkea on ikäihmisten yksilöllisesti rakentamat arjen moninaisuudet. Näkymätöntä arkea on mahdollista tarkastella ikäihmisten syvä- ja teemahaastatteluilla. (Rajaniemi 2007: 19–20.) Ikäihmisten heterogeenisuus tuo toisaalta haasteita heidän arkensa määrittämisessä (Jyrkämä 2004: 6).

Ikäihmisten arjen tärkeitä ominaisuuksia ovat arjen rutiinit, joiden avulla ylläpidetään arjen turvallisuutta ja jatkuvuutta sekä aktiivinen toiminta. Arjen määrittelyn tulisi tulla ikäihmiseltä itseltään ja arjessa tuleekin huomioida ikäihmisen yksilöllisyys ja kokemuksellisuus. (Rajaniemi 2011.)

Ikäihmisten arkea voidaan tarkastella myös kolmen eri ikävaiheen kautta; kolmas ikä, neljäs ikä ja viides ikä. Tämä jaottelu ei perustu suoraan kronologiseen ikään vaan se on jaoteltu toimintakyvyn ja avuntarpeen havainnoinnissa löytyneisiin eroihin. Kolmannella iällä tarkoitetaan vaihetta, jolloin ikäihminen jää eläkkeelle ja on toimintakykyinen, itsenäinen ja aktiivinen. Kolmannessa iässä ikäihmisen arki ulottuu kodin ulkopuolelle ja arki on jopa harrastuskeskeistä. Vanhuspalveluiden palveluista korostuu ennaltaehkäisevät palvelut. Kun ikäihminen alkaa tarvitsemaan ulkopuolista apua, esimerkiksi kotihoitoa, siirtyy hän neljänteen ikään. Neljännessä iässä ikäihmisen ulkopuolisen avuntarve lisääntyy ja arki rajoittuu kodin ympäristöön. Neljänteen ikään siirryttäessä ikäihminen on noin 80-vuotias. Viidennessä iässä ikäihminen on täysin toisten avustettava eikä selviydy itsenäisesti omassa kodissa, vaan tarvitsee asumisympäristöksi palvelutalon tai laitoshoidon. (Rajaniemi 2007: 20–21.)

Arki ja jokapäiväinen elämä pitää sisällään toimintoja, jotka liittyvät itsestä huolehtimiseen. Näitä toimintoja sanotaan perustoiminnoiksi. Perustoiminnoista selviytyminen mahdollistaa yksilön hyvinvoinnin ja perusselviytymisen jokapäiväisessä elämässä. Päivittäisiä perustoimintoja kutsutaan ADL-toiminnoiksi. ADL on lyhenne englanninkielisistä sanoista; Activities of Daily Living. Päivittäiset toiminnot on jaettu kuudeksi eri toiminnoksi, joita ovat peseytyminen, pukeutuminen, WC-toiminnot, liikkuminen kodin sisällä, pidätyskyky ja ruokailu. (Katz & Down & Cash & Grotz 1970: 20–30.)

Välineellisillä arjen toiminnoilla tarkoitetaan perusarjen toimintoja monimutkaisempaa toimintaa, jotka tapahtuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Välineellisiä toimintoja nimitetään IADL-toiminnoiksi, Instrumental Activities of Daily Living. IADL-toimintoja ovat esimerkiksi toisista ihmisistä ja lemmikeistä huolehtiminen, matkapuhelimen käyttö, talouden hoito, omasta terveydestä huolehtiminen, ruoan valmistaminen ja siivoaminen, kaupassa asiointi sekä kodista ja turvallisuudesta huolehtiminen. (Hayes & Herning & Gonzalez-Snyder 2016: 115.) IADL-toimintoja mittaamalla tunnistetaan ikäihmisen toiminnan nykytilanne, ja voidaan seurata toiminnan muutoksia tulevaisuudessa (Craf 2007: 2).

Välineellisistä päivittäisistä toiminnoista selviytyminen on ikäihmisellä ratkaisevassa roolissa, kun tarkastellaan heidän pärjäämistään kotiloissa. IADL toiminnoissa suoriutuminen voi alentua ikääntymiseen liittyvien normaalien muutoksien, akuutin sairauden, jonkin sairauden pahenemisen tai sairaalaan joutumisen vuoksi. (Gallo 2006: 193.)

Päivittäisiä perustoimintoja kyetään mittaamaan ja niiden mittaamiseen on kehitetty useita mittareita. Mittarit pohjautuvat Katzin ja kumppaneiden luomaan Katzin indeksiin. U.S.Department of Health and Human services tunnistivat 1990-luvulla päivittäisten toimintojen mittaamisen tärkeyden. Huomattiin, että ikäihmisillä kyky suoriutua päivittäisistä toimista auttoi arvioimaan kotihoidon tarvetta, palvelutaloon muuttoa tai muita asumisjärjestelyihin liittyviä asioita ja kuolleisuutta. Mittarit voivat sisältää ikäihmisen itsearviointia, terapeutin suoraa havainnointia ja standardoitua toimintakyvyn mittaamista. (Hayes & Herning & Gonzalez-Snyder 2016: 115–116.)

### **3 Arjen toimintoihin liittyviä asumista edistäviä digitaalisia ratkaisuja**

Digitalisaation nopea kasvu on havahduttanut maailmanlaajuisesti tarpeen kehittää keinoja pitää ikäihmiset mukana. Lokakuun ensimmäisenä päivänä vietetään ikäihmisten

päivää, ja vuonna 2021 teemana oli Digitaalinen pääoma kaikenikäisille. Tällöin listattiin viisi estettä, jotka tulisi ratkaista suunnitellussa digitaalisia tuotteita ikäihmisille; pääsy/saavutettavuus, asennus, tiedotus, ulkoasu ja luottamus. Laitteiden ja internet yhteyden tulisi olla edullisia ja yhteyden nopea, lisäksi niihin tulisi sisältyä asennuspalvelu ja asiakastuki. Kuluttajat tarvitsevat myös tiedotusta uusista ajankohtaisista laitteista ja ratkaisuista. (Akinola 2021.)

### 3.1 Arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi

Ikäihmiset käyttävät hereillä oloajastaan noin yhden kolmasosan päivittäisten toimiensa sekä välineellisten päivittäisten toimiensa suorittamiseen. Teknologisilla ratkaisuilla voidaan vaikuttaa positiivisesti näiden toimien suorittamiseen. (McKee & Matlabi & Parker 2012: 2.) Arjen toimintoja ja asumista voidaan edistää erilaisilla teknisillä ratkaisuilla. Ratkaisut jaetaan kahteen ryhmään matala-tekologiset ratkaisut, eli yksinkertaiset tekniset ratkaisut, sekä korkean teknologian ratkaisut. Yksinkertaisia teknologisia ratkaisuja ovat esimerkiksi kylpyhuoneeseen asennettavat kahvat, joiden avulla on turvallista mennä kylpyammeeseen ja poistua sieltä. (Furbhy & Lindström & Burdick 2016: 353–354.) Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tarkastellaan korkean teknologian digitaalisia ratkaisuja, jotka liittyvät ikäihmisten arjen toimintoihin ja edistävät kotona asumista.

Ikäihmisten ”ikäntyminen paikallaan” omassa kodissaan on sekä yhteiskunnan, että ikäihmisten ensisijainen tavoite. Ikäntymiseen liittyvä toimintakyvyn heikkeneminen ja siitä aiheutuva arjen toimintojen vaikeutuminen voivat horjuttaa tätä edellä mainittua yhteistä tavoitetta. Uudet tekniset ratkaisut, esimerkiksi ympäristönhallintalaitteet ja terveydentilan seurantalaitteet, edistävät ikäihmisten turvallista ja itsenäistä asumista omassa kodissaan. (Furbhy & Lindström & Burdick 2016: 358–361.) Ikätekniologialla pyritään edistämään hyvää ikäntymistä ja siinä kohderyhmänä ovat pääasiassa kolmatta ja neljättä ikää elävät ikäihmiset. Ikätekniologian kehittämisessä yhtenä isona keskeisenä näkökulmana on, että se tukee ja mahdollistaa ikäihmisen kotona asumisen ja itsenäisen suoriutumisen päivittäisistä toiminnoista. (Leikas 2014: 17–18.)

Päivittäisiä toimintoja tukevia elektronisista apuvälineistä, Electronic Aids to Daily Living, puhuttaessa käytetään lyhennettä EADL. EADL-laitteilla tuetaan arjen toimintoja. Niiden avulla helpotetaan sähkölaitteiden käyttöä, jos henkilöllä on jokin fyysinen tai psyykkinen vajavuus, joka estää normaalien laitteiden käyttämisen. (Little 2010:33–42.) EADL-laitteita voidaan käyttää helpottamaan kotona asumista. Kodin automaation avulla edistetään turvallista ja itsenäistä kotona asumista. Kodin automaatiolaitteiden

avulla on pystytty vähentämään myös kotihoidon määrän tarvetta. Kodissa voidaan automatisoida lähes mitä tahansa. Valaistusta pystytään ohjaamaan liiketunnistimilla, esimerkiksi yöllä vessareissun aikana ikäihmisen ei tarvitse sytyttää valoja valokatkaisimesta, vaan valot syttyvät liiketunnistimella, tällainen ratkaisu lisää turvallisuutta ja ehkäisee esimerkiksi kaatumisia. EADL-laitteilla ikäihmisten on mahdollista säädellä kotinsa lämpötilaa, TV:tä, avata ja sulkea ovia, myös pölynimuria ja pesukoneita on mahdollista ohjata EADLn avulla. (Furbhy & Lindström & Burdick 2016: 358–361.)

Kommunikointi ja sosiaalisten suhteiden ylläpito on mainittu yhtenä kotona asumista edistävänä tekijänä. Sukulaisten ja ystävien kanssa voi pitää yhteyttä videochatin ja Skypen avulla tai älypuhelimien välityksellä. Älypuhelmiin saa asennettua myös erinäisiä hälytyksiä ja muistutuksia. Terveysasioissa ikäihminen voi olla kontaktissa terveydenhuollon ammattilaisiin etäyhteydellä. Terveysteknologian avulla voidaan mitata ikäihmisen terveydentilaa etänä, esimerkkinä verensokerin seuranta tai painon seuranta. (Furbhy & Lindström & Burdick 2016: 360–361.) Kodin turvallisuutta tukevia teknologisia ratkaisuja ovat esimerkiksi turvapuhelin, jossa mukana turvaranneke. Turvapuhelimen lisäominaisuuksia ovat esimerkiksi kaatumishälytin ja paikannusominaisuus.

Ikäihmisen omatoimisuutta ja valinnanmahdollisuuksia kotiloissa voidaan tukea esimerkiksi ruoka-automaatin avulla (Valve & Itkonen & Huhtala & Jämsén & Mertanen & Mäkeläinen & Paavola & Raulio & Suominen & Tuikkanen 2018: 53). Muita kotiympäristössä käytettäviä laitteita ovat esimerkiksi; hyvinvointiranneke, liiketunnistimet, lie-sivahdit, palovaroittimet, lääkeautomaatit, ruokailurobotti ja muut kodinkoneet. (Kan 2022: 201–204.)

Yhdysvalloissa tehdyssä selvityksessä kävi ilmi, että ikäihmisten kodeissa on käytössä perusteknisiä laitteita, kuten radio, jääkaappi ja puhelin. Kuitenkin esimerkiksi tietokoneen löytyminen ikäihmisten kodeista oli jo paljon epätodennäköisempää. Tietokone löytyi ainoastaan noin 24 % kotitalouksista. (McKee & Matlabi & Parker 2012: 3.)

### 3.2 Ikätekniikan suunnittelu

Teknologialla tarkoitetaan perustiedon käytännön soveltamista. Se mahdollistaa meille kapasiteetin ja kyvyn suoriutua useista tehtävistämme tehokkaammin. (Furbhy & Lindström & Burdick 2016: 352.) Ikätekniikasta puhuttaessa tarkoitetaan palveluja, tuotteita, infrastruktuureja ja sosiaalisia-, fyysisiä-, ja informaatio ympäristöjä, joilla tuetaan ikäihmisten hyvää ikääntymistä (Leikas 2014: 17).

