

Maarit Paasonen

IKÄIHMISEN YKSINÄISYYS JA VIRIKETOIMINTA TEKNOLOGIAN KEINOIN

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoidajakoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	sairaanhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Maarit Paasonen
Työn nimi	Ikäihmisen yksinäisyys ja viriketoiminta teknologian keinoin
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu/ XAMK
Vuosi	2024
Sivut	30 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tuula Tarhonen

TIIVISTELMÄ

Ikäihmisten yksinäisyys vaikuttaa psyykkiseen ja sosiaalisen toimintakykyyn. Tunne yksinäisyydestä aiheuttaa pelkoa ja turvattomuutta, mikä lisää palveluiden tarvetta. Psyykkistä toimintakykyä tukemalla ikäihmisiä voidaan auttaa pärjäämään yhteiskunnassa. Yhteiskunnan suuntana on tukea ikäihmisten kotona asumista mahdollisimman pitkään, joten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky pitää huomioida kokonaisvaltaisesti.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan kirjallisuuskatsauksen avulla, miten yksinäisyys vaikuttaa ikäihmisen elämänlaatuun ja miten teknologiaa voidaan etänä hyödyntää viriketoiminnassa. Teknologia luo kokonaan uudenlaisen tavan lähestyä ikäihmisten arkea, mikä vähentää omalta osaltaan turvattomuutta ja poistaa onnistuessaan yksinäisyyttä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille, kuinka teknologiaa hyödyntäen saadaan ikäihmisille virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja kotiin etäyhteydellä. Opinnäytetyö tuo tietoa vanhusten parissa työskenteleville ihmisille virikkeiden tärkeydestä sekä hyödyistä ikäihmisten arjessa pärjäämisessä ja yksinäisyyden torjumisessa.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan teknologian hyödyt eivät ole yksiselitteisiä. Teknologiaa on käytetty tukemaan asuin- ja elinympäristön toimivuutta, turvallisuutta ja tuomaan virikkeitä ikäihmisten arkeen. Teknologian tarkoitus on mahdollistaa ikäihmisten turvallinen ja virikkeellinen kotona asuminen. Kuitenkin iän mukana tulleet sairaudet ja toimintakyvyn aleneminen vaikuttavat siihen, ettei kaikkien kohdalla tue tai helpota kotona pärjäämistä. Hyvinvointiteknologian avulla on ennaltaehkäisty ikäihmisten yksinäisyyttä, turvattomuutta ja luotu kotiin virikkeellistä toimintaa. Parhaimmillaan teknologia tuo toimivia kontakteja ikäihmisten elämään.

Asiasanat: Viriketoiminta, elämänlaatu, ikääntyminen, teknologia, päivätoiminta, yksinäisyys

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Maarit Paasonen
Thesis title	Loneliness of the elderly and activity through technology
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences/XAMK
Time	2024
Pages	30 pages
Supervisor	Tuula Tarhonen

ABSTRACT

Loneliness in the elderly affects psychological and social functioning. The feeling of loneliness contributes to fear and insecurity, which is seen as an increasing need for support in services. Promoting mental functioning plays a big role in supporting the elderly in society. Society's direction is to support the elderly living at home for as long as possible, so physical, psychological, and social functioning must be considered holistically.

In this thesis, with the help of a literature review, it was examined how loneliness affects the quality of life of the elderly and how technology can be used remotely in exercise activities. Technology creates a completely new way of approaching the everyday life of the elderly, which in turn reduces insecurity and, if successful, eliminates loneliness.

The aim of the thesis was to show how, using technology, elderly people can be stimulated and have social contacts at home remotely. In this way, information was brought to people working with the elderly about the importance of stimulation. As well as their benefits for elderly people to manage in everyday life and fight loneliness.

From the results of the literature review, the benefits of technology are not clear. Technology has been used to support the functionality and safety of the living and living environment and to bring stimulation to the everyday life of the elderly. The purpose of the technology is to enable the elderly to live safely and actively at home. However, the diseases that come with age and the decrease in functional ability affect the fact that technology does not provide the necessary support and benefit for everyone to manage at home. With the help of wellness technology, the loneliness and insecurity of the elderly have been prevented and stimulating activities have been created at home. When technology succeeds at its best, it creates functional contacts in the lives of the elderly.

Keywords: stimulus business, quality of life, aging, technology, daytime activities, loneliness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIMUSONGELMA	6
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	6
2.2	Elämänlaatuun vaikuttavat tekijät	6
2.3	Mitä ikääntyminen tarkoittaa?	8
2.4	Teknologia vanhustyössä	9
2.5	Viriketoiminta	11
2.6	Päivätoiminnan määrittely ja merkitys.....	12
2.7	Päivätoimintaa etänä teknologian avulla.....	12
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	13
3.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	13
3.2	Tiedonhaun kuvaus.....	14
3.3	Aineiston kuvaus ja analyysi	15
4	TUTKIMUSTULOKSET	16
4.1	Yksinäisyyden vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun	16
4.2	Teknologian avulla henkistä ja psyykkistä hyvinvointia ikäihmisen kotiin	17
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET.....	19
6	POHDINTA.....	19
	LÄHTEET.....	22

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhaku

Liite 2. Sisällön analyysi

Liite 3. Aineiston ryhmittely

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten ikääntyvän ihmisen elämänlaatua parannettaisiin teknologian avulla. Ikääntyvien määrä yhteiskunnassamme kasvaa ja fyysiset palvelut eivät tule riittämään kotona asuvien turvalliseen ja virikkeelliseen elämään. Palveluntuottajat eivät pysty tarjoamaan apua niin paljon kuin ikäihmiset tarvitsevat. Teknologian tarkoitus on olla yksi lisä vanhusten palveluissa, sen käyttötarkoituksen laajuutta tulee tutkia ja testata lähiaikoina enemmän. Teknologian avulla voidaan jo nyt toteuttaa esimerkiksi lääkettä ja turvapalveluja. Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin enemmän psyykkisen ja sosiaalisen toiminnan toteuttamiseen teknologian keinoin. Yksi tärkeimmistä tavoista on erilaiset viriketoiminnot.

Mitä viriketoiminta merkitsee vanhuksille, miksi sen tuottaminen on kannattavaa? Sosiaaliset tarpeet eivät lopu, kun ihminen tulee vanhuusikään. Halu toteuttaa ja osallistua asioihin jatkuu. Ihmissuhteet ovat yhtä tärkeitä ikäihmisilläkin. (Rantanen 2021, 13–14.) Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu kulttuuri ja sosiaalinen kanssakäyminen, joka ei pääty tiettyyn ikään vaan on meidän yksi tarpeemme vauvasta vaariin (Aschan ym. 2021 6–9).

Voidaanko sosiaalisuuden ylläpitämiseen käyttää teknologiaa tukena? Tämä ajatus herätti oman mielenkiinnon aiheeseen. Teknologian käyttöönotto ikäihmisillä luo haasteita iän tuomien fyysisten rajoitusten takia. Haasteita ovat esimerkiksi näkökyvyn huonontuminen, muistiongelmat, nivelkiput, asenteet ja pelot (Wessmann ym. 2013. 7–8.) Miten voidaan tuoda virikkeitä kotiin, jos liikuntakyky on rajoittunut, yksinäisyys luo niin paljon turvattomuutta, että halutaan siirtyä laitosasumiseen tai on pandemia, joka estää tapaamiset? Voidaanko etäyhteydellä luoda ystäväpiiri, joka antaa tukea, voimaa ja virikkeitä? Ovatko esteenä asenteet vai fyysiset ongelmat?