Ikäihmisille suunnattua teknologiaa suunniteltaessa on pohdittava, kuinka teknologia voisi edistää hyvää elämää. Teknologian tulisi lisätä käyttäjiensä hyvinvointia, eikä eristää tai aiheuttaa haittaa millekään kuluttajaryhmälle. Ikäteknologiaa suunniteltaessa käytetään elämlähtöistä suunnittelua, jonka lähtökohtana on miettiä mihin teknologiaa käytetään, ja kuinka se voi mahdollistaa käyttäjän päämäärien saavuttamisen. Ikäihmistien kohdalla teknologian tulee olla helppokäyttöistä, ja käyttöliittymän suunnittelu on avainasemassa. Käyttöliittymän suunnittelussa tulee huomioida ikäihmisen mahdollinen alentunut näkö tai kuulo, sekä hienomotoriset vaikeudet. Ikäteknologian kohdalla on hyvä huomioida, kuinka laite tai palvelu jalkautetaan ja juurrutetaan ikäihmisen arkeen, jotta sitä tulisi käytettyä arjessa. (Leikas 2014: 103–105.) Työssä noudatetaan elämlähtöisen suunnittelun ideologiaa, jossa ikäihmistien palautetta ja näkökulmia haetaan aktiivisesti (Leikas 2014: 105).

## 4 Tutkimuksellisen kehittämistyön toimintaympäristö

Tutkimuksellinen kehittäminen toteutetaan HIPPA-Remote hankkeen kanssa yhteistyössä. HIPPARemote, Etäpalvelut tuotekehittelijälle ikäihmisen asumisen tueksi-hankkeen tavoitteena on yhteiskehittää käyttäjien kanssa resurssiviisaita, käyttäjälähtöisiä kotona-asumista edistäviä etä- ja hybridituotekehityspalvelumalleja. Nämä tuotekehityspalvelumallit tarjotaan pk-yrityksille käyttöön, ne tukevat yritysten kasvua ja sekä kestävästä kehitystä. HIPPA-Remote hanke on jatkoa Hippa-Hyvinvointia ja parempaa palveluasumista digitalisaation avulla hankkeelle. Ensimmäisellä Hippa-hankkeella pystyttiin osoittamaan, että etä- ja hybridituotekehityspalveluita tarvitaan. Tarvetta etä- ja hybridipalveluille on kasvattanut, esimerkiksi Covid-19 pandemia, joka on haastanut tuotekehityspalveluita miettimään enemmän etä- ja hybridipalveluiden kehittämistä, jotta pystyttäisiin tuottamaan tasa-arvoisia, terveysturvallisia tuotteita ja palveluita ikäihmistien asumisen edistämiseksi. (Vipuvoimaa EU:sta 2021: 2.)

HIPPA-Remote hanke tarjoaa neljää erilaista palvelua yrityksille; digitaalinen kehittämistarpeiden hakupalvelu, joka koostuu mahdollisten käyttäjien elämäntarinoista ja elinympäristöistä, kaupallistamisen ja markkinoinnin etäsparrausta sekä koulutusta, etä- ja hybridiyhteiskehittelypalveluja erilaisissa vuorovaikutteisissa virtuaalisissa ympäristöissä ja etätestaus- ja hybriditestauspalveluja. (Vipuvoimaa EU:sta 2021: 2.)

Hankkeen avulla yritykset saavat ymmärrystä ja tuntemusta ikäihmisistä sekä heidän toimintaympäristöistään. Tämä tukee yritysten tuote- ja palvelukehitystä, ja edesauttaa

tuotteiden ja palveluiden asiakaslähtöisyyttä, innovatiivisuutta ja helppokäyttöisyyttä. (Vipuvoimaa EU:sta 2021: 4.)

## 5 Tavoite, tarkoitus, täsmennetyt tehtävät ja tuotos

Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli kuvata ikäihmisten arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi.

Tutkimustehtävät:

1. Kuvata nykyisiä arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten näkökulmasta.
2. Kuvata tulevaisuuden digitaalisia arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta.

Työn tuotoksena on kuvaus ikäihmisten arjen toimintojen digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi.

## 6 Tutkimuksellinen kehittäminen

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä toiminta oli kokeilevaa ja innovoivaa. Ikäihmiset keksivät uusia ideoita yhdessä ammattilaisten kanssa. Työssä oli määritelty tavoitteet, jotka saavutettiin yhdessä ideoiden. Yhdessä ideoiden pyrittiin kehittämään uusia tuotteita ja palveluita. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tunnistettiin olemassa olevia, ja mahdollisia tulevaisuuden arjen toimintoihin liittyviä digitaalisia ratkaisuja, jotka toimivat ikäihmisten kotona asumisen edistämiseksi. (Toikko & Rantanen 14–15, 17–18.)

### 6.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa ja tiedon intressi

Tutkimuksellinen kehittäminen toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Työssä kuvattiin ikäihmisten nyt ja tulevaisuudessa käyttämiä arjen toimintoihin liittyviä digitaalisia ratkaisuja, jotka edistävät kotona asumista. Kuvaus muodostettiin ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta, jolloin kuvaukseen saatiin heille merkitykselliset ajatukset, näkökulmat ja kokemukset. (Juuti & Puusa 2020: Johdanto.)

Tiedonintressillä pyritään vastaamaan mihin tarkoitukseen tietoa tuotetaan (Toikko & Rantanen 2009: 44). Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä on piirteitä praktisesta tiedonintressistä. Habermasin mukaan praktisen intressiteorian päämääränä on toiminnan tehokkuus ja vaikuttavuus, ammatillinen kehittyminen, toimijoiden kehittynyt itseymmärrys ja uudenlaisen tiedon kehkeytyminen (Heikkinen 2010: 47). Keskiössä on tutkittavan ilmiön ymmärtäminen ja ilmiöstä saadun tiedon välittäminen (Toikko & Rantanen 2009: 45). Vilka (2015) puolestaan mainitsee, että praktisella tiedon intressillä pyritään lisäämään inhimillisen tiedon ymmärtämistä (Vilka 2015: 64–65). Uuden tiedon kehkeytyminen toteutui, varsinkin toisen kehittämistehtävän yhteiskehittelyssä, jossa osallistujat tuottivat ideoita uudentlaisista palveluista ja tuotteista. Inhimillisen tiedon ymmärtäminen oli työssä kaiken pohjana.

Tutkimuksellisen kehittämistyöntekijän rooli tässä työssä oli muita osallistujia rohkaiseva osallistumiseen, ja refleктоimaan omaa toimintaansa (Heikkinen 2010: 47). Teemahaastattelun aikana tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä pyrki luomaan haastateltaville rennon ja rohkaisevan ilmapiirin, jossa jokaisen mielipide ja kokemukset olivat merkityksellisiä. Tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä oli jo ennakkoon tutustunut haastatteluun osallistuviin ikäihmisiin, joka osaltaan vaikutti rentoon ilmapiiriin. Yhteiskehittelytilaisuudessa tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä toimi fasilitaattorin roolissa.

## 6.2 Tiedontuottajien valinta ja kuvaus

Ensimmäiseen ja toiseen tutkimustehtävään osallistuvat ikäihmiset valittiin mukaan Miina Sillanpään säätiön Kunnon kaveri-toiminnasta. Tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä esittäytyi ikäihmisille Kunnon kaveri toiminnan järjestämässä viikoittaisessa senioriliikuntatilaisuudessa. Senioriliikuntaan osallistuu viikoittain noin 20–30 osallistujaa. Tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä kertoi työstään, sen toteutuksesta, tarkoituksesta ja mitä osallistuminen merkitsee osallistujalle. Halukkaat osallistujat ilmoittautuivat tutkimuksellisen kehittämistyön tekijälle senioriliikunnan jälkeen. Tiedote tutkimuksesta jaettiin ikäihmisille toisella tapaamiskerralla. Tiedote on nähtävillä suunnitelmassa nimellä; Liite 1. Tiedotteen kautta ilmoitauduttiin halutessaan molempiin tutkimuksellisen kehittämistyön osiin; teemahaastatteluun ja yhteiskehittelyyn. Tiedotteen osallistujille jakoi tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä. Valintakriteerinä oli vähintään 65-vuoden ikä sekä omassa asunnossa asuminen. Ryhmäteemahaastatteluun ikäihmisille jaettiin erillinen kutsu, joka on nähtävillä työn liitteessä 2. Teemahaastatteluun osallistui viisi ikäihmistä.

Tutkimukseen osallistuneet ammattilaiset valikoituivat mukaan omasta halustaan Kunnon kaveri toiminnasta sekä Munkkiniemen palvelukeskuksesta. Munkkiniemen palvelukeskus on Helsingin kaupungin ylläpitämä avoin kohtaamispaikka. Yhteiskehittelyyn osallistui 2 ammattilaista, 1 fysioterapia opiskelija ja 6 ikäihmistä. Ammattilaisille jaettiin tutkimuksellista kehittämistyötä koskeva tiedote (liite 3) sähköpostitse. Ilmoittautuminen osallistumisesta tapahtui sähköpostilla tutkimuksellisen kehittämistyön tekijälle. Osallistujille varattiin aikaa harkita tutkimukseen osallistumista. Ennen aineistonkeruuta tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistuville jaettiin suostumusasiakirjat (liite 4) joista käy ilmi osallistujien vapaaehtoinen suostumus osallistumiseen, sekä kutsu yhteiskehittelyyn, tulevaisuusverstaaseen (liite 5).

### 6.3 Aineiston kerääminen

Tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston keruu tapahtui laadullisin keinoin. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön aineistonkeruumenetelmäksi laadulliset keinot sopivat, koska siinä pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä tutkittavien henkilöiden, ikäihmisten ja ammattilaisten, näkökulmasta (Puusa & Juuti 2020: Johdanto). Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tämä näkyi siten että esimerkiksi käsite arki määriteltiin ikäihmisten omien kokemusten kautta. Ikäihmiset saivat itse nostaa esille haluamiaan digitaalisia ratkaisuja, jotka liittyivät heidän arkensa toimintoihin. Teemat, jotka ohjasivat ryhmämuotoista teemahaastattelua ovat nähtävillä tämän työn liitteessä 6.

Ensimmäisen tutkimustehtävän aineisto, jossa kuvattiin nykyisiä arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten näkökulmasta, kerättiin ryhmässä tapahtuvan teemahaastattelun avulla. Ryhmäteemahaastattelu oli tutkittavaa kannustava, jotta tutkittava kertoi aihepiiristä mahdollisimman vapaasti (Puusa 2020: Luku 6. Haastattelutyytit ja niiden metodiset ominaisuudet). Teemahaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna Munkkiniemen palvelukeskuksessa 24.10.2022. Haastattelu pidettiin aamupäivällä ennen viikoittaista Kunnon kaveritoiminnan järjestämää senioriliikuntaa. Teemahaastattelu äänitettiin. Äänitettyä aineistoa oli 48 minuuttia 44 sekuntia, ja litteroitua tekstiä 19 sivua. Haastatteluun jaettiin kutsu pari viikkoa aikaisemmin, joka takasi sen, että jokaisella ikäihmisellä oli aikaa harkita osallistumistaan.

Toisen tutkimustehtävän aineistossa kuvattiin arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön tulevaisuuden digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta. Aineisto kerättiin yhteiskehittelyn avulla. Yhteiskehittelyme-



netelmänä käytettiin tulevaisuusverstasta, johon osallistuivat sekä ikäihmiset että ammattilaiset. Robert Jungkin ja Norbert Müllertin kehittämä yhteiskehittelymuoto on ideariihimäinentyöpaja, jossa lähdetään liikkeelle osallistujien esiin nostamasta ongelmasta tai haasteesta. Työpaja pyrkii toimenpiteisiin. (Dufva 2021.) Tulevaisuusverstaas järjestettiin 14.11.2022 Munkkiniemen palvelukeskuksessa aamupäivällä, ennen viikoittaista senioriliikuntahetkeä. Tulevaisuusverstaas alkoi sytykkeiden ja aiheen esittelyllä. Sytykkeet muodostuivat ensimmäisen kehittämistehtävän aineiston alustavien tuloksien pohjalta. Tulevaisuusverstaassa muodostettiin kaksi ryhmää. Kumpikin ryhmä valitsi aiheen, joka heidän mielestään tarvitsi tulevaisuudessa muutoksia ja parannuksia. Ryhmät alkoivat työstämään tulevaisuuden teknologisia arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi. Ryhmien ajatukset muodostivat kaksi erilaista julistetta. Loppukeskustelu käytiin yhdessä koko ryhmän kanssa. Ryhmät esittelivät omat julisteensa. Kerätty aineisto oli ryhmien tuottamat kirjalliset julisteet, sekä äänitetty loppukeskustelu. Molemmissa ryhmissä oli osallistujina ikäihmisiä sekä ammattilaisia. Loppukeskustelu oli pituudeltaan 16 minuuttia ja 57 sekuntia, litteroitua tekstiä muodostui 9 sivua. Liitteessä 7 on nähtävillä tulevaisuusverstaassa muodostuneet julisteet. Alla olevassa taulukossa (taulukko 1) näkyy tutkimuksellisen kehittämissuunnan eteneminen ja aineistonkeruu.