Kuitenkin tiedetään, että vanhusten yksinäisyys ja turvattomuuden tunne ovat nousseet nyt esiin syyksi, jonka vuoksi ikäihmiset eivät pärjää kotona. Ongelma ei aina ole fyysinen vaan usein on kysymys nimenomaan sosiaalisten kontaktien puutteesta ja turvattomuuden tunteesta. Tämä korostui vielä eten-

kin covid-19-viruksen aikana, kun toimintoja ja tapaamisia on jouduttu sulkemaan tai vähentämään. Toisiko viriketoiminta etäyhteydellä ajatuksella yhden mahdollisuuden tukea vanhusten kotona pärjäämistä ja pienentää syrjäytymisen ongelmaa? Etäpalvelujen tai teknologian tarkoituksena ei ole poistaa lähi-kontakteja vaan olla lisäapuna ja tukena syrjäytymisen riskien ennaltaehkäisyssä. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tuoda tietoa sosiaalisten kontaktien tärkeydestä ikäihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja viriketoiminnan tuomisesta kotiin teknologian avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on herättää ajatuksia teknologian avulla tehtävästä viriketoiminasta ja sen vaikutuksista ikäihmisen elämään.

2 TUTKIMUSONGELMA

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen avulla tarkastella, kuinka teknologialla voidaan tuoda ikäihmiselle virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja kotiin etäyhteyden avulla. Tavoitteena on tuoda tietoa sosiaalisten kontaktien tärkeydestä ikäihmisen psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten yksinäisyys vaikuttaa ikäihmisen elämänlaatuun?
2. Miten teknologian avulla voidaan tuoda henkistä ja psyykkistä hyvinvointia ikäihmisen kotiin?

2.2 Elämänlaatuun vaikuttavat tekijät

Vanhusten elämänlaadusta puhuminen on kasvanut vuosien myötä. Elämänlaatu- käsite on hyvin laaja ja sitä voidaankin mitata The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) -BREF mittarilla. Tämä soveltuu aikuisten elämänlaadun mittaamiseen, seurantaan ja vaikutusten arviointiin terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa sekä kuntoutuspalveluissa olevien ihmisten parissa. (Korpilahti ym. 2015.) WHOQOL-Bref-elämänlaatumittarin mukaan tarkastellaan neljää ulottuvuutta. Fyysisessä ulottuvuudessa tarkastellaan kokonaisuudessaan terveyttä, toimintakykyä, unta, iän mukana tuomia sairauksia, toimintakykyä ja ravitsemuksen tilaa. Psyykkiseen ulottuvuuteen liittyvät ihmisen mielen tarpeet, esimerkiksi tarve saada olla oma itsensä, kokea arvostusta aikuisena, tulla hyväksytyksi, kokea iloa ja onnellisuutta elämässä.

Sosiaalisessa ulottuvuudessa paneudutaan siihen, onko ihminen tyytyväinen elämäänsä ja voiko hän vaikuttaa siihen. Lisäksi tarkastellaan mielenterveyttä, omaa asemaa yhteiskunnassa ja muilta ihmisiltä saatavaa tukea. Tärkeitä ovat myös toisten ihmisen kohtaaminen, läsnäolo, kontaktit ja vuorovaikutus. Sosiaalisten kontaktien määrä ei ole tärkein vaan niiden laatu. Tunne yksinäisyydestä on noussut keskeiseksi asiaksi, mutta on huomioitava yksilöllisyys ja vanhuksen oma tahto. Elinympäristöulottuvuuteen vaikuttaa se, asuuko ikäihminen kotona vai laitoksessa. Tarkastellaan ympäristön turvallisuutta, saatavilla olevia palveluja ja mahdollisuutta osallistua vapaa-ajan toimintaa. Soveltuuko ympäristö vanhuksen toimintakykyyn, miten hän pystyy ympäristön vaihtuessa vaikuttamaan omaan itsemääräämisoikeuteensa ja tarpeisiinsa? (Kulmala 2019, 19–26.)

Ikäihmisen fyysisen ja psyykkisen voinnin heiketessä elämänlaatu voi heiketä ja täten vaikuttaa vanhuksen hyvinvointiin. Elämänkaaren jokaisessa vaiheessa on oikeus hyvään elämään. Ihmisen elämä koostuu erilaisista asioista. Sen takia hyvän elämänlaadun määritelmät ovat yksilöllisiä. Jokaisen ihmisen pitäisi voida määrittää oman elämänsä rajat ja se mikä tekee hänet onnelliseksi. Mahdollisuus vaikuttaa omaan selviytymiseen elämässä, mahdollisuus osallistua yhteiskunnallisiin asioihin ja omaan hyvinvointiin on tärkeää. Se antaa turvaa ja arvoa elämälle. (Kulmala 2019, 18–19.)

On tutkittu, että ikääntyvän huolenpitoon vaikuttavat ulkoiset tekijät, kuten sosiaalinen tuki, palvelujen saatavuus ja elinolot. Sisäisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat ikääntyvän hyvinvointiin, ovat terveys ja toimintakyky. Ikäihmisen hyvinvointiin vaikuttavat myös koulutustausta ja olemassa oleva sosiaalinen verkosto. Tutkimukset myös osoittavat, että ihmisen kyky ja halu toimia itsenäisesti voimaannuttaa ja vahvistaa huolehtimaan itsestään. (Räsänen 2016, 22–23.)

Yksinäisyys on yksi iso osatekijä, joka vaikuttaa ikääntyvän elämänlaatuun. Ikääntyminen itsessään ei luo yksinäisyyttä vaan tapahtumat, jotka kuuluvat vanhenemiseen. Sosiaalisia kontakteja vähentäviä muutoksia ovat erilaiset sairaudet sekä elämätilanteet, kuten puolison tai ystävien kuolema, lasten muutto kauemmaksi tai oman toimintakyvyn huonontuminen. (Kangassalo ym.

2017, 278–283.) Yksinäisyys on hyvin yksilöllinen tuntemus. Kuitenkin ikäihmiset toivovat muiden tukea yksinäisyyden vähentämiseksi. Uusin kontaktien löytäminen on haasteellista, kotoa lähteminen voi olla vaikeaa tai vieraaksi pyytäminen kotiin mietityttää. (Kangassalo ym. 2017, 285–286.)

Karppisen mukaan (2019, 18–19) ikääntyminen, oma terveys ja yksinäisyys eivät kuitenkaan ole ikäihmisten suurin huoli vaan huoli läheisten ja omaisten pärjäämisestä. Sosiaaliset suhteet, oman elämänhallinta, toiveet hyvästä vanhuudesta nousevat myös tärkeiksi asioiksi elämänlaatua arvioidessa. Elämänlaatua ja toimintakyvyn ylläpitämistä mahdollistavat osallistuminen yhteiskunnan toimintaan, ystävien tasavertainen kohtaaminen, oman itsensä kehittäminen, mahdollisuus kulttuuriin ja omista asioista huolehtimiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2020, 21.)

2.3 Mitä ikääntyminen tarkoittaa?

Ikääntymisen eli vanhenemisen määritelmä ei ole yksiselkoinen. Biologisesti ajateltuna vanheneminen on solujen muutoksia, jotka huonontavat solujen elinmahdollisuutta ja heikentävät solujen toimintaa. Vanhenemista tapahtuu koko ihmisen eliniän ajan. Vanhuus on yksi vanhenemisen vaihe. Vanhuutta voidaan ajatella niin, että muutokset alkavat vaikuttaa ihmisen arkipäivään hankaloittaen tai haittaavasti. (Rantanen ym. 2022.)