Taulukko 1. Tutkimuksellisen kehittämistyön eteneminen ja aineistonkeruu

Tutkimustehtävä	Osallistujat	Aineistonkeruu ja analysointi	Tuotos
<b>1. Kuvata nykyisiä arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten näkökulmasta.</b>	Kunnon kaveri-toimintaan osallistuvat ikäihmiset.	Ryhmä teemahaastattelu Munkkivuoren palvelutalon tiloissa.  Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.	Kuvaus nykyisistä arjen toimintoihin liittyvistä kotiympäristön digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten näkökulmasta.
<b>2. Kuvata tulevaisuuden digitaalisia arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta.</b>	Kunnon kaveri-toimintaan osallistuvat ikäihmiset ja ammattilaiset.	Tulevaisuusverstaas yhteiskehittelymenetelmä. Loppukeskustelu.  Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.	Kuvaus tulevaisuuden digitaalisista arjen toimintoihin liittyvistä kotiympäristön ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta.



Tuotoksena kuvaus ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvistä digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi

## 6.4 Aineiston analyysi

Tutkimustehtäviin kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jonka avulla pyrittiin luomaan selkeä kuvaus tutkittavasta aiheesta. Sisällön analyysin avulla aineiston sisältämä tieto jäsennettiin tiiviiksi ja selkeäksi kuvaukseksi. (Tuomi ja Sarajärvi 2002: 122.) Sisällönanalyysiä varten oli muodostettu kaksi analyysikysymystä, jotka pohjautuivat tutkimustehtäviin; 1) Mitä nykyisiä arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi nyt on käytössä ikäihmisen näkökulmasta? ja 2) Mitä arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi voisi tulevaisuudessa olla ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta? Analyysikysymyksen määrittämiseen vaikutti tutkimustehtävät ja aineiston laatu. (Tuomi & Sarajärvi 2002: 112.) Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä analyysikysymyksenä toimi ajatuskokonaisuus.

Ryhmämuotoisen teemahaastattelun ja yhteiskehittelyn loppukeskustelu olivat äänitettyssä muodossa. Äänitetty aineisto litteroitiin tekstiksi. Tekstiä muodostui 19 sivua teemahaastattelusta ja 9 sivua yhteiskehittelyn loppukeskustelusta. Yhteiskehittelyn ryhmätyöt olivat kirjallisessa juliste-muodossa. Aineistoon perehdyttiin huolellisesti. Sekä julisteiden, että haastatteluiden litteraateista etsittiin analyysikysymyksiin vastanneet ajatuskokonaisuudet, jotka vietiin analyysitaulukkoon. Esimerkki analyysitaulukosta on nähtävillä tämän työn liitteessä 8. Ajatuskokonaisuudet pelkistettiin. Pelkistämisessä puhekielen sanat poistettiin, ja lausuttuja kertomuksia yksinkertaistettiin. Samaa kuvaavat ilmaukset luokiteltiin alaluokiksi ja nimettiin sisältöä kuvaavalla nimellä. Luokittelua jatkettiin yhdistelemällä saman sisällöllisiä alaluokkia yhteen ja siitä edelleen yläluokiksi, jos se oli mahdollista. Yläluokat nimettiin sisältöä kuvaavilla nimillä. Aineisto oli laaja ja rikas, kuitenkin pääluokkia ei syntynyt. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 114.)

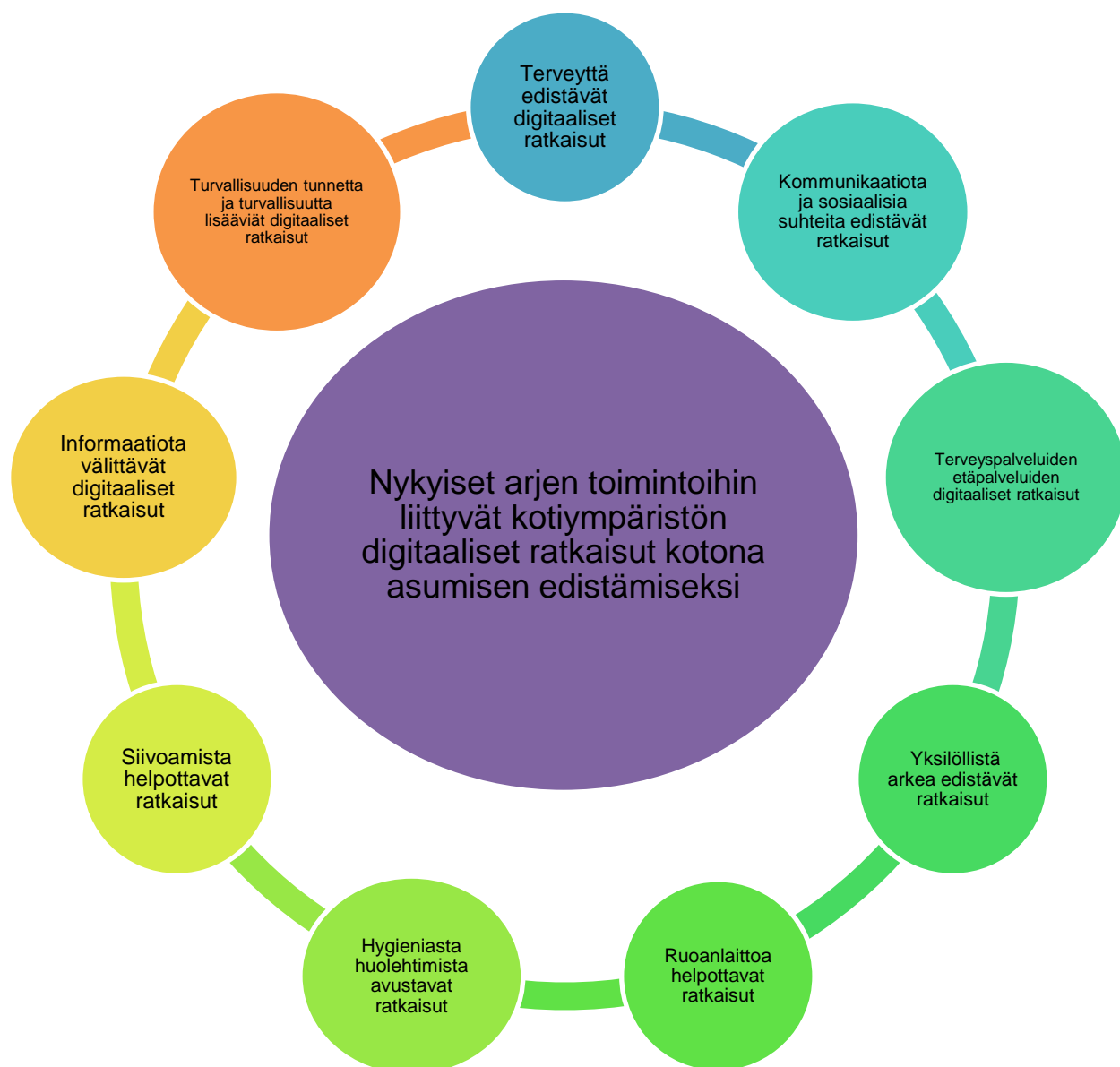
## **7 Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi**

Digitalisaation avulla monet ikäihmiset voivat toimia mahdollisimman itsenäisesti omassa kodissaan ja ikääntyä paikallaan. Kotiin asennettavia älykotiratkaisuja on laajasti, ja niitä on mahdollista lisätä aina, kun ikäihmisen tarve sitä vaatii. Digitaaliset kodin ratkaisut voivat parantaa ikäihmisten elämää fyysisistä tai kognitiivisista rajoitteista huolimatta, ja ne antavat kokemuksen positiivisesta ikääntymisestä. Ratkaisujen avulla ikäihmiset voivat suorittaa kotona toimintoja, jotka ovat olleet aiemmin hankalia tai, jopa mahdottomia suorittaa. Ratkaisuilla mahdollistetaan lisääntynyt turvallisuuden tunne, parempi liikkuminen, itsenäisyys ja vuorovaikutus. (Quynh & Nguyen & Barnett 2012. 608, 610, 614.)

Seuraavissa luvuissa 7.1 ja 7.2 käydään läpi tutkimuksellisen kehittämistyön tutkimustehtävien tulokset ja tuloksista muodostuneet kuvaukset.

### **7.1 Nykyiset arjen toimintoihin liittyvät kotona asumista edistävät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut ikäihmisten näkökulmasta**

Alla olevassa kuviossa 1 on yhteenveto kotona asumista edistävästä arjen toimintoihin liittyvistä nykyisistä kotiympäristön digitaalisista ratkaisuista ikäihmisten näkökulmasta.



Kuvio 1. Nykyiset arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi

Tuloksissa kävi ilmi **terveyttä edistävien digitaalisten ratkaisujen** yleistymisen ikäihmisten arjessa. Verenpainemittari ja henkilövaaka olivat kaikkein yleisimmät käytössä olevat ratkaisut. Ikäihmisillä oli myös käytössään älypuheliin asennettavia applikaatioita, joista pystyi seuraamaan sydämen toimintaa, verenpainetta tai kävelyä. Askel- ja sykemittarit sekä hyvinvointirannekkeet olivat tulosten mukaan ikäihmisille tuttuja laitteita.

Tuloksissa selvisi, että kaikki osallistujat käyttivät arjessaan jotakin **kommunikaatiota ja sosiaalisia suhteita edistävää digitaalista ratkaisua**. Yleisin oli WhatsAppin videopuhelu ominaisuus, muita käytössä olevia ratkaisuja olivat Google meet ja Skype.

Tuloksissa kävi ilmi **terveyspalveluiden etäpalveluiden digitaalisten ratkaisujen** yleistyminen. Tuloksissa nousi esiin lääkärin etävastaanotot ja varsinkin Maisa palvelun käyttö. Maisa palvelu koettiin palveluksi, joka edistää nopeaa hoitoon pääsyä. Muitakin lääkärin etävastaanottoja, esimerkiksi yksityisellä sektorilla, oli käytetty. Tuloksissa korostui terveyspalveluiden ylläpitämien etätoimintojen helppokäyttöisyys ja nopeus. Kokemus syntyi palveluiden nopeasta vastausajasta ja reagoinnista. Tuloksista oli nähtävissä etäpalveluiden oikea-aikaisuus.

Digitaaliset ratkaisut, jotka **edistivät yksilöllistä arkea**, liittyivät vahvasti laskujen maksamiseen, veroilmoituksen tekemiseen ja pankkiasioiden hoitoon. Digitaaliset ratkaisut vapauttivat aikaa, kun pankkiasiat voi hoitaa etänä, milloin vain, tai sovittuna etätapaamisena kotona. Tuloksissa nousi esiin etäpalveluiden mahdollistavan arjen ajanhallinnan paremmin. Paikan päälle meno, esimerkiksi pankkiin, koettiin tuloksissa usein haasteellisenä ja ajan haaskaamisena. Se, että arjen asioiden hoitaminen ei ole enää sidottuna paikkaan, oli tulosten mukaan arkea helpottava tekijä. Tuloksissa kävi ilmi, että toimintojen onnistumiseen käytettiin apuna omaa tietokonetta, hiirtä, tulostinta, älypuhelimia ja tablet-tietokonetta.

Tuloksissa nousi esiin myös muita digitaalisia ratkaisuja, jotka liittyivät perus arjen toimintoihin. Näitä olivat; **siivous, ruoan valmistaminen ja henkilökohtainen hygienia**. Tuloksista kävi ilmi käytössä olevan sähköhammasharjoja, induktioliesiä, mikroaaltouuneja, hiustenkuivaajia ja kahvin- sekä vedenkeitin.