Ihmisen lihaskunto alkaa vähenemään viidenkymmenen ikävuoden jälkeen 1 %:n vuodessa. Kuitenkin lihasvoiman heikkeneminen alkaa näkymään noin 80 vuoden iässä niin haitallisesti, että siitä on jo haittaa liikkumisessa ja toimintakyvyn kokonaisuudessa. Osa lihaskunnan fyysisistä vaikutuksista johtuu liikunnan vähenemisestä, elimistön eri sairauksista ja ravitsemuksen ongelmista, kuten erilaisista imeytymishäiriöistä, anemiasta ja hormonaalisista muutoksista. (Rautava-Nurmi ym. 2016, 410–411.)

Vanhuus on elämänkaaren viimeinen jakso ennen lopullista elämän päättymistä. Ikääntymistä ei voi mitata minkään fyysisen mittakaavan mukaan. Vanhuuden ikäraja 65 vuotta johtuu yleisestä eläkeiästä. Onko tämä oikea tapa arvioida nykypäivänä ikääntymistä? On tutkittu vanhuuden alkavan noin 10

vuotta ennen kuolemaa, sen ajanjakson aikana viimeisinä vuosina sairastavuus lisääntyy ja toimintakyky laskee selkeästi. Ikä tuo tullessaan fyysisiä ja biologisia muutoksia, jotka lisäävät sairastumisen riskiä. (Rantanen ym. 2022.)

Ikääntymiseen liittyy omien fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen heikkeneminen. Tällöin henkisten voimavarojen merkitys suurenee. Selviytymiseen vaikuttavat oma minäkuva, elämän tarkoitus ja merkitys, elämänilo, tunne arjesta selviytymisestä ja usko pärjäämiseen. (Kulmala 2019, 40–41.) Ikääntyminen vaikuttaa ihmisen omiin fyysisiin ja psyykkisiin voimavaroihin. Voimavaroja ovat yleiskunto, terveydentila, muisti ja ajattelu. Tärkeitä ovat myös kysymykset, miten minä tunnen, opinko enää uusia asioita, miten käsittän ja ajattelen maailman tapahtumat. Heikkenevän terveyden vaikutukset omiin voimavaroihin ovat negatiivisia. Fyysiset oireet, kuten kipu, univaikeudet, huimaus, ja hengitysongelmat, huonontavat toimintakykyä. (Rautava-Nurmi ym. 2016, 406–407.)

2.4 Teknologia vanhustyössä

Teknologia on osa nykypäivää ja kuuluu arkeen hyvin voimakkaasti. Ikätekniologian tarkoituksena on kehittää ja tutkia palveluja, joilla pystytään tukemaan ikäihmisten hyvää vanhuutta palvelujen ja laitteiden avulla.

Ikätekniologian yksi tärkeimpiä päämääriä on turvallinen ja esteetön asuinympäristö, joka tukee vanhuksen mahdollisuutta asua omassa kodissaan niin kauan, kuin hän haluaa. Turvatekniologialla pyritään luomaan asuinympäristön turvaa ja suojaamaan täten ihmisten omaisuutta. Hyvinvointitekniologialla sen sijaan luodaan etähoitoa ja virikkeitä kotiin. (Kulmala 2019, 152–153.)

Ikäihmisten parissa tekniologian käyttöönotossa pitää kuitenkin koko ajan muistaa itsemääräämisoikeus ja yksilöllisyys. Palvelujen tarpeesta ja niiden käyttöönotosta valinnat tekee kuitenkin aina asiakas itse ja monesti myös hänen läheisensä. Vanhusta hoitava henkilökuntakin on monesti vaikuttamassa tekniologiapäätöksiin. Kuitenkin on aina muistettava tarkastella laajasti tekniologian tarve ja se, pystyykö vanhus käyttämään tekniologiaa, oppimaan palveluja ja onko niistä hänelle tukea kotona selviytymiseen. (Kulmala 2019, 153–155.) Tekniologian käyttöönotossa on myös vaikeutensa, se voi myös eristää yhteiskunnasta. Kaikilla ei ole varaa hankkia tekniologiaa, sitä ei osata käyttää

tai koulutuksen puute ja negatiiviset asenteet vaikeuttavat käyttöä. Kun pohditaan teknologiaa ja sen käyttöönottoa ikäihmisten parissa, pitää aina muistaa, että sen pitää helpottaa ja auttaa arkea. Uusien laitteiden pitää olla mieluisia, motivoivia, tukea kotona asumista, parantaa tai ylläpitää elämänlaatua. (Kulmala 2019, 151–152.)

Teknologiaa käytetään hyvin moninaisesti ikäihmisen tukemiseksi. Teknologiaa hyödynnetään kotona erilaisissa turvallisuutta lisäävissä hälytysjärjestelmissä, paikantavissa laitteissa ja sovelluksissa, joiden avulla ihminen voi seurata omaa terveydentilaa, kuten verenpainetta, verensokeria ja happisaturatiota. Teknologian avulla voidaan järjestää etähoivaa, jolla ammattilainen ottaa asiakkaaseen yhteyttä siihen soveltuvan ohjelmiston avulla. Silloin pystytään etänä seuramaan asiakkaan vointia, luomaan sosiaalisia kontakteja ryhmätaapaamisiin ja omaisiin. Tekniikkaa hyödynnetään myös lääkeannostelijoissa tai muistuttelijoissa, jotka turvaavat lääkehoitoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023, 18–19.)

Teknologia onnistuessaan tukee, antaa mahdollisuuksia ja luo virikkeitä. Ikäihmisten parissa on lisääntynyt jo erilaisten älypuhelimien käyttö. Niiden mukana on sovelluksia, joilla voidaan seurata terveydentilaa, kuten liikkumista, sykettä ja ravitsemusta. Hyvinvointirannekkeiden avulla voidaan paikantaa ja ohjata ihminen kotiin ja näin välttää eksymiseltä. Tietokoneiden kautta voidaan hoitaa raha-asioita, pitää yhteyksiä läheisiin ja harrastaa. Kotona pärjäämistä tukevat erilaiset turvateknologian välineet, kuten turvapuhelin, kaatumavahti, ovihälyttimet ja paikantimet, jotka ilmoittavat, missä ihminen liikkuu. Teknologiaa käytetään myös liikkumista tukemaan. On olemassa sähköpyörätooleja ja laitteita, jotka mahdollistavat istumaan tai seisomaan nousun. Ruoanlaittoon ja ravitsemukseen on myös kehitelty teknologian avulla apuja. On kehitetty myös ruoka-automaatti, jonka avulla pakastettu valmisruoka-annos lämmitetään automaatin uunissa turvallisesti ja ohjeistetusti. Muistisairailta voidaan ottaa käyttöön kotiin sensoreita, joilla voidaan seurata esimerkiksi, käykö vanhus vessassa, nukkuuko sängyssä, avaako jääkaapin oven ja käyttääkö mikroa. Mielen hyvinvointiin on myös kehitetty teknologian apuvälineitä. Eläinrobotit, joiden avulla ihminen pystyy ottamaan kontaktia ja luomaan vuorovaikutusta, ovat auttaneet ikäihmisiä tunteiden hallinnassa. Teknologian avulla voi-

daan tuoda myös harrastuksia ja virikkeitä kotiin. Etäyhteydellä voidaan järjestää sosiaalisia tapahtumia, ryhmätapaamisia, jumppahetkiä, jumalanpalveluksia, musiikkitapahtumia ja kulttuuritapahtumia. Nämä antavat ikäihmiselle vuorovaikutustilanteita ja sosiaalisia kontakteja suoraan kotiin. (Kulmala 2019, 155–162.)

2.5 Viriketoiminta

Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980 velvoittaa järjestämään vanhuksen palvelut niin, että vanhuksella on mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, laadukkaaseen ja hyvinvointia tukevaan arkeen. Palvelut kuuluisivat toteuttaa niin, että vanhus kokee elämänsä turvalliseksi, arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. (Kulmala 2019, 18.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos suosittaa myös ikääntyneiden toimintakyvyn kartoittamista ja kehittämistä. Ennaltaehkäisy ja olemassa olevien voimavarojen ylläpitäminen on tärkeää. Alentunut toimintakyky lisää kaatumisriskiä, muita tapaturmia, masentuneisuutta ja turvattomuuden tunnetta. Hyvinvointia voidaan lisätä muun muassa parantamalla aktiivisuutta ja toimintakykyä. Hyvä mielen vointi parantaa ikäihmisen elämänlaatua. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Vanhetessamme elämässä tapahtuu asioita, jotka vaikuttavat toimintaamme. Erilaiset sairaudet, rajoitteet liikkumisessa, ystävien ja läheisten poismenot vaikuttavat elämään, sosiaalisten kontaktien määrä voi vähetä. Uusien asioiden tekeminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen voi tuntua vaikealta. Tällöin voi tarvita ulkopuolista tukea aktiviteetin ja virikkeiden aktivoimiseen. (Suomen Seniorihoiva 2020.)

Viriketoimintaa on hyvin monenlaista. Olemassa on pelituokioita, laulutilaisuuksia, hartaushetkiä, tanssia, ryhmäjumppaa, voimistelua, ulkoilua, leivontaa, muistiryhmiä, askartelua jne. Eri toimintamahdollisuuksia on paljon, hoitajilla on tärkeä rooli tukea ja antaa mahdollisuus osallistua toimintaan. (Rautava-Nurmi ym. 2016, 169.) Viriketoiminnan tarkoituksena on aktivoida ja ylläpitää ihmisen toimintaa. Niin aktivoidaan henkistä, fyysistä ja psyykkistä viireystilaa. Näiden ylläpitäminen antaa ihmiselle lisää toimintakykyä. Viriketoiminnalla ehkäistään yksinäisyyttä ja pyritään saamaan ihmistä toiminaan. Näin ylläpidetään ihmisen omia voimavaroja. Toiminta antaa mahdollisuuden pitää yllä omia taitoja ja tietoja. Virikkeiden on myös tarkoitus antaa positiivisia

kokemuksia ja tunnetta, että minä onnistun. Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa, näitä pyritään viriketoiminnan avulla tukemaan. Viriketoiminnan toteutuksen tapoja on monia. Fyysinen toiminta tukee liikkumista ja kuntoa. Psyykinen ja sosiaalinen toiminta taas antaa henkisiä voimavaroja ikäihmiselle. Yhteiset kokoontumiset, musiikki, taide ja kulttuuri ovat hyviä virikkeitä aivoille. Tarkoitus on toteuttaa ikäihmiselle mielekästä toimintaa, jolla estettäisiin toimettomuutta ja apatiaa. Viriketoiminnan lähtökohta on ihminen itse, hänen elämänkaarensa ja kiinnostuksensa. (Malkki 2014, 15.)

2.6 Päivätoiminnan määrittely ja merkitys

Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää työtä. Tavoitteena on tukea ja tarjota yhteisöllistä toimintaa ja sosiaalista vuorovaikutusta sekä tukea toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä. Kotona asuvan ikäihmisen voimavarat kartoitetaan palvelutarpeen arvioinnin kautta. (Etelä-Savon hyvinvointialueen ikääntyneiden päivätoimintamalli 2023.) Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksen mukaan (2020, 23) ennaltaehkäisevä työn merkitys on hyvin tärkeää. Kuntien edellytetään järjestävän palveluja, jotka tukevat ikäihmisen terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Päivätoiminta on yksi ennaltaehkäisevä palvelu. Sen vaikutus riippuu asiakaskunnasta ja sen tarpeesta. Lähtökohtana voi olla yksinäisyyden torjuminen, vertaistuen tarve, toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen edistäminen, oman minäkuvan ylläpitäminen, kuntoutus, kotona selviytymisen tukeminen, sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen, asiakkaan toimintakyvyn arvioiminen tai hoitavan omaisen tukeminen hoidettavan osallistuessa päivätoimintaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2020, 23–24.)

Ihmisen on hyvin tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin. Toisten ihmisten kohtaaminen ja ryhmän tuki on merkityksellistä. Tunne, että pystyy jakamaan samoja arvoja, ajatuksia, kiinnostuksia ja tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on, tukee ihmistä. Sosiaalisuus ja yhdessä toiminen lisäävät ja tukevat hyvinvointia. (Suvanto 2014, 19–22.)

2.7 Päivätoimintaa etänä teknologian avulla

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira on avannut etäpalvelujen tarkoituksperää sosiaalihuollossa. Etäpalvelu on digitaalinen palvelu, jossa

ainakin yksi ihminen on eri paikassa. Etäkontaktilla voidaan tukea kotona pärjäämistä, edistää ja ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä, seurata toteutuuko asiakassuunnitelma ja arvioida asiakkaan vointia kontaktissa hänen kanssaan. Etäpalvelut eivät ole kattavan lainsäädännön alla, joten sitä tarjoava taho vastaa itse palvelun asianmukaisuudesta ja toimivuudesta. (Valvira 2015.) Koti- ja omaishoidon uudistusta ministeriössä vetänyt Anja Noro määrittelee digitaalisen palvelun näin: "Digitaalinen palvelu on hyvä lisä kotiin tuotaviin palveluihin erityisesti vähentämään yksinäisyyttä ja tuomaan arkeen sisältöä ja henkilökohtaista ja tuttua kontaktia. Palveluun voidaan liittää järjestö- ja vapaaehtoistyötä." (Niemelä ym. 2017.)

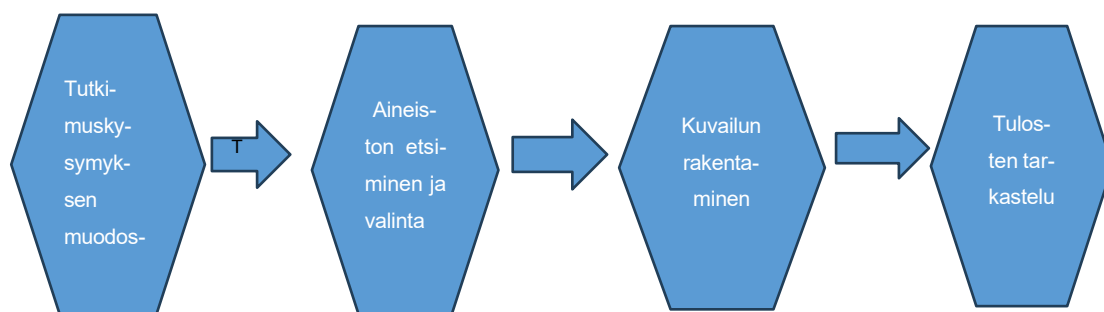
Ikäihmisten sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusmahdollisuuksia on pystyttävä lisäämään teknologian avulla. Etäpalvelut ovat helpottaneet ikääntyneiden yksinäisyyttä. Sähköiset palvelut ovat tuoneet mahdollisuuden toteuttaa virikkeitä kotiin. Etäyhteys, joka toimii kuvapalveluna, virkistää mieltä ja aktivoi toimimaan. Kontakti, joka tapahtuu henkilökohtaisesti kuvan ja puheen avulla, lisää myös turvallisuutta. Kuvapuhelun avulla voidaan kommunikoida toisten kanssa nykyhetkessä. Etäryhmätoiminnan vaikutuksia on tutkittu, onnistuessaan se antaa kokemuksen kuulluksi tulemisesta. Etäkäynnillä huomio keskittyy vanhukseen eivätkä ulkopuoliset negatiiviset asiat, kuten kiire, häiritse kohtaamista. Ryhmäläiset ovat tasavertaisia, jokainen pääsee olemaan vuorovaikutuksessa ja yhteydenotto piristää päivää. Etätoiminta mahdollistaa useamman kontaktin päivässä, kun matkoihin ei kulu aikaa. Tulee aikaa keskustelupainotteiseen kohtaamiseen. Etäpalvelu monipuolistaa kotiin vietäviä palveluja ja mahdollistaa erilaisia virike- ja ryhmätoimintoja. Etätoiminnan ajatuksena on, että osallistujat ovat fyysisesti eri paikoissa ja yhteydenotto tapahtuu teknologian avulla. (Saarinen 2022, 1–10.)