Tiedonsaanti ja ajassa pysyminen nousi esiin tuloksissa. **Informaatiota välittäviä teknologisia ratkaisuja** oli käytössä puolella osallistujista. He lukivat uutiset ja sanomalehdet älypuhelimilta tai tablet-tietokoneilta. Tuloksissa kävi ilmi, että ikäihmiset hakivat tietoa ja uusimmat uutiset sähköisistä iltapäivälehdistä.

**Turvallisuuden tunteen ja turvallisuuden edistämisen** mainitsi jokainen osallistuja. Turvallisuus nostettiin tuloksissa isoimmaksi huoleksi itsenäisessä asumisessa. Tuloksissa kävi ilmi erilaisten hälyttimien ja turvarannekkeiden merkitys turvallisuudentunteen edistämisessä. Turvallisuudentunnetta asunnoissa lisäsivät palohälyttimet, turvarannekkeet ja ulko-oven älylukko.

## 7.2 Arjen toimintoihin liittyvät tulevaisuuden digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta

Tutkimuksellisen kehittämistyön toiseen tutkimustehtävään saatujen tulosten yhteenveto löytyy kuvattuna alla olevasta kuviosta 2. Tutkimustehtävässä vastattiin kysymykseen; mitä arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön tulevaisuuden digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi voi olla ikäihmisten ja ammattilaisten näkökulmasta. Seuraavissa kappaleissa avataan tuloksia ja käydään niiden sisältöä läpi tarkemmin.



Kuvio 2. Tulevaisuuden digitaaliset arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi

Tuloksissa nousi esiin **kodin turvallisuutta edistävät digitaaliset ratkaisut**. Tuloksissa nostettiin esiin, että kodin jokavuotisiin tarkastusta vaativiin toimenpiteisiin, kuten viemärit, palohälyttimet ja muut huoltoa vaativat koneet, kaipaivat jonkinlaisen muistutuksen. Hälyttimiä voisi asentaa helposti katoaviin esineisiin, kuten silmälasit. Tuloksissa kävi ilmi, että liiketunnistimien yleistymistä toivottiin. Tuloksissa nostettiin esiin liiketunnistimien ominaisuuksien monipuolistaminen. Tunnistimissa olisi ominaisuus, joka sammuttaa kaikki kodin sähkölaitteet, kun ihminen poistuu asunnosta. Tuloksissa korostui itsestään sammuvien liesien ja uunien tärkeys kodeissa.

Tuloksissa kävi ilmi tarve kehittää **terveydenhuoltoon pääsyä ja terveydenhuoltoa edistäviä digitaalisia ratkaisuja**. Tuloksissa nousi esille palveluiden kotiin saamisen edistäminen. Tuloksissa kävi ilmi hoitohenkilökunnan kotiin tilaamisen mahdollisuus nopeasti kotiin vuorokauden ympäri, liikkuvan lääkärin ja hoitajan muodossa. Terveystenhuoltoon pääsyä ja terveydenhuoltoa haluttiin kehittää yhden luukun periaatetta mukailen. Tuloksissa esiin noussut halu kehittää kotihoitoa liittyi niin ikään terveydenhuollon digitaalisten ratkaisujen kehittämiseen. Tuloksissa kotihoitoon toivottiin yhtenäistä **kotihoidon digitaalista alustaa**, jonne asiakas saisi kirjata tai äänittää omia toiveitaan tulevaa käyntiä varten ja jättää palautetta. Kävi myös ilmi, että kotihoidon saapuminen ei tapahdu aina välttämättä samaan kellon aikaan, joten kotihoidon digitaalisessa alustassa olisi hyvä olla muistutus ominaisuus, jossa käy ilmi kotihoidon saapumisajan kohta. Tällöin asiakas pystyisi suunnittelemaan omaa päiväohjelmaansa paremmin. Digitaalisen alustan avulla toivottiin saavan asiakkaan ääni kuuluviin ja se edistäisi asiakkaan ja henkilökunnan välistä kommunikointia. Ikäihmisten huomioiminen palveluita ja tuotteita suunnitellessa nousi myös esiin.

**Sähköisesti päivitettävä hoitosuunnitelma** nousi tuloksissa esiin, kun ideoitiin kotihoidon tulevaisuutta. Tuloksissa nousi esiin tarve asiakkaan aktiiviselle osallistumiselle, kun hoitosuunnitelmaa päivitetään moniammatillisessa tiimissä. Asiakkaan tilannetta päivitettäisiin myös paljon useammin, kuin nykyään, jolloin asiakkaan muuttuvaan toimintakykyyn kyettäisiin reagoimaan paremmin. Asiakas voisi jättää palautetta hoitohenkilökunnalle hoitosuunnitelman kautta, vaikka äänittämällä puhetta, ja voisi halutessaan kirjoittaa omasta tilanteestaan itselleen merkityksellisiä asioita. Hoitosuunnitelmaan olisi pääsy kaikilla ikäihmisen hoito- ja kuntoutushenkilökunnalla, sekä asiakkaalla itsellään.

**Omatoimisuutta edistävät digitaaliset ratkaisut** nousivat esiin tuloksissa. Tuloksissa kävi ilmi liikkumisen turvallisuuden merkitys. Liikkumista haluttiin edistää, jotta ihmiset eivät pelkäisi esimerkiksi kaatumista niin paljon, että jättävät liikkumatta. Alueelliset liikkuttajat nousivat tuloksissa esiin. Heidän määräänsä haluttiin lisätä, ja heidän tilaamisensa toivottiin muuttuvan kaikille avoimeksi sähköiseksi tilauspalveluksi. Tuloksissa kävi ilmi, että taloyhtiöiden rooli voisi kehittyä tukemaan ikäihmisten kotona toimimista. Tähän liittyen yhteiskehittelyssä ideoitiin sähköinen päivitetty Talonmies palvelu. Talonmiehen palvelu olisi applikaatio, jonne voisi jokainen asukas esittää toiveen missä tarvitsee apua ja milloin mahdollisesti avuntarve olisi. Palvelu vapauttaisi parhaimmillaan kotihoidon ja muun terveydenhuollon resursseja. Esimerkiksi kotihoidon henkilökunta voisi käyttää enemmän aikaa asiakkaan kohtaamiseen ja terveyden seurantaan, kun ei

tarvitse pyykätä tai avustaa asiakasta ruoan valmistuksessa. Myös ruokapalvelu nousi tuloksissa kotona toimimista edistäväksi asiaksi, ja sen yleistymistä toivottiin.

**Sosiaalisten suhteiden ja kommunikaation ylläpitämiseen liittyvät digitaaliset ratkaisut** nousivat tuloksissa esille, läheisiin yhteydenpito on tärkeä voimavara. Digitaalisten ratkaisujen avulla läheisiin pystyttäisiin pitämään yhteyttä helposti ja nopeasti. Tulosten mukaan ratkaisut olisivat entistä helppokäyttöisempiä. Ikäihmiset ja ammattilaiset ideoivat yhdessä sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta edistävän digitaalisen Naapuripuringin. Sen avulla ikäihmiset voisivat saada apua arjen askareisiin naapurustolta. Tuloksissa nousi esille, että nuoria ja koululaisia voisi ottaa mukaan auttamaan.

## 8 Kuvaus ikäihmisten arjen toimintojen digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä ikäihmiset sekä ammattilaiset olivat yhdessä muodostamassa kuvausta ikäihmisten arjen toimintojen digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi nyt ja tulevaisuudessa. Edellisissä luvuissa kuvattuna olleet tulokset muodostivat synteesin, joka näkyy alla kuviossa 3.





Kuvio 3. Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistämiseksi

Kodin turvallisuutta ja ikäihmisten turvallisuuden tunnetta edistävät digitaaliset ratkaisut olivat pohja ikäihmisten kotona asumisen edistämisessä. Tuloksissa kävi ilmi, että turvallisuuden tunne ei ollut sidoksissa ikäihmisen toimintakykyyn, se mietitytti ja kaipasi vahvistusta silloinkin, kun toimintakyky oli vielä hyvä. Erilaiset hälyttimet, vahdit ja älylukot koettiin turvallisuutta edistäviksi ratkaisuuksi.

Omassa kodissa toimimista edistivät erilaiset arjen toimintoihin; siivoukseen, hygieniaan ja ruoan valmistamiseen liittyvät digitaaliset ratkaisut. Ruoka-automaatit nostettiin yhdeksi kotona toimimista edistäväksi ratkaisuksi, jonka toimintaa haluttiin laajentaa. Omassa kodissa toimimista tahdottiin tulosten mukaan kehittää uusilla digitaalisilla ratkaisulla. Uusi digitaalinen ratkaisu oli sähköinen Talonmies palvelu.

Terveyttä edistävien digitaalisten ratkaisujen merkitys kotona asumisen edistämisessä nousi esiin tuloksissa. Terveyttä edistäviä ratkaisuja olivat erilaiset terveysteknologiset ratkaisut sekä terveydenhuoltoon liittyvät digitaaliset ratkaisut. Tuloksissa nousi esiin terveysteknologian adaptoituminen ikäihmisten arkeen. Ikäihmisillä oli paljon käytössään erilaisia terveysteknologisia ratkaisuja, kuten terveyttä mittaavia applikaatioita älypuhelimissa, aktiivisuusrannekkeita, verenpaine- ja sydämentoiminnan mittareita, henkilövaakoja sekä askelmittareita. Terveysteknologian avulla pystyttiin itsenäisesti seuraamaan omaa terveydentilaa ja se toi mielenrauhaa. Terveyttä edistäviksi ratkaisuuksi nousivat myös terveydenhuollon etäpalvelut; Maisa sekä etävastaanotot. Terveydenhuollon digitaalisilta ratkaisuilta toivottiin tulosten mukaan mahdollisuutta tilata palvelua enemmän kotiin. Kotihoidolle toivottiin sähköistä hoitosuunnitelmaa, jota hoitohenkilökunta yhdessä ikäihmisen ja läheisten kanssa päivittäisi.

Kommunikaatiota ja sosiaalisia suhteita edistävien digitaalisten ratkaisuiden merkitys kotona asumisen edistämisessä näkyi tuloksissa. Digitaaliset ratkaisut mahdollistivat ikäihmisten yhteydenpidon läheisiin ja muihin tärkeisiin ihmisiin. Sosiaalisia suhteita edistävät digitaaliset ratkaisut mahdollistivat vuorovaikutuksen myös muiden kuin läheisten kanssa. Tällainen ratkaisu oli muun muassa yhteiskehittelyssä ideoitu Naapuriapurinki.

Omannäköistä arkea edistävät digitaaliset ratkaisut tukevat ikäihmisen yksilöllisyyttä. Omannäköinen arki koostui itse suunnittelemasta arjesta, jossa voi itse vaikuttaa ajanhallintaan sekä siihen hoidetaanko asioita mahdollisesti etänä. Usein ajanhallintaa edis-

tävät ratkaisut eivät olleet paikkaan sidottuja, esimerkiksi pankkiasioiden hoito mobiili-pankissa. Informaatiota välittävät digitaliset ratkaisut mahdollistavat myös osaltaan ikäihmisen omannäköisen arjen muodostamista. Älypuhelimilta ja tablet-tietokoneilta luetut verkkolehdet mahdollistavat tiedon saannin riippumatta vuorokauden ajasta tai päivästä. Ikäihmiset saavat älylaitteiden avulla tietoa myös omista terveystiedoistaan ja pystyvät jakamaan niiden avulla informaatiota terveydenhuollon henkilökunnalle.

## 9 Pohdinta

### 9.1 Tulosten tarkastelu

Tuloksissa kävi ilmi monia teoriaan peilattavissa olevia asioita. Tutkimustehtäviin kerättyjen aineistojen tuloksista nousi eniten esiin turvallisuuteen ja turvallisuudentunteeseen liittyvät ratkaisut. Ne nousevat esiin myös teoriasta. Osallistujat pohtivat paljon kodin turvallisuuteen liittyviä seikkoja, vaikka kaikilla ei ollut vielä toimintakyvyn puolesta siihen aihetta. Koettiin, että yksin asuminen loi turvattomuuden tunnetta, jos vaikka kaatuu eikä saa apua heti. Ikäinstituutin laatimassa Ikäturvallinen asuinalue-opaassa Rajaniemi ja Rappe (2022) käyvät läpi turvallisen kotiympäristön ja turvallisuudentunteen merkitystä ikäihmisen kotona asumisessa. Turvallisuuden ja turvallisuudentunteen on todettu vaikuttavan ikäihmisten hyvinvointiin sekä arjen sujuvuuteen. Fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn heikentyessä, turvallisuuden ja turvallisuudentunteen merkitys kotona pärjäämisessä korostuu. (Rajaniemi & Rappe 2022. 6.)