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksista on olemassa erilaisia muotoja: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Yleisin tutkimusmuoto on kuitenkin kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka perustuu aineistolähtöiseen materiaaliin ilman tarkkoja rajoja. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sallii

laaja-alaisen käsittelynäkökulman. Aihetta pystyy käsittelemään monipuolisesti, voidaan luoda yleiskatsaus aiheeseen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä tietoa aiheesta, josta jo tiedetään valmiiksi. Tutkimusmenetelmänä se jaetaan neljään eri vaiheeseen: tutkimuskysymyksen muodostus, aineiston etsiminen ja valinta, kuvailun rakentaminen ja tulosten tarkastelu (kuva 1).



Kuva 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet (Salminen 2011)

Tärkeässä asemassa sekä prosessin yhdistävänä tekijänä ovat tutkimuskysymykset, joita voidaan tarkastella eri näkökulmista. (Salminen 2011, 12–17). Aineiston valintaa ohjaavat asetetut tutkimuskysymykset. Kysymysten rajaaminen on tärkeää. Niihin vastaamiseen täytyisi onnistua riittävän syvällisesti. Aineisto perustuu aiemmin julkaistuun tutkimustietoon. Käsittelyosan rakentaminen vastaa esitettyyn tutkimuskysymykseen. Kuvailussa yhdistetään ja analysoidaan sisältöä. Tarkoituksena on luoda kokonaisuus. Tulosten tarkastelu on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeistelevä elementti. Siinä tarkastellaan sisältöä pohdinnan keinoin. Opinnäytetyön pohjana on tutkimustieto. Tutkimuksista ja aiheeseen kuuluvasta kirjallisuudesta etsitään varmistusta omalle työlle. (Kangasniemi ym. 2013, 291–299.)

3.2 Tiedonhaun kuvaus

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat ikäihmiset, elämälaatu, teknologia, viriketoiminta ja etäyhteys. Tietoa haettiin pääsääntöisesti elektronisista lähteistä. Hakukoneina käytin Medicia, Journal.fi:tä ja Finnaa. Hakusanat aineistonkeruuseen muokkautuivat asiasanoja muokkaamalla. Hakua varten tarvitaan hakusanat, aiheen mukainen tietokanta ja hakujen tekeminen oikealla tavalla. Olemassa olevaa tietoa etsitään keskeisten käsitteiden avulla, joita

tutkimuksessa esiintyy. (Pölkki ym. 2012, 337). Aineisto rajattiin pääosin suomenkielisiin ja maksuttomiin aineistoihin. Tiedonhaku- ja taulukko on esitetty liitteessä 1.

3.3 Aineiston kuvaus ja analyysi

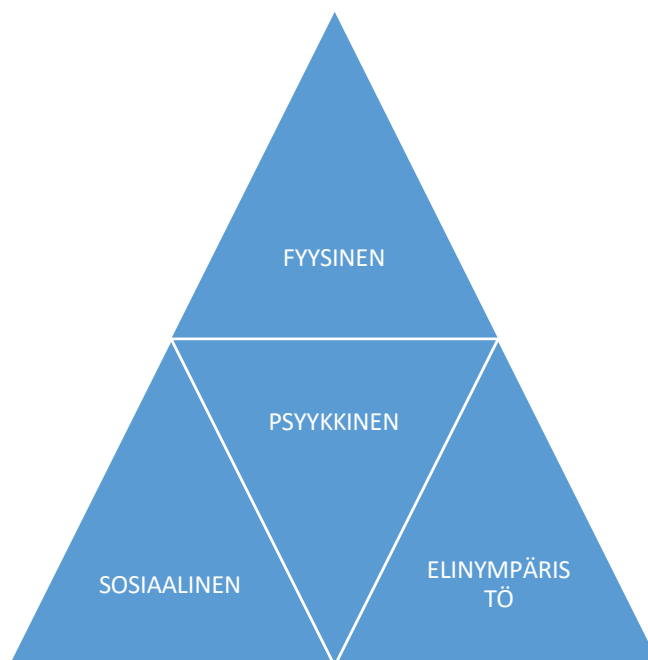
Kirjallisuuskatsauksen aineistolle tehdään sisällönanalyysi. Tarkoituksena on tehdä aiheesta tiivis kokonaisuus. Laadullisen tutkimuksen toteuttamismuoto voi olla aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava analyysi. Opinnäytetöissä analyysimuoto on aineistolähtöinen ja se voidaan jakaa kolmeen osioon: aineiston pelkistämiseen, aineiston kuvaukseen tai teoreettisten käsitteiden luontiin. Pelkistämisessä aineistoa tarkastellaan tutkimustehtävän tai -ongelman kysymysten pohjalta. Käytetään ryhmittelyä, alakategorioita ja yläkategorioita. Kohta kohdalta karsitaan epäolennaiset asiat pois. Tutkija voi itse tulkitella, mihin kategoriaan mikin kuuluu. Näiden kategorioiden pohjalta vastataan tutkimustehtävään. Aineiston kuvauksen avulla pyritään saamaan kokonaisuuksia. Tutkimuskysymysten avulla pyritään saamaan kokonaisuuksia, jotka vastaavat asetettuihin kategorioihin. Teoreettisten käsitteiden luonti alkaa valmisteleavasta tulkinnasta. Tutkimuksen pääsanoma on kaiken alku. Tutkimusta käsitellään laajasti pääsanoman ja yksittäisten sanojen suhteen kokonaisuutena. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 75–85.) Opinnäytetyössä käytettiin sisällönanalyysia tarkastelemalla ja valitsemalla tutkimusten sisältöä, joka vastasi tutkimuskysymyksiin. Tästä muodosteltiin ala- ja yläkategoriat. Opinnäytetyön sisällönanalyysin aineisto on esitelty liitteessä 2. Tämän jälkeen tarkasteltiin aineistoa, joka oli samankaltaista ja ryhmiteltiin se alakategorioihin. Niistä muodostui sitten yläkategoriat. Yläkategorioiksi muodostuivat sosiaaliset kontaktit, viriketoiminta ja teknologia vanhustyössä. Liitteessä 3 on taulukko aineiston ryhmittelystä.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata teknologian avulla tuotavaa sosiaalisia kontakteja ikäihmisen kotiin ja sen tuomaa hyötyä vanhuksen hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsauksen tutkimustulokset käydään alla läpi tutkimuskysymyksittäin