Kotona asumisen edistämisessä toisena isona kokonaisuutena tuloksissa näkyi terveyden- sekä terveyden tunteen edistämiseen liittyvät digitaaliset ratkaisut. Näissä tuloksissa oli havaittavissa pandemia aikana lisääntynyt etäpalveluiden käyttö. Digitaaliset omahoitopalvelut, kuten omakanta ja Maisa-portaali tukevat ikäihmisten terveyteen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisyssä ja tukevat ikäihmisen palvelun tarpeen itsearviointia sekä itsenäisyyttä (Voutilainen & Noro & Karppanen & Raassina 2016:11). Vastaajat olivat omaksuneet mahdollisuuden saada palvelut kotiin ja, että verkkoalustojen kautta tapahtuva kommunikointi terveydenhuollon kanssa oli nopeampaa, kuin päivystykseen hakeutuminen. Tätä haluttiin edelleen kehittää ja lisätä mahdollisuus saada terveysterveyspalveluita kotiin. Tuloksissa näkyi, että palvelu tai tuote, haluttiin tilata etänä, mutta itse palvelu haluttiin ihmiseltä, ja että ihminen tulee kotiin. Ihmiskontaktin merkitys digitaalisuuden lisääntymisen myötä ei ole hävinnyt. Ikäihmiset arvostavat varsinkin terveyteen liittyvissä asioissa edelleen henkilökunnan kohtaamista. Ikäihmisten henki-

lökunnan tarvetta on pyritty vähentämään kunnollisella keskitetyllä asiakas-/palveluohjauksella. Näin palvelu on läpinäkyvää ja yhden luukun periaate toteutuu. Kunnollinen asiakasohjaus lisää ikäihmisten tietoutta palveluista, lisäksi heillä on tarvittaessa saatavilla taho, joka vastaa heidän avunpyyntöihinsä. (Voutilainen ym. 2016: 13.)

Arjen perustoimintoihin ja välineellisiin toimintoihin liittyvät teknologiset ratkaisut, jotka tulivat ilmi teemahaastattelussa, olivat varsin arkisia. Muun muassa; sähköhammasharjoja, mikroaaltouuneja, hiustenkuivaajia, henkilövaakoja ja erilaisia rannekeita. Toisaalta digitaalisten ratkaisujen arkipäiväistymisen näkyminen tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tukee valtakunnallisia tuloksia (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2020: 30).

Yhteiskehittelyn tuloksissa nousi esille kaksi kehitettävää aihetta; tulevaisuuden kotihoito ja taloyhtiön roolin kehittyminen. Kotihoitoa haluttiin kehittää yhä asiakaslähtöisemmäksi, ja asiakkaan äänen kuulemista korostettiin. Kotihoidon kehittäminen on noussut esiin myös Valtioneuvoston julkaisuissa. Yhteistyöllä eri tahojen kanssa pyritään kehittämään kotihoidon prosesseja, jotta ikäihmisten turvallinen kotona asuminen lisääntyy. (Voutilainen ym. 2016: 14.) Yhteiskehittelyssä ikäihmisten ja ammattilaisten innovoimat ratkaisut täydensivät toisiaan; kotihoitoa saataisiin parannettua, jos toisen ryhmän ratkaisu; taloyhtiön roolin kehittyminen toteutuisi. Yhteiskehittelyn tulokset täydensivät toisiaan ja toteutuessaan ratkaisisivat yhteiskunnan ongelmia ja edistäisivät ikäihmisten kotona asumista. Ratkaisut täyttävät Valtioneuvoston hakemien ratkaisujen kohdat; uudet innovaatiot tukevat asiakkaiden kotona asumista ja selviytymistä sekä palveluita tulisi kehittää, jotta henkilökunnan työaika kohdentuisi asiakkaille. (Voutilainen ym. 2016: 14.)

Ikäihmisten ja ammattilaisten innovoima sähköinen Talonmies-palvelu on ollut kehittäjien mielessä jo vuonna 2012, kun on pohdittu ikäihmisten asumisen kehittämistä. Tuolloin Ympäristöministeriön raportissa on tuotu ilmi Tampereella käynnissä olleesta hankkeesta, jossa kehitettiin kiinteistönhuollon palvelukoordinaattorin toimintaa. Tarkoituksena viedä kiinteistöhuoltoa talonmiestoiminnan suuntaan ja yhteistyökumppaneiden kanssa järjestää siivous, kiinteistönhuolto ja hoivapalvelut. Naapurivuonon on todettu lisäävän vastavuoroisia suhteita, joka puolestaan tukee ikäihmisten asumista. (Hynynen & Väyrynen & Åkermarck & Laiho & Tervo & Voutilainen & Nyyssölä & Tervonen & Muurinen & Sairanen & Illi & Hassi & Juhanila & Tasa & Lehtinen & Kunnas & Fagerlund & Pesola & Välikangas & Kotilainen & Tiainen & Tommila 2012: 22–23.) Tämä näkyi myös tuloksissa, ikäihmiset toivoivat lähiympäristöltään vuorovaikutusta, ja toivoivat myös koululaisten ja nuorien olevan mukana toiminnassa.

Sosiaaliset suhteet ovat ikäihmisille merkittäviä voimavaroja lisääviä tekijöitä. Sosiaalisia suhteita pidetään yllä puheluilla ja vierailuilla. Sosiaaliset suhteet tuovat ikäihmisille turvaa arjessa. (Kariniemi & Siira & Kyngäs & Kaakinen: 32.) Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksissa näkyi sama sosiaalisten suhteiden merkitys. Kommunikaatiota ja sosiaalisia suhteita edistävät digitaaliset ratkaisut olivat jo ikäihmisillä käytössä. Ikäihmiset käyttivät ainakin yhtä kommunikaatiota edistävää digitaalista ratkaisua aktiivisesti.

## 9.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön etenemisen ja menetelmällisten ratkaisujen arviointi

Pandemian aika näkyi ikäihmisten kanssa työskentelyssä. Alun perin tutkimuksellisen kehittämistyön oli tarkoitus tapahtua Miina Sillanpää säätiön Wilhelmiina palveluiden kanssa yhteistyössä. Wilhelmiina palveluiden sisällä toimii senioriasuntoja, joissa asukkaat asuvat itsenäisesti vuokralla. Asukkaat voivat halutessaan käydä syömässä yhteisessä ruokalassa ja osallistua Wilhelmiina palveluiden yhteisiin harrastustoimintoihin. Tutkimuksellisen kehittämistyön esittely järjestettiin Wilhelmiina palveluiden tiloissa ja senioritalon asukkaiden oli mahdollista esittää kysymyksiä työhön liittyen ja tutustua tutkimuksellisen kehittämistyön tekijään. Esittely ja tutustumiskäyn tejä oli yhteensä kaksi kertaa, ennen suunniteltua teemahaastattelua. Tutustumiskäynneillä ja henkilökuntaa haastatellessa kävi ilmi, että senioritalon asukkaat ovat COVID19-pandemian vuoksi jättäytyneet pois ryhmässä tapahtuvasta toiminnasta. Yksilöhaastattelun mahdollisuus jäi myös pois, koska senioritalon asukkaiden voimavarat eivät riittäneet ylimääräiseen toimintaa. Wilhelmiina palveluiden senioritalon asukkaat eivät lopulta, ajankäytöstä huolimatta, olleet mahdollisia osallistujia tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

Tutkimuksellisen kehittämistyön osallistujat löytyivät Miina Sillanpää säätiön Kunnon kaveri-toiminnasta. Kunnon kaveri-toiminnan hankekoordinaattori, johon tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä otti yhteyttä, ehdotti senioriliikunta ryhmää osallistujiksi. Kyseisen senioriliikunnan toimipaikka oli Munkkivuoren palvelukeskus ja osallistujat lähialueen asukkaita. Kaikki osallistujat asuivat itsenäisesti omassa asunnossaan, joko yksin tai puolison kanssa. Osallistujat olivat ikähaarukaltaan 65–90 vuotiaita. Liikuntaryhmä kokoontui maanantai aamupäivisin. Tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä osallistui pari kertaa yhteiseen liikuntahetkeen tutustuakseen osallistujien kanssa. Samalla tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä kertoi tutkimuksesta ja mitä siihen osallistuminen tarkoittaa.

Teemahaastattelu sovittiin pidettäväksi aamulla, ennen viikoittaista liikuntahetkeä. Mukana teemahaastattelussa oli 5 ikäihmistä. Vaikka osallistuja joukko oli pieni, osallistujat olivat aktiivisia ja vastasivat teemahaastattelun teemoihin itsenäisesti ilman, että tutkimuksellisen kehittämistyön tekijän tarvitsi suuremmin rohkaista osallistumaan. Haastattelun ilmapiiri oli rento ja onnistunut. Teemahaastattelu menetelmänä osaltaan loi rennon vastausilmapiirin, mutta sen rentouden myötä puheenaiheet harhautuivat usein halutuista teemoista. Osallistujia joutui palauttamaan usein haluttuun puheenaiheeseen, ja se oli haastattelijan tärkein rooli tässä teemahaastattelussa. Puusa kirjoittaa, että haastattelun valmiit teemat tai kysymykset voisi antaa haastateltaville jo etukäteen tutkittaviksi, tämä olisi kannattanut tehdä (Puusa 2020. Luku 6. Haastattelutyyppit ja niiden metodiset ominaisuudet). Haastatteluun osallistujat olisivat etukäteen tutustuttuaan teemoihin ja kysymyksiin, kyenneet tuottamaan vieläkin enemmän aiheeseen liittyvää aineistoa. Valtonen ja Viitanen korostavat ryhmäkeskusteluiden vuorovaikutuksen merkitystä ja vaikutusta kerättyyn aineistoon. Osallistujien ollessa jokseenkin homogeeninen ryhmä, saadaan aikaiseksi hyvää me-henkeä. (Valtonen & Viitanen 2020. Luku 7. Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina.) Tutkimuksellisen kehittämistyön teemahaastattelutilanteessa saatiin aikaiseksi hyvää vilkasta keskustelua, johon vaikutti Valtosen ja Viitanen mainitsema ryhmän homogeenisuus. Osallistujat asuivat samalla alueella ja olivat pitkään osallistuneet samaan ryhmäliikuntaan. Ikäihmiset, jotka osallistuivat teemahaastatteluun, omasivat erittäin hyvän toimintakyvyn ja olivat arjessaan aktiivisia. Heillä ei ollut käytössään mitään<sup>1</sup> ikäihmisille suunnattuja turvarannekeita, kaatumista valvovia sensoreita tai kotihoidon palveluita. Osallistujien arjen toimintoihin liittyvät teknologiset ratkaisut olivat liitoksissa verkossa tapahtuvaan omien asioiden hoitamiseen, kuten verot ja pankkiasiat. Osallistujat olivat omaksuneet terveysteknologiset tuotteet osaksi arkeaan ja hyödynsivät niitä turvallisuuden tunteen lisäämiseen ja terveyden seurantaan. Jokaiselle oli tuttuja erilaiset etä vastaanotot ja etätapaamiset. Osallistujat kykenivät teknologisten ratkaisujen avulla vaikuttamaan omaan toimintaansa ja osasivat hyödyntää niitä suunnitellessaan arkeansa. Osallistujien ikä oli 65–78-vuotta. Tuloksista jäi siis puuttumaan kokonaan esimerkiksi rajoittuneeseen liikuntakykyyn liittyvät teknologiset ratkaisut. Näköaistin rajoitteet olivat ainoa rajoite, jonka osallistujat mainitsivat estävän tiettyjen teknologisten ratkaisujen käyttöä. Tämä vaikutti tuloksiin, koska teemat oli suunniteltu teorian pohjalta, jossa ikäihmisten kotona asumista tarkasteltiin paljon toimintakyvyn rajoitteiden pohjalta. Teemahaastatteluun käytettävä aika olisi pitänyt olla pidempi. Osallistujat olivat aktiivisia, jonka vuoksi keskustelua eri teemojen alla olisi voinut jatkaa pidemmälti.

Toisena aineistonkeruu menetelmänä käytettiin yhteiskehittelyä, tulevaisuusverstasta. Tulevaisuusverstas ajoittui pahimpaan syksyn flunssakauteen, joka näkyi negatiivisesti

ammattilaisten osallistumisessa. Osa ammattilaisista perui osallistumisensa yhteiskehittely aamuna. Lopulta paikalla oli 6 ikäihmistä ja 3 ammattilaista. Ammattilaisten puute ei kuitenkaan näkynyt merkittävästi tuloksissa tai osallistujien aktiivisuudessa. Ammattilaisten mukana olo näkyi ryhmien kirjallisessa tuotoksessa, joka oli jäsennelty ja kirjattu ammattimaiseen muotoon. Ideat ja visiot tulivat suoraan ikäihmisiltä, ja se oli työn tuloksien kannalta paras mahdollinen tilanne. Harra, Mäkinen ja Sipari käyvät läpi yhteiskehittelyn hyötyjä Metropolia julkaisussa; Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Yhteiskehittelyllä voi julkaisun mukaan tuottaa lisäarvoa, joka on prosessissa rakentunut uusi hyvä käytäntö. Prosessissa yksilö saa syvennettyä omaa osaamistaan ja tuotua esille omia ideoitaan ja ajatuksiaan. (Harra & Mäkinen & Sipari 2012. 7–8.) Nämä asiat toteutuivat yhteiskehittelyssä. Ikäihmiset innovoivat uusia palveluita ja tuotteita. Osa ikäihmisistä oli samoja, jotka olivat osallistuneet jo ensimmäisen kehittämistehtävän aineiston keruuseen, teemahaastatteluun. Nämä osallistujat olivat selkeästi pohtineet tulevaisuuden ratkaisuja jo etukäteen itsenäisesti. Yhteiskehittelyyn toivottiin osallistuvaksi myös sellaisia ikäihmisiä, joilla oli jokin kosketuspinta kotihoitoon ja enemmän käytössään apuvälineitä. Saatiin kaksi vapaaehtoista osallistujaa, jotka kävivät Munkkivuoren palvelukeskuksessa järjestettävissä toiminnoissa. He pystyivät tuottamaan erilaista näkökulmaa koskien ikäihmisen kotona asumista, kuin teemahaastatteluun osallistuneet ikäihmiset, joilla ei ollut käytössään lainkaan turvarannekkeita tai kotihoidon palveluita. Yhteiskehittelyssä käytettiin sytykkeinä teemahaastattelun alustavia tuloksia. Sytykkeet käytiin läpi yhteiskehittelyn alussa ja ryhmät jaettiin kahteen pöytään. Pöydissä ikäihmiset kehittivät aiheen ympärille erilaisia käsitteitä, joista valittiin yksi, jota lähdettiin jalostamaan eteenpäin. Tulevaisuusverstaassa tulisi vaihtaa aiheita päittäin, kun on innovoitu ihannetilanteen visiot, toinen ryhmä pohtisi jatkoon konkreettiset keinot. Nyt kuitenkin ryhmät veivät omat prosessinsa alusta loppuun, ryhmäkoon ollessa sen verran pieni. Loppukeskustelussa ryhmät esittivät omat kirjalliset tuotoksensa, julisteet, ja yhdessä keskustellen kaikki sai esittää kysymyksiä ja kommentteja. Loppukeskusteluun olisi voitu käyttää vieläkin enemmän aikaa. Osallistujat kertoivat mielellään omista innovaatioistaan ja niistä löytyi hienoja nostoja, jotka peilautuivat täysin teoreettiseen viitekehykseen.

### 9.3 Eettiset kysymykset

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä, sen toteuttamisessa ja tiedonkäsittelyssä, otettiin huomioon tutkimuseettiset asiat. Hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudatettiin, jotta tutkimuksellinen kehittämistyö olisi luotettava ja uskottava. Työ toteutettiin huolellisesti ja

rehellisesti. Tutkimusaineisto käsiteltiin tarkasti, ja tutkimustulokset käytiin läpi avoimesti. (Kuula 2011: 34–35.) HIPPA-Remote hankkeen tutkimuslupa kattoi HIPPA-Remoten järjestämässä toiminnassa kerättävän tutkimusaineiston. Tutkimuksellisen kehittämistyön aineistoa kerättiin myös HIPPA-Remote hankkeen toiminnan ulkopuolella, joten tutkimuslupa haettiin erikseen Kunnon kaveri-toiminnalta. Tutkimukseen osallistuvien ikäihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin mahdollistamalla osallistujien itse päättää tutkimukseen osallistumisestaan. Tämä edellytti sitä, että osallistujat saivat tarpeeksi tietoa tutkimuksesta, kuka kerää tietoa, mihin ja miksi. Henkilötietolain mukaan mahdollinen luottamuksellinen aineisto suojattiin, tällaista aineistoa oli esimerkiksi haastattelu tallenteet. Tutkimukseen osallistuneet kuvattiin raportissa siten, ettei heitä voi tunnistaa. Aineistoa kerätessä osallistujia informoitiin kirjallisesti, sekä suullisesti, ja osallistujilta kerättiin vapaaehtoinen suostumus. Tutkittavan informointilomakkeet ja suostumusasiakirja löytyvät työn liitteistä 1, 2 ja 3. (Kuula 2011: 61, 108, 119.)

#### 9.4 Tutkimuksellisen kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehittely

Tutkimuksellinen kehittämistyö tehtiin aikana, jolloin ikäteknologiaa kehitetään vauhdilla. Pandemia vauhditti teknologisten innovaatioiden ja etähoidon lisääntymistä. Kauppila, Kärnä, Pihlainen ja Koskela toteavat teoksessaan; Teknologia ikäihmisen tukena- Ketterän kokeilukulttuurin ytimessä, että kotona asumista ja kotiin tarjottavia palveluita korostetaan vanhuspalvelulaissa. Tavoitteena olisi, että pitkäaikainen hoito saataisiin vietyä kotiin. Jotta näihin tavoitteisiin olisi mahdollista päästä, tarvitaan teknologisia ratkaisuja. (Kauppila & Kärnä & Pihlainen & Koskela 2017. 7.) Tutkimuksellisessa kehittämistyössä kävi ilmi, että ikäihmiset ovat vastaanottavaisia tämän kaltaiselle kehitykselle. Työn teoreettisessa viitekehyksessä käy myös ilmi, että kotona asuminen mahdollisimman pitkään olisi monen ikäihmisen toive (STM 2020: 37).

Jatkossa tuote- ja palvelukehittämisessä tulisi huomioida ikäihmisten subjektiivisuus. Työssä nousi voimakkaasti esille, että ikäihmiset ovat nykyisin erittäin tietoisia digitaalisten ratkaisujen mahdollisuuksista ja kokeilevat niitä ennakkoluulottomasti. Haasteen jatkokehitykselle luo, että osalla ikäihmisistä on paljon toimintakyvyn rajoitteita, ja osalla niitä ei juurikaan ole. Ikäihmiset on aiemmin nähty yhtenä joukkona, nyt on aika muuttaa sitä näkökulmaa.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista nähdä, millaisia tuotteita ja palveluita saadaan tuotettua, jos ikäihmiset olisivat mukana kehittämässä digitaalisia ratkaisuja. Kuntoutuksen paradigman muutos ajaa kuntoutujan roolin muuttumista kehittäjäkumppaniksi.

Kehittämistyössä on käynyt ilmi, että ikäihmiset haluavat olla mukana kehittämässä ratkaisuja ja ovat digitalisaatiolle vastaanottavaisia. Työssä on nähtävissä millaisia ratkaisuja ikäihmiset nykyisin käyttävät arjessaan ja millaisia ratkaisuja he tulevaisuudessa toivoisivat. Jatkokehittelylle on erittäin otolliset olosuhteet ja mahdollisuudet luoda ikäihmisten asumista edistäviä ratkaisuja.



## Lähteet

Akinola, Sofiat 2021. How can we ensure digital inclusion for older adults? Luettu 18.5.2023. <<https://www.weforum.org/agenda/2021/10/how-can-we-ensure-digital-inclusion-for-older-adults/>>.

Craf, Carla 2007. The Lawton Instrumental Activities of Daily Living (IADL) Scale. New York University, College of Nursing. 2.

Dufva, Mikko 2021. Klinikka, verstaas ja talkoot – tulevaisuustyöpajoja on moneen lähtöön. <<https://www.sitra.fi/blogit/klinikka-verstaas-ja-talkoot-tulevaisuustyopajoja-on-moneen-lahtoon/>> Viitattu 20.5.2023.

Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 21.

Furbhy, Kimberly A. & Lindstrom, Debra & Burdick, David C. 2016. Assistive technology: Supports for Aging Adults. Teoksessa: Occupational Therapy with Aging Adults. Promoting Quality of Life through Collaborative Practice. Elsevier. 352–354, 358–361.

Hakala, Sanna & Id-Korhonen, Annamaija 2016. Omassa kodissa. Ikääntyneiden asuinolojen arviointimalli. Ympäristöministeriön raportteja 6 | 2016. 9–10, 23–25.

Harra, Toini & Mäkinen, Elisa & Sipari, Salla 2012. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Metropolia Ammattikorkeakoulu. 6–7.

Hayes, Ann M. & Herning, Margaret M. & Gonzalez-Snyder, Chris 2016. Musculoskeletal System. Teoksessa Occupational Therapy with Aging Adults. Promoting Quality of Life through Collaborative Practice. Elsevier. 115–116.

Heinonen, Sirkkaliisa 2007. Dementoituvan ihmisen ja hänen omaisensa hyvä arki. Teoksessa: Ikäinstituutti ja kirjoittajat. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Oraita 2/2007. 83.

Heinonen, Sirkkaliisa 2007. Johdanto. Teoksessa: Ikäinstituutti ja kirjoittajat. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Oraita 2/2007. 6.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino. 47–48, 133–134.

Häkkinen, Hannele & Holma, Tupu 2004. Ehkäisevä kotikäynti – tuki vanhuksen kotona selviytymiselle. Valtakunnallisen kehittämishankkeen tulokset ja kokemukset. Helsinki: Suomen kuntaliitto. 11–12, 14.

Hynynen, Raija & Väyrynen, Erja & Åkermarck, Mikael & Laiho, Ulla-Maija & Tervo, Vesa-Pekka & Voutilainen, Päivi & Nyssölä, Saara & Tervonen, Hilppa & Muurinen, Seija & Sairanen, Sanna & Illi, Marja & Hassi, Laura & Juhanila, Ari & Tasa, Aija & Leh-

тинен, Jouni & Kunnas, Marja-Liisa & Fagerlund, Esa & Pesola, Kirsti & Välikangas, Katriina & Kotilainen, Helinä & Tiainen, Tuula & Tommila, Katja 2012. Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaksi vuosille 2012–2015. Ympäristöministeriön raportteja 16/2012. 22–23.

Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020–2022. 2020. Ympäristöministeriö. 3–4.

Jyrkämä, J. 2004. Elämänlaatu, arki ja toimijuus. Ikääntyvien arjen ja elämänlaadun tutkimus. Seminaariesityksiä, Helsinki. Toim. Sarvimäki, A. & Syrén, I. Viitattu 18.4.2022. <[http://www.ikainst.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=195](http://www.ikainst.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=195)>

Järvikoski, Aila & Martin, Marjatta & Kippola-Pääkkönen, Anu & Härkäpää, Kristiina 2019. Asiakkaan kehittämisosallisuus kuntoutuksessa. Teoksessa Pohjola, Anneli & Kairala, Maarit & Niskala, Asta & Lyly, Hannu. Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi: asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystaloudessa. E-kirja. Vastapaino. Luku 2. Luettu 15.1.2022.

Kauppila, Päivi Annika & Kärnä, Eija & Pihlainen, Kaisa & Koskela, Teija (toim.) 2017. Teknologia ikäihmisen tukena- Ketterän kokeilukulttuurin ytimessä. IkäOTe - Ikääntyvien oppiminen ja hyvinvointitekniikat -hanke. Grano Oy. Joensuu 2017. 7.

Kan, Suvi 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 25, 201–204.

Katz, Sidney & Cash, Helen & Grotz, Robert 1970. Progress in Development of the Index of ADL. Teoksessa: Katz, Sidney & Downs, Thomas & Cash, Helen & Grotz, Robert. The Gerontologist. Spring Part 1. 20–30.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino. 34–35, 61, 108, 119.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki: AT-Julkaisutoimisto Oy. 14–15, 23–24, 30.