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Yksinäisyyden vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella yksinäisyyden tuomat vaikutukset eivät ole yksiselitteiset. Sosiaalisten kontaktien vähenemiseen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat. Niihin kuuluvat iän tuomat omat terveystilan muutokset ja lähipiirin ikääntyminen. Tutkimuksissa on todettu yksinäisyyden tunteen vaikuttavan elämänlaatuun ja täten luovan turvattomuutta. Tunne voi olla välillä hetkellistä mutta joillain pysyvämpää. (Kangassalo ym. 2017, 278–279.) Kangassalon ym. (2017, 278–281) tutkimuksessa yksinäisyys todettiin uhkana. Ulkopuoliseksi jäämisen pelko koettiin haasteena ja ikääntyneen voimavaroja uuvuttavana. Monesti tähän liittyy sosiaalisten kontaktien väheneminen omasta tahdosta tai sitten olosuhteiden muuttuessa. Kulmalan (2019, 20–28) mukaan elämänlaatu on hyvin moniulotteinen. Ihminen on kokonaisuus ja elämänlaatuun vaikuttaa neljä ulottuvuutta: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja elinympäristö (kuva 2).



Kuva 2. Elämänlaadun ulottuvuudet (Kulmala. 2019)

Elämänlaadun kannalta ratkaisevaa ei ole voimavarojen määrä vaan se, mitä vanhus saa aikaan ja millainen motivaatio hänellä on. Fyysisten toimintojen huonontuessa vanhus pystyy kehittämään uusia toimintatapoja, joilla korvataan syntynyt vaje toimintaan. Ihmisen oma motivaatio on tärkeä ylläpitävä

voima. Omaisten läsnäolo ja osallistuminen ikäihmisen arkeen vaikuttavat myös paljon ikäihmisen elämänlaatuun. (Kulmala 2019, 22–23.)

Yksinäisyyden kokemista pidetään yhtenä keskeisenä ongelmana ikäihmisillä. Kuitenkin pitää muistaa, että sosiaalisten suhteiden pakollinen ylläpitäminen ei ole aiheellista, vaan ikääntyneen pitää voida itse päättää, mihin ja kenen kanssa haluaa osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ikääntyneen oma rauha ja elintila on myös hyväksyttävä. Ihmisten vuorovaikutustapa on tärkeä, kun pohditaan kohtaamisia. Pelkkä viihdyttäminen ei ole asian ydin vaan läsnäolo: kiinnostus toisesta ihmisestä, eleet, katseet, arvostus ja kosketus. Epäonnistunut kohtaaminen, esimerkiksi epäasiallinen kohtelu, huomiotta jättäminen tai puhuttelu alentavasti ja lapsellisesti, voi lisätä yksinäisyyden tunnetta. Negatiiviset eleet ja katseet luovat huonon ilmapiirin, tällöin ihminen voi tuntea ihmisjoukossakin olevansa yksin. Ihminen tarvitsee ihmistä, hymy ja ystävällisyys merkitsevät paljon. (Kulmala 2013, 25–27.)

Kangassalo ym. (2017, 278–288) käsittelevät artikkelissaan ikäihmisten kokemuksia yksinäisyydestä. Yksinäisyyden koettiin lisääntyvän ihmisen vanhetessa. Kuitenkin ikä itsessään ei luo yksinäisyyttä vaan terveysongelmat, leskeksi jääminen, eläköityminen, toimintakyvyn muutokset, taloustilanteen heikentyminen, sosiaalisten suhteiden puuttuminen ja elinympäristön muutokset. Leimautumisen pelko ja se, että ei kuulu mihinkään, voidaan kokea hyvin uuvuttavana tunteena. Negatiivisten ajatusten vaikutus heikentää ihmisen elämänlaatua, vähentää turvallisuuden tunnetta ja voi vaikuttaa myös terveydentilaan. Yksinäisyyden torjuminen koettiin tärkeäksi. Elämän sisällön lisääminen, muiden ihmisten tapaaminen, erilaiset tapahtumat, mahdollisuus lähteä ulkoilemaan, ryhmätapaamiset ja ulkopuolinen apu koettiin tekijöiksi, joilla voitiin lievittää yksinäisyyttä.

4.2 Teknologian avulla henkistä ja psyykkistä hyvinvointia ikäihmisen kotiin

Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen on palvelujen lisäämisen ja niiden tarkastelun lähtökohta. Ennaltaehkäisevät palvelut tukevat itsenäistä suoriutumista ja parantavat ikäihmisen elämänlaatua tuomalla osallisuutta. (Saarinen 2022.)

Teknologialaitteiden käyttö on yleistynyt ikäihmisten parissa. Hyvä teknologia luo turvaa elämään, antaa lisämahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja luo mahdollisuuksia erilaisiin virikkeisiin. Teknologian käytön haasteita voivat olla erilaiset iän mukana tulevat sairaudet, esimerkiksi muistisairaus, näön, kuulon ja käden toimintojen heikentyminen. Teknologian tarkoituksena on kuitenkin tukea ikäihmistä eikä luoda uusia haasteita. (Kulmala 2019, 151–152.)

Vanhusväestön teknologian käyttö on lisääntynyt vuosi vuodelta, joten etäyhteyden käyttö tulevaisuudessa helpottuu entistä enemmän, kun tietokoneiden käyttö alkaa olla monelle arkipäivää. Hyväksi-hanke testasi kuvapuhelimen käyttöä Satakunnan sairaanhoitopiirissä. Sen avulla tarkasteltiin vointia, vaihdettiin kuulumisia, muistuteltiin asiakkaita ja autettiin muissa ongelmakohdissa. Tämän testauksen avulla huomattiin, että kuvayhteys luo paremman kontaktin kuin pelkkä puhelin. Siinä näki toisen ihmisen eleet ja ilmeet ja hän oli läsnä etäyhteyden avulla, kun kuva näkyi. Satakunnassa hanke lisäsi yhteydenpitoa asiakkaiden ja hoitajien kesken. (Sirkka & Holappa 2018, 20–21.)

Etäyhteyden avulla on toteutettu etäkuntoutusta ikäihmisille hyvin tuloksin. Kuvallinen yhteys on tuonut kuntoutukseen lisävaikutusta. Etäkuntoutus onkin todettu hyväksi ja edulliseksi muodoksi saada kuntoutusta kotiin. Tämä palvelee myös vanhuksia, joilla palvelut ovat kaukana ja kuntoukseen pääseminen olisi matkan vuoksi hankalampaa. (Salminen ym. 2016, 186–187.) Etäyhteydellä tapahtuva palvelu antaa mahdollisuuden lisätä kuntoutusta, toteuttaa sitä aikaa ja paikkaa katsomatta ja antaa osallistumismahdollisuuden myös niille ihmisille, joille on vaikeaa asioida kodin ulkopuolella. Näin ei synny matkakustannuksia eikä tarvitse ajatella matkaan kuluvaan aikaan tai sitä, jaksako lähteä. Etäyhteydellä voidaan pitää myös yhteyttä omaisiin. Etäyhteydellä tavoitetaan eri palvelualojen ihmisiä ja saadaan mahdollisimman laaja ammattilainen tuki asiakkaan ympärille. (Salminen ym. 2016, 205.)

Etäpalvelujen vaikutuksia tutkittaessa on huomattu, että ne ovat lieventäneet yksinäisyyden tunnetta, lisänneet sosiaalisia suhteita, vahvistaneet turvallisuuden tunnetta, tukeneet mielenterveyttä, antaneet positiivisia ajatuksia, opettaneet ikäihmiselle uutta ja tukeneet vuorokausirytmää. (Saarinen 2022.)

Haasteitakin on etäpalvelujen käytössä huomattu. Pelko teknologian käyttöönotossa ja uuden oppiminen on haasteellista osalla ikäihmisistä. Jos älylaitteita

ei ole, syrjäytyminen digiyhteiskunnasta on myös huolenaihe. (Valli ry 2021, 17.) Mietityttää, miten teknologian saadaan sujuvaksi vanhusten arkea. Kuinka tuetaan psyykkistä toimintakykyä? Miten arvioidaan edistymisen tunnistaminen? Miten ratkaistaan konkreettiset ongelmat, kuten heikko kuvan ja äänen laatu tai toimimaton selain? (Saarinen 2022.)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä oli, miten yksinäisyys vaikuttaa ikäihmisen elämänlaatuun ja miten teknologian avulla voidaan tuoda henkistä ja psyykkistä hyvinvointia ikäihmisten kotiin. Valittu aineisto vastasi asetettuihin tutkimuskysymyksiin vaihdellen. Toimintakyvyn heikentyminen sekä iän mukana tulleet sairaudet vaikuttavat sosiaaliseen ja psyykkiseen elämänlaatuun vaihtelevasti. Oma terveys, läheiset ja asuinympäristö vaikuttavat yhteydenpitoon ja teknologian käyttöön yksilöllisesti. Yksinäisyyden vaikutukset ovat hyvin henkilökohtaiset, mutta jos yksinäisyyttä koettiin, sitä haluttiin lieventää. Silloin haluttiin tuoda lisää sisältöä elämään, nähdä ihmisiä, osallistua tapahtumiin ja lähteä ulkoilemaan. Tutkimustuloksista saatiin selville, kuinka tärkeää on huomioida ikäihmisten yksilöllisyys ja itsemääräämisoikeus. Yksinäisyyden tunne koetaan eri tavalla yksilön sosiaalisesta taustasta ja elinympäristöstä riippuen.

Etäyhteyden käyttö sosiaalisten virikkeiden tarjonnassa on vielä osittain alkukantimissa. Tutkittua tietoa tästä aiheesta on vielä kovin suppeasti, mutta etäpalvelujen käyttö on koko ajan lisääntymässä. Teknologia elämän ja toimintakyvyn laadun lisääjän on tulevaisuutta. Jatkotutkimusehdotuksena olisi konkreettinen tutkimus etäpalvelujen saatavuudesta ja hyvinvointipalvelujen käytön vaikuttavuudesta ikäihmisen elämään. Tällä tutkimuksella pystyttäisiin selvittämään etänä tapahtuva viriketoiminnan hyötyjä ja haittoja.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka teknologian avulla voidaan tuoda ikäihmiselle virikkeitä ja sosiaalisia kontakteja kotiin etäyhteyden avulla. Tavoitteena oli tuottaa tietoa sosiaalisten kontaktien tärkeydestä ikäihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Keräämäni aineiston perusteella olen saanut tutkimuskysymyksiin vastauksia. Aineiston perusteella voidaan esittää seuraavia päätelmiä: yksinäisyys käsitteenä on hyvin monisäikeinen. Ihmiset kokevat yksilöllisesti, mitkä tekijät aiheuttavat yksinäisyyden tunteen ja miten paljon se luo turvattomuutta. Ikäihmisen oma terveys, lähipiiri, elinympäristö ja saatavat palvelut vaikuttavat sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.

Teknologiaa käytetään ikäihmisten elinympäristön ja esteettömyyden tueksi. Turva- ja hyvinvointiteknologian avulla ikäihminen voi halutessaan asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Teknologiapalveluilla on tarkoitus luoda ikäihmiselle turvaa, edistää terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on lisätä itsemääräämisoikeutta, tuoda kotiin virikkeittä ja sosiaalisia kontakteja.

Etäpalvelun käyttö viriketoimintaa tuottavana hyvinvointipalveluna on hyvin aluekohtaista. Ehkä se ei ole vielä niin tuttua kuin turvateknologia mutta nyt on tajuttu myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisen tärkeys ikäihmisen kotona selviytymisessä. Sosiaalinen vuorovaikutus, yksinäisyyden tunteen lieventäminen ja mahdollisuus osallistua päivän tapahtumiin parantaa ihmisen elämänlaatua.

Tämän opinnäytetyön aihe on tärkeä, koska ikäihmisten teknologia palveluiden kehittäminen on yksi suuri osa vanhuspalvelujen tulevaisuutta. Virikkeellinen etäpalveluiden käyttö tukee ihmisten kontaktien säilymistä sekä uusien luomista. Teknologia yhtenä palveluna antaa mahdollisuuden tukea kotona asumista ja onnistuessaan lisätä elämänlaatua.

Opinnäytetyötä tehdessäni kehityin käyttämään ja hyödyntämään monipuolisesti erilaisia tiedonkeruun menetelmiä. Prosessin aikana opin valmiuksia etsiä tietoa kotimaisista tietokannoista oman työni tueksi. Kuitenkin huomasin, että tutkittavaa tietoa löytyi etäpalveluista aika vähän ja teknologian käyttö on aika uudenlainen tapa kommunikoida ikäihmisten välillä.

Minua jännitti, saanko opinnäytetyön tehtyä, koska matkan varrella tuli omia henkilökohtaisia syitä, joiden vuoksi jouduin jättämään opiskelun tauolle. Ohjaavien opettajien ja läheisten tuki ja neuvot antoivat kuitenkin rohkeutta jatkaa. Oman ammatillisen kasvun näkökulmasta opinnäytetyön tekeminen on

ollut merkityksellinen. Tässä matkalla olen kehittynyt, mutta samalla oppinut oman haavoittuneisuuteni sekä heikkoudet, joita itsessäni täytyy kehittää. Opinnäytetyön tekeminen oli silmiä avaava kokemus. Omien vahvuuksien ja heikkouksien löytäminen on myös prosessina yksi oppimistapahtuma. Opinnäytetyötä tehdessäni avartui näkemykseni teknologian tarpeellisuudesta osana omaa hoitotyötä ja hoitotyön tulevaisuutta.

LÄHTEET

Aschan, T. & Juhola, J. 2021. Ihmisen- huoltokirja. Hyvinvointia taiteesta, kulttuurista ja luonnosta. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/475407/URNISBN9789523443204.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 8.12.2021].

Etelä-Savon hyvinvointialueen ikääntyneiden päivätoimintamalli. 2023. Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.04.2023. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/palvelut/ikaihmiset/arjen-tuki-ja-etapalvelut/kuntouttava-paivatoiminta/#tietoa-palvelusta> [viitattu 18.3.2024].

Kangasniemi, M., Utrainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291-301. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409> [viitattu 13.4.2024].

Kangassalo, R. & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 4, 278-290. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi.ezproxy.xamk.fi/gerontologia/article/view/63106/28344?acceptCookies=1> [viitattu 28.11.2022].

Karppinen, H. 2019. Older people's views related to their end of life: will-to-live, wellbeing and functioning. University of Helsinki. Department of General Practice and Primary Health Care. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/f9b32bbc-5e0f-493c-b5abe7182625337e/content> [viitattu 18.3.2024].

Korpilahti, U. & Takatupa, A. 2015. WHOQOL-BREF: Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari - lyhyt versio. Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00134?toc=802599> [viitattu 19.5.2024]

Kulmala, J. 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Malkki, L. & Suhonen, K. 2014. Viriketoimintaa vanhustenhuollossa. Savonia ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83984/suhonen_katja.pdf?sequence=1 [viitattu 5.1.2022].