Lainá, Patrizio 2020. Taloudellinen huoltosuhde ei anna aiheutta syntyyvyyspaniikkiin. Blogipostaus 27.2.2020. <<https://www.sttk.fi/2020/02/27/taloudellinen-huoltosuhde-ei-anna-aihetta-syntyyvyyspaniikkiin/>> Viitattu 3.4.2022.

Lawton, MP & Brody EM 1969. Assessment of Older People

Leikas, Jaana (toim.) 2014. Ikäteknologia. Raisio: Newprint Oy. 17–18, 104.

Little, Roger 2010. Electronic Aids for Daily Living. Teoksessa Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. 33–42.

Mckee, Kevin & Matlabi, Hossein & Parker, Stuart G 2012. Older People's Quality of Life and Role of Home-Based Technology. *Health Promot Perspect.* 2–3.

Peace, Sheila & Wahl, Hans-Werner & Mollenkopf, Heidrun & Oswald, Frank 2008. Environment and ageing. Teoksessa: Bond, John & Peace, Sheila & Dittmann-Kohli, Freya & Westerhof, Gerben J. *Ageing in Society. European Perspective on Gerontology.* 3rd edition. SAGE Publications Ltd. 224.

Pohjolainen, Pertti 2007. Ikäihmisten elämäntyyli ja toimintakykyinen arki. Teoksessa: Ikäinstituutti ja kirjoittajat. *Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin.* Oraita 2/2007.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus Oy. Luku Johdanto

Puusa, Anu 2020. Haastattelutyytit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa: Puusa, Anu & Juuti Pauli. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät.* E-kirja. Gaudeamus Oy. Luku 6 Haastattelutyytit ja niiden metodiset ominaisuudet.

Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi-sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. *Valtioneuvoston julkaisuja* 2019:31. 148–150.

Quynh, Le & Nguyen, Hoang Boi & Barnett, Tony 2012. Smart Homes for Older People: Positive Aging in a

Digital World. Teoksessa: *Future Internet*, Volume 4, Issue 2–16 articles, Pages 362–617. 2012. 608, 610, 617.

Rajaniemi, Jere 2007. Sosiaaligerontologisia katseita ikäihmisten arkeen. Teoksessa: Ikäinstituutti ja kirjoittajat. *Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin.* Oraita 2/2007. 11–12, 19–21.

Rajaniemi, Jere. 2011. Näkökulmia ikääntyneiden ihmisten arkeen. Lahti 2.2.2011. Ikäinstituutti. Viitattu 18.4.2022.

Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja 2022. Ikäturvallinen asuinalue. Ikäinstituutti. Helsinki 2022. 6.

Rissanen, Lea 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. Oulu University Library. Oulu. 19–22, 30.

Suvanto, Mari (toim.) 2014. Uusia malleja työelämän kehittämiseen. Tutkimuksellinen kehittämistyö ylempi AMK-tutkinnossa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. 13.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 2. painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. 14–15, 17–18, 44, 45.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 112.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. 87–88, 114, 122.

Valve, Raisa & Itkonen, Suvi & Huhtala, Marjut & Jämsén, Päivi & Mertanen, Enni & Mäkeläinen, Paula & Paavola, Salla & Raulio, Susanna & Suominen, Merja & Tuikkaniemi, Riitta 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. 53.

Valtonen, Anu & Viitanen, Meiju 2020. Ryhmäkeskustelun erityispiirteet. Teoksessa: Puusa, Anu & Juuti Pauli. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus Oy. Luku 7. Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina.

Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. 64–65.

Vipuvoimaa EU:sta. HIPPA-Remote. Etäpalvelut tuotekehittäjälle ikäihmisen asumisen tueksi. 2021. 2, 4. Viitattu 28.3.2022

Voutilainen, Päivi & Noro, Anja & Karppanen, Satu & Raassina, Anne-Mari 2016. Kärkihanke: Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa-hankesuunnitelma. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:41. Helsinki. 11, 13–14.

## **TIEDOTE TUTKIMUKSESTA**

### **Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistäjinä**

#### **Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan millaisia ikäihmisen arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja, on käytössä nyt ja millaisia ne voisi olla tulevaisuudessa. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska asumisenne on itsenäistä ja olette yli 65-vuotias. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Puhduttanne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

#### **Vapaaehtoisuus**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

#### **Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ikäihmisten arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi. Tutkimuksessa kerättyä tietoa käytetään tulevaisuuden arjen toimintoihin liittyvien digitaalisten ratkaisujen innovointiin ja kehittämiseen.

#### **Tutkimuksen toteuttajat**

Tutkimus toteutetaan HIPPA-Remote, Etäpalvelut tuotekehittelijälle ikäihmisen asumisen tuoksi- hankkeen sisällä. HIPPA-Remote-hanke on Metropolia Ammattikorkeakoulun hanke. Yhteistyökumppanina tutkimuksen toteuttamisessa Kunnan kaveri-toiminta.

#### **Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet**

Tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa osallistumista ryhmähaastatteluun ja yhteiskehittelytilaisuuteen. Haastattelu toteutetaan Munkkiniemen palvelukeskuksen tiloissa. Haastatteluun on varattu aikaa 1 tunti. Yhteiskehittelytilaisuus järjestetään Munkkiniemen palvelukeskuksen tiloissa maanantaina 14.11.2022. Klo 10.00 alkaen.

#### **Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

### **Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

### **Tutkimuksen päätyminen**

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen.

### **Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

### **Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkija / opinnäytetyötekijä

Nimi: Katja Kumpulainen

Puh.

Sähköposti: katja.kumpulainen2@metropolia.fi

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Yliopettaja

Nimi: Pekka Paalasmaa

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Myllypuron kampus

Sähköposti: pekka.paalasmaa@metropolia.fi

## Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

### Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on:

Metropolia Ammat-                      X  
tikorkeakoulu

Toimeksiantaja                                      Toimeksiantajan nimi:

Muu yhteistyötaho                                      Yhteistyötahon nimi:

Opinnäytetyöntekijä                      X

### Yhteisrekisterinpitäjien vastuut

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tutkimuksen tekijä vastaa henkilötietojen käsittelystä koko niiden elinkaaren ajan, tutkimuksen tekijä poistaa tiedot tutkimuksen päätyttyä. Tutkimuksen tekijä päättää henkilötietojen käsittelyssä käytettävistä työvälineistä sekä tallennusalueiden tietoturvasta. Tutkimuksen tekijä vastaa rekisteröityjen oikeuksien toteuttamisesta ja rekisteröityjen informoinnista.

### Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Katja Kumpulainen  
Organisaatio: Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Puh.  
Sähköposti: katja.kumpulainen2@metropolia.fi

### Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Tutkimuksessa teiltä tullaan kysymään ikä ja sukupuoli. Haastattelut tullaan tallentamaan ääninauhurilla.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

### **Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä**

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

### **Henkilötietojenne suojausperiaatteet**

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä käytetään Metropolia ammattikorkeakoulusta lainattua ääninauhuria, jolla haastattelut taltioidaan. Nauhoitettu aineisto käsitellään ja tallennetaan salatun tietokoneen taakse. Kaikki tutkimuksessa käsiteltävä aineisto tallennetaan salatun tietokoneen taakse, josta ne hävitetään tutkimuksen loputtua.

### **Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus**

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on kuvata ikäihmisten arjen toimintojen digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi.

### **Henkilötietojenne käsittelyperuste**

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste tässä työssä on suostumus.

### **Tutkimuksen kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)**

Henkilötietoja käsitellään siihen saakka, kun opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

### **Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?**

Tutkimuksen päättymisen jälkeen henkilötiedot hävitetään.

### **Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä**

Henkilötietoja ei tulla luovuttamaan ulkopuolisille. Tietoja käsittelee ainoastaan tutkija.

### **Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle**

Tietojanne ei siirretä/siirretään EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.



**Rekisteröitynä teillä on oikeus**

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

**Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon****Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportointaessa**

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lain-säädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnus-koodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Ai-neisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmitäsoilla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttää Katja Kumpulainen eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lo-pulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmitäsoilla eikä yksittäisten tutkitta-vien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä näytteitä säilytetään sa-lattuna tiedostona tutkimuksen julkaisuun saakka, jonka jälkeen ne hävitetään poistamalla salattu kansio tietokoneelta.

Tutkimuksessa käytetty aineisto hävitetään kokonaan, eikä sitä ole mahdollista jatko käyttää muissa tutkimuksissa kotimaassa tai kansainvälisesti.



TERVETULOA KESKUSTELEMAAN  
YHDESSÄ MILLAISET KODIN  
DIGITAALISET RATKAISUT  
EDISTÄVÄT KOTONA ASUMISTA

24.10.2022, KLO: 10.30-11.30  
MUNKKINIEMEN PALVELUTALON TILOISSA

---

RYHMÄKESKUSTELU ON OSA TUTKIMUKSELLISTA  
KEHITTÄMISTYÖTÄ, JONKA TARKOITUKSENA ON KUVATA  
NYKYISIÄ JA TULEVIA ARJEN TOIMINTOJEN  
DIGITAALISIA RATKAISUJA KOTONA ASUMISEN  
EDISTÄJINÄ. KEHITTÄMISTYÖ ON OSA KUNTOUTUKSEN  
YLEMMÄN AMK-TUTKINNON OPINTOJANI METROPOLIA  
AMMATTIKORKEAKOULUSSA.

ANNAN MIELELLÄNI LISÄTIETOA KEHITTÄMISTYÖSTÄ  
YHTEYSTIETONI:

KATJA KUMPULAINEN  
APUVÄLINETEKNIKKO (AMK)  
KATJA.KUMPULAINEN2@METROPOLIA.FI

**TIEDOTE TUTKIMUKSESTA Ammatilaiset****Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistäjinä****Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan millaisia ikäihmisen arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja, on käytössä nyt ja millaisia ne voisi olla tulevaisuudessa. Osallistuisitte tutkimukseen ammattilaisen roolissa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

**Vapaaehtoisuus**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Voitte keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ikäihmisten arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi. Tutkimuksessa kerättyä tietoa käytetään tulevaisuuden arjen toimintoihin liittyvien digitaalisten ratkaisujen innovointiin ja kehittämiseen.

**Tutkimuksen toteuttajat**

Tutkimus toteutetaan HIPPA-Remote, Etäpalvelut tuotekehittelijälle ikäihmisen asumisen tueksi-hankkeen sisällä. HIPPA-Remote-hanke on Metropolia Ammattikorkeakoulun hanke. Yhteistyökumppanina tutkimuksessa on Miina Sillanpää säätiön Kunnon kaveri-toiminta.

**Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet**

Tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa osallistumista yhteiskehittelytilaisuuteen. Yhteiskehittelytilaisuuden menetelmä on Tulevaisuusverstaas, ja se järjestetään 14.11.2022 klo 10.00 alkaen Munkkiniemen palvelukeskuksen tiloissa.

**Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

**Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

### **Tutkimuksen päättyminen**

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen.

### **Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

### **Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkija / opinnäytetyötekijä

Nimi: Katja Kumpulainen

Puh.

Sähköposti: [katja.kumpulainen2@metropolia.fi](mailto:katja.kumpulainen2@metropolia.fi)

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Yliopettaja

Nimi: Pekka Paalasmaa

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy / Myllypuron kampus

Puh.

Sähköposti: [pekka.paalasmaa@metropolia.fi](mailto:pekka.paalasmaa@metropolia.fi)

## Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

### Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on:

Metropolia Ammattikorkeakoulu	X	
Toimeksiantaja		Toimeksiantajan nimi:
Muu yhteistyötaho		Yhteistyötahon nimi:
Opinnäytetyöntekijä	X	

### Yhteisrekisterinpitäjien vastuut

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tutkimuksen tekijä vastaa henkilötietojen käsittelystä koko niiden elinkaaren ajan, tutkimuksen tekijä poistaa tiedot tutkimuksen päätyttyä. Tutkimuksen tekijä päättää henkilötietojen käsittelyssä käytettävistä työvälineistä sekä tallennusalueiden tietoturvasta. Tutkimuksen tekijä vastaa rekisteröityjen oikeuksien toteuttamisesta ja rekisteröityjen informoinnista.

### Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Katja Kumpulainen  
Organisaatio: Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Puh.  
Sähköposti: katja.kumpulainen2@metropolia.fi

### Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi. Teiltä tullaan keräämään sähköpostiosoitteet ja tietoa koskien ammattianne ja sukupuoltanne.

Yhteiskehittelyssä käytävä loppukeskustelu äänitetään.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

#### **Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä**

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

#### **Henkilötietojenne suojausperiaatteet**

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä käytetään Metropolia ammattikorkeakoulusta lainattua ääninauhuria, jolla haastattelut taltioidaan. Nauhoitettu aineisto käsitellään ja tallennetaan salatun tietokoneen taakse. Kaikki tutkimuksessa käsiteltävä aineisto tallennetaan salatun tietokoneen taakse, josta ne hävitetään tutkimuksen loputtua.

#### **Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus**

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on kuvata ikäihmisten arjen toimintojen digitaalisista ratkaisuista kotona asumisen edistämiseksi.

#### **Henkilötietojenne käsittelyperuste**

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste tässä työssä on suostumus.

#### **Tutkimuksen kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)**

Henkilötietoja käsitellään siihen saakka, kun opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

#### **Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?**

Tutkimuksen päättymisen jälkeen henkilötiedot hävitetään.

#### **Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä**

Henkilötietoja ei tulla luovuttamaan ulkopuolisille. Tietoja käsittelee ainoastaan tutkija.

#### **Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle**

Tietojanne ei siirretä/siirretään EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.

#### **Rekisteröitynä teillä on oikeus**

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä

- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

**Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon**

**Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoidessa**

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnusnumero ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttää Katja Kumpulainen eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä näytteitä säilytetään salattuna tiedostona tutkimuksen julkaisuun saakka, jonka jälkeen ne hävitetään poistamalla salattu kansio tietokoneelta.

Tutkimuksessa käytetty aineisto hävitetään kokonaan, eikä sitä ole mahdollista jatko käyttää muissa tutkimuksissa kotimaassa tai kansainvälisesti

## Suostumusasiakirja

**Tutkimuksen nimi:** Ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistäjinä

**Tutkimuksen toteuttaja:** Metropolia Ammattikorkeakoulu. Katja Kumpulainen, 044 3585084, katja.kumpulainen2@metropolia.fi. **Ohjaajat:** Pekka Paalasmaa, pekka.paalasmaa@metropolia.fi ja Sari Helenius, sari.helenius@metropolia.fi.

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kuvata ikäihmisten arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi.

Olen saanut tiedotteen tutkimuksesta ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimuksen tietosuojaselosteeseen.

Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.**

**Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.**

\_\_\_\_\_

Allekirjoitus:

\_\_\_\_\_

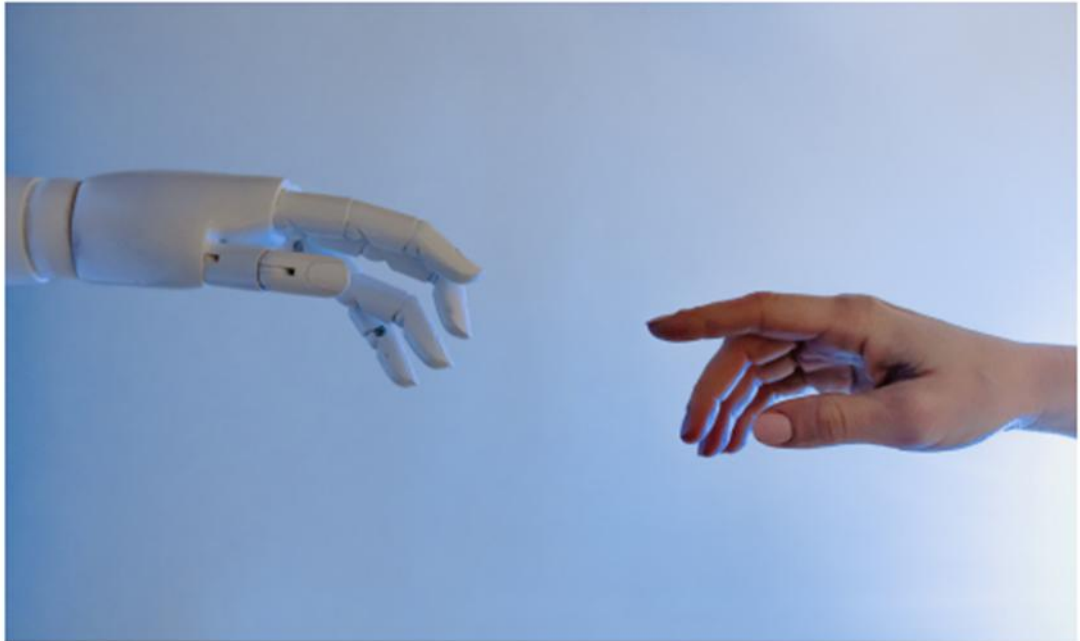
Nimenselvennys:

\_\_\_\_\_



# TULEVAISUUSVERSTAS

---



Tervetuloa mukaan visioimaan ikäihmisten arjen toimintoihin liittyviä tulevaisuuden digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi!

Tulevaisuusverstaan tarkoituksena on kerätä tutkimusaineistoa tutkimukselliseen kehittämistyöhön, jonka aiheena on ikäihmisten arjen toimintoihin liittyvät kotiympäristön digitaaliset ratkaisut kotona asumisen edistäjänä.

Annan mielelläni lisätietoja!

Katja Kumpulainen, Apuvälineteknikko (AMK)  
katja.kumpulainen2@metropolia.fi

---

YHTEISKEHITTELY JÄRJESTETÄÄN MUNKKINIEMEN  
PALVELUKESKUKSEN TILOISSA MAANANTAINA

14.11.2022 KLO 10.00-11.30.

AAMUKAHVITARJOILU!

### **Teemahaastattelun runko**

Kehittämistehtävä: Kuvata nykyisiä arjen toimintoihin liittyviä kotiympäristön digitaalisia ratkaisuja kotona asumisen edistämiseksi ikäihmisten näkökulmasta.

### **Haastattelun teemat**

**Teema 1, Arki ja päivittäiset toiminnot** (Alkuun pohjustus mitä ovat ADL ja IADL toiminnot ja mitä digitaalisilla ratkaisuilla tarkoitetaan)

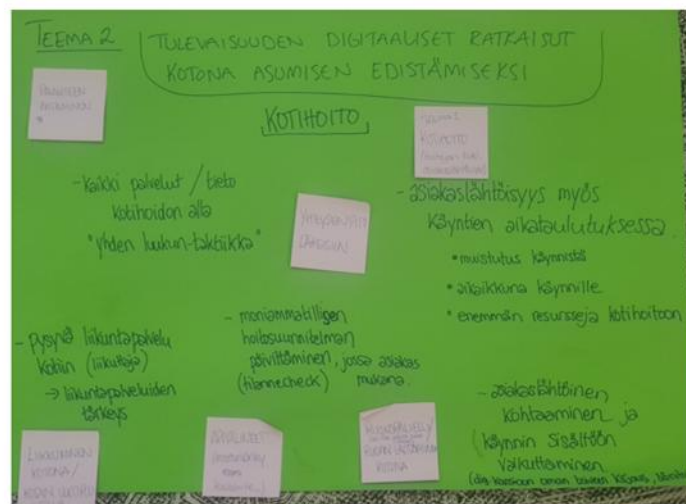
- Millaisia arjen toimintoihin liittyviä digitaalisia ratkaisuja teillä on käytössänne? Esim. peseytyminen, ruoan laitto, kaupassa käynti, pankki, lääkärikäynnit...
- Millä tavalla koet näiden digitaalisten ratkaisujen edistäneen päivittäisiä arjen toimintoja?
- Mahdollistavatko käytössä olevat digitaaliset ratkaisut sinua elämään sellaista arkea, kuin haluat? Jos kyllä, niin miten? (Onko arki yksilöllistä?)
- Miten digitaaliset ratkaisut ovat auttaneet sinua arjen rutiineissa?
- Luovatko digitaaliset ratkaisut turvallisuuden tunnetta? Miten ne luovat turvallisuuden tunnetta?

### **Teema 2, Kotona asumista edistävät digitaaliset ratkaisut**

- Miten digitaaliset ratkaisut ovat auttaneet sinua terveyden ylläpitämisessä?
- Miten digitaalisten ratkaisujen luoma turvallisuuden tunne on edistänyt kotona asumista?
- Miten koette digitaalisten ratkaisujen vaikuttavan hyvän olon ja terveyden tunteeseen? (Jos esim. käytössä, älykello, älypuhelin, verenpainemittari, diabetespumppu, turvapuhelin/painike, etävastaanotto...tms.)
- Helpottavatko digitaaliset ratkaisut kotiympäristössä toimimista? Miten? (liiketunnistimet, valo-ohjaus, oven avaus, sähköpyörätuoli, äänentoisto, robotti-imuri...)
- Onko käytössänne sosiaalisia suhteita ja kommunikointia avustavia digitaalisia ratkaisuja? Millaisia? (Skype, kuulolaite, älypuhelin...)
- Koetko, että kommunikaatiota ja sosiaalisia suhteita tukevat ratkaisut edistävät kotona pärjäämistä? Miten ne edistävät kotona pärjäämistä?

### **Teema 3 Digitaaliset ratkaisut ikäihmisen näkökulmasta**

- Ovatko käytössäsi olevat ratkaisut käyttäjälähtöisiä? Tarvitseeko niiden käytössä apua?
- Pystyttekö niiden avulla suoriutumaan hyvin siitä tehtävästä mihin ne ovat tarkoitettu, esim. pankkisovellus, Skype...?
- Onko ratkaisuissa otettu huomioon mahdolliset rajoitteet, esimerkiksi alentunut kuulo tai huonontunut näkö? Ovatko laitteet ikäystävällisiä?

[illegible]

Esimerkki analyysitaulukosta.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	
Mulla on puhelimesta semmoinen sydämen juttu. Sydän äppi. Kun siellä näkyy minun vakaushin, kun minä kävelen. Nii prosentuaalisesti ku se seuraa minua, pyöryttääkö vai eikö pyörrytä. En minä oo laittanut mutta siel on hirmu liuta niitä, sitten on nämä kävelyjutut, se on ollu täällä valmiina tässä puhelimesta	Puhelimesta valmiina löytyvä sydämen toimintaa mittaava applikaatio ja kävelyn seuranta applikaatio.	Terveystta edistävät digitaaliset ratkaisut	
Vois olla hyvä joku sovellus, en tiää maksaako se jotain. Aikanaan kokeilin, oli sellainen ihan ilmainen, joka mittaa eteisvärinää. Kun ikääntymisen myötä se lisääntyy	Eteisvärinää mittaava applikaatio.		
Minulla on se. Mehiläisen antama koejuttu vuoden loppuun saakka. Mä laitan vaan tänne rinnan väliin ja haen, että mittaa.	Mehiläisestä saatu koekäyttö, mittaamaan sydämen toimintaa.		
Mulla on semmonen sykemittari, semmonen tämän kokonen, jossa painetaan peukalo siihen. Se on 70 euroa maksava, apteekista ostettava. ja siinä näkyy myös keuhkojen tilavuus. Eli jos on vielä lähellä sataa, niin oot vielä hengissä. Sitten syke tulee samaan, jos ajattelee, että verenpainemittari mittaa väärin.	Apteekista ostettu sormenpäähän asetettava sykemittari.  Mittaa myös keuhkojen tilavuutta.		
Ja henkilövaaka	Henkilövaaka		
askelmittari, etäisyysmittari, siis kaikkii tämmösi	Askelmittari ja etäisyysmittari		
Hyvinvointirannekkeet.	Hyvinvointirannekkeet		
Mut tähän liittyen hetkinen. On myöskin toi toi öö verenpainemittari.	Verenpainemittarin käyttö		
Sykemittari	Sykemittari		
Joo, se on pakko nykyään, ei oo lääkärikäyntiä, se on niinku etävastaanotto.	Lääkärin etävastaanottojen lisääntyminen.	Terveyspalveluiden etäpalveluiden digitaaliset ratkaisut.	
Lääkärin vastaanotossa varmaan tulee tuota lisääntymään kokonaan se etäavastaanotto.	Lääkärin etävastaanottojen lisääntyminen entisestään tulevaisuudessa.		
Samaa mieltä minäkin, heti ensimmäisenä alottaa niiden puhelin, tota ne kirjoitetut tekstit. Niin heti tulee asiakaspalvelusta vastaus.	Terveyspalveluiden etäpalvelut vastaavat nopeasti.		
Mut yllättävän kätevä se maisa. Et tuolla on aina senkun soitat ja menit ja pääsit heti, no nyt tässä vastataan nopeasti.	Maisapalvelun vastausaika nopea.		