Niemelä, M., Kaartinen, J., Siira, T., Niskasaari, E., Anttila, H. & Vuokko, R. 2023. Kotona asumista tukevat teknologiat ikäihmisille. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165050/STM_2023_32_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 6.4.2024].

Pölkki, Tarja., Kääriäinen, Maria., Kanste, Outi., Kyngäs, Helvi. & Elo, Satu. 2012. Järjestelmällisten kirjallisuuskatsausten metodologinen laatu: katsaus kansainvälisiin ja kansallisiin hoitotieteen julkaisuihin vuodelta 2009–2010. *Hoitotiede* 4/2012, 335–348.

- Rantanen, V. 2021. "Uusin silmin" – vanhuuteen varautuminen, tulevaisuuden suunnittelu ja elämänmuutokset. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2021/02/Tutkimusraportti2021_vanhustyon_keskusliitto_A4_web.pdf [viitattu 8.12.2021].
- Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljakainen, A. 2022. Gerontologia. Duodecim Oppiportti. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2022. Saatavissa: <https://www.oppoportti.fi/op/grn00005/do> [viitattu 12.12.2023].
- Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Hentonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2016. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Räsänen, P. 2016. Kotona asuvien ikääntyvien itsestä huolenpito. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526212005.pdf> [viitattu 13.12.2022].
- Saarinen, S. 2022. Hyvinvointia teknologiasta. Etäpalvelujen käyttö ikäihmisten psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukena 2021–2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/sites/default/files/2022-06/Hyvinvointitek-nologiasta.pdf> [viitattu 14.4.2024].
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Vaasan yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 30.11.2022].
- Salminen, A.L., Hiekkala, S. & Stenberg, J.H. 2016. Etäkuntoutus. Kansaneläkelaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df> [viitattu 12.1.2022].
- Sirkka, A. & Holappa, N. 2018. Osallistaminen on hyväksi. Kokemuksia ja näkemyksiä monialaisen teknologiakehityksen ja tiedonsiirron arjesta HYVÄKSI-hankkeessa. Satakunnan ammatikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152353/2018_B_10_SAMK_Osallistaminen_on_HYVAKSI.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 10.1.2021].
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Etäpalvelut helpottamaan ikääntyneiden yksinäisyyttä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/-/etapalvelut-hel-pottamaan-ikaantyneiden-yksinaisyytta> [viitattu 14.4.2024].
- Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 18.3.2024].
- Suomen Seniorihoiva. 2020. Vanhusten viriketoiminta. Ideoita arkeen. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.4.2024. Saatavissa: <https://suomenseniorihoiva.fi/hoivapalvelut/vanhusten-iriketoiminta/> [viitattu 5.1.2022].

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44367/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201410012915.pdf> [viitattu 18.3.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Toimintakyvyn ylläpitäminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuksen/toimintakyvyn-yllapitaminen> [viitattu 5.1.2022].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valli ry. 2021. "Olisipa joku jolle voisi soittaa." Ikäihmisten kokemuksia digitaalisista palveluista. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2022/02/ikateknologiakeskus_ikaihmis-ten-kokemuksia-digitaalisista-palveluista-2021.pdf [viitattu 14.4.2024].

Valvira. 2015. Etäpalvelut sosiaali- ja terveydenhuollossa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/etapalvelut> [viitattu 14.4.2024].

Wessman, J., Erhola, K., Meriläinen- Porras, S., Pieper, R. & Luoma, M.L. 2013. Ikääntynyt ja teknologia. Kokemuksia teknologian käytöstä. Helsinki. Vanhustyön keskusliitto.

Tietokanta	Hakusana(t)	Osumia	Valittu otsikon mukaan	Valittu koko tekstin perusteella
Medic	eläkeläiset OR vanhukset AND verkkopalvelut	4	0	0
Journal.fi/Gerontologia lehti	vanhuus ja yksinäisyys	18	6	1
Medic	iäkkää* AND sähköiset palvelu*	10	0	0
Finna	vanhus OR ikääntynyt OR eläkeläinen AND sähköiset palvelut OR digipalvelut	16	4	0
Medic	remote serv* AND senior OR older people	266	0	0
Medic	older people AND social interaction AND digi*	1	1	1
Finna	ikäntyneet OR vanhukset OR seniorit	9	1	1

	AND sosiaali- nen vuorovai- kutus OR toi- mintakyky AND sähköi- set palvelut OR digitaali- nen			
Jour- nal.fi/Geron- tologia lehti	etäpalvelut	1	1	1
Jour- nal.fi/Geron- tologian lehti	ikäihmiset ja teknologia	13	7	4
Finna	vanhuus OR eläkeläiset OR senior AND etäpalvelut OR viriketo- minta AND so- siaallinen vuo- rovaikutus OR hyvinvointi	11	3	2
Ebsco/Aca- demic Search Elite	(remote work or virtual work or telework or work from home) AND (older adults or elderly or sen- iors or geriat- rics) AND so- cial interaction	18	2	1

Ebsco/Cinalh	(remote work or virtual work or telework or work from home) AND (older adults or elderly or seniors or geriatrics) AND social interaction	6	1	0
Ebsco/Med-line	(remote work or virtual work or telework or work from home) AND (older adults or elderly or seniors or geriatrics) AND social interaction	8	1	0
Journal.fi/ FinJeHew	older people AND social interaction AND digi*	9	4	0

Alkuperäinen tutkimustulos	Pelkiset kuvaus	Alakategoria
<p>Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset vanhuudessa lisäävät yksinäisyyden tunnetta ja tämä on elämälaatua heikentävä.</p> <p>Viriketoiminnalla ehkäistään toimetttömyyttä sekä sen mukanaan tuomaa apaattisuutta, passivoitumista ja ennenaikaista voimavarojen hupenemista. Viriketoiminta on yksi keino ylläpitää ikääntyneen hyvää mielenterveyttä ja hyvinvointia</p> <p>Teknologian käyttö ikäihmisten parissa on hyvin vaihtelevaa. Asenteet teknologian käyttööntoon ovat haaste. Entinen kokemus teknologiasta helpottaa käyttööntöä. Ikäihmiset hyväksyvät teknologian myös, jos sillä on selkeä tarkoitus, heidät opastetaan</p>	<p>lääkäiden elämänlaatu heikentyy sosiaalisten toimintojen vähentyessä</p> <p>Viriketoiminta ylläpitää ikäihmisten hyvinvointia ja voimavaroja</p> <p>Aikaisempi kokemus teknologiasta, asenteet, hyvä tiedottaminen ja opastus ovat keinoja teknologian käyttööntössä</p>	<p>Sosiaalisten suhteiden merkitys elämänlaadulle</p> <p>Viriketoiminnan edut ikäihmisille</p> <p>Teknologian käyttööntöön vaikuttavat tekijät</p>

siihen hyvin ja heille annetaan mahdollisuus siihen.		
------------------------------------------------------	--	--

Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistävä kategoria
<p>Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys elämänlaadulle</p> <p>Yksinäisyyden tunteen merkitys ikäihmisen kokemaan turvattuuteen</p>	Sosiaaliset kontaktit	Vuorovaikutus ja teknologia
<p>Viriketoiminnan hyödyt ikäihmisen mielen vointiin</p> <p>Viriketoiminta sosiaalisten kontaktien ylläpitäjänä</p>	Viriketoiminta	
<p>Asenteet haasteena teknologian käyttöönotossa ikäihmisillä.</p>	Teknologia vanhuksissa	

