

**SÄVELSIRKKU-PALVELU OSANA
KOTIKUNTOUTUSTA**

Pilottikokeilu Toimiva kotihoito Lappiin- monipuoliset tuen muodot kotona asu-
miseen -hankkeessa

Greetta Raappana
Kirsi Valli

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalvelujen osaamisala
Vanhustyön koulutusala
Geronomi (AMK)

2018

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	GERONTOLOGINEN KUNTOUTUS	7
2.1	Ikääntyneen kotikuntoutus	7
2.2	Geronteknologia kotikuntouksessa	11
2.3	Sentina Oy ja Sävelsirku-palvelu	14
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
4.1	Tutkimuksen kohdejoukko	17
4.2	Tutkimusmenetelmä.....	18
4.3	Aineiston keruumenetelmä ja aineiston keruu	18
4.4	Aineiston analyysi	19
5	TULOKSET	20
5.1	Psyykkinen virkistyminen Sävelsirku-palvelun avulla.....	20
5.2	Sävelsirku-palvelun sosiaalinen merkitys.....	21
5.3	Sävelsirku-palvelun vaikutus turvallisuudentunteen kokemiseen.....	22
5.4	Liikunnalliset kokemukset Sävelsirku-palvelusta.....	23
5.5	Ajatuksia Sävelsirku-palvelun kehittämisestä.....	24
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	25
7	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	27
8	POHDINTA	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	34

Vanhustyön koulutusohjelma
Geronomi (AMK)

Tekijä	Greetta Raappana Kirsi Valli	Vuosi	2018
Ohjaaja	Sari Arolaakso		
Toimeksiantaja	Sentina Oy		
Työn nimi	Sävelsirkku-palvelu osana kotikuntoutusta		
Sivu- ja liitemäärä	34 + 10		

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Keminmaan kotikuntoutuksen asiakkaat kokivat Sävelsirkku-palvelun käytön yksilöllisessä kotikuntoutuksessa. Tutkimuksen toimeksiantajana on Sentina Oy. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sentina Oy:lle Sävelsirkku-palvelun käytettävyydestä ja hyödyntämisestä kotikuntoutuksessa sekä saada tietoa asiakkaiden kokemuksista Sävelsirkku-palvelun käytöstä. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa ikäteknologian ja siihen liittyvien palveluiden tuottamasta tuesta ikääntyneiden kotona asumiseen, asemaan ja osallisuuteen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimustehtävänä oli miten Keminmaan kotikuntoutuksen asiakkaat ovat kokeneet Sävelsirkku-palvelun käytön yhtenä osana kotikuntoutusta? Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla. Haastateltavana oli kolme Keminmaan kotikuntoutuksen asiakasta. Haastateltavista kaksi oli miehiä ja yksi nainen.

Tulokset analysoitiin sisällönanalyysillä. Tutkimuksen tuloksena todettiin, että asiakkaat kokivat Sävelsirkku-palvelun musiikki-, muistelu- ja tarinaohjelmien virkistäneen mieltä ja tuoneen arkeen osallistavaa ja mielekästä sisältöä. Postin työntekijän käynnit lievittivät yksinäisyyden tunnetta ja lisäsivät turvallisuuden tunteen kokemista. Liikuntaohjelmat sekä ulkoilu tukivat liikunnallisuutta.

Haastateltavat kokivat, että psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi kokeilun aikana. Sävelsirkku-palvelu tuki kotikuntoutuksen asiakkaiden elämän tarkoituksellisuuden tunteen lisääntymistä, lisäsi turvallisuuden tunnetta sekä ehkäisi yksinäisyyden tunnetta. Sävelsirkku-palvelun liikuntaohjelma sekä ulkoilu tukivat ikääntyneen fyysistä -ja sosiaalista toimintakykyä sekä henkistä piristymistä.

Avainsanat Sävelsirkku-palvelu, kotikuntoutus, vanhustyö, toimintakyky, gerontechnologia, ikääntynyt

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Human
Ageing and Social Service
Bachelor of Human Ageing and
Elderly Service

Author	Greetta Raappana Kirsi Valli	Year	2018
Supervisor(s)	Sari Arolaakso		
Commissioned by	Sentina Oy		
Subject of thesis	Sävelsirkku Service Home Rehabilitation		
Number of pages	34 + 10		

The purpose of this thesis was to find out how Keminmaa home rehabilitation clients experience the Sävelsirkku service useage in individual home rehabilitation. The commissioner of this study is Sentina Oy. The aim of this research was to produce information to Sentina Oy on how the Sävelsirkku service is used and utilised in home rehabilitation and what are the experiences of the service among the home rehabilitation customers. The aim was also to produce information about gerontechnology and related services which contribute to and supporting the elderly in living at home, having a status, and being included. This thesis uses qualitative research methods. The research question of this thesis was how Keminmaa home rehabilitation clients experience Sävelsirkku service usage as part of the home rehabilitation? The research material was collected by using theme interviews. Three Keminmaa home rehabilitation clients participated in the individual interviews. Two of them were men and one a woman.

Results were analysed by content analysis. The research result showed that the clients experienced the Sävelsirkku service music, reminder and story programs as being refreshing. Similarly, the Sävelsirkku service also brought meaningful content into the weekdays of the clients. Post office worker's visits decreased the sense of loneliness in the informants, and they increased the feeling of security. Physical education program and outdoor recreation helped to keep up physical performance.

Clients experienced that their mental and social performances increased during this experiment. Sävelsirkku service increased the feeling of meaningful life in the home rehabilitation clients. It also increased the feeling of security and eased the sense of loneliness. Sävelsirkku service physical education program and outdoor recreation supported the physical and social performance and mental invigoration of the elderly in this study.

Key words: Sävelsirkku service, home rehabilitation, care work of elderly, gerontechnology, elderly

1 JOHDANTO

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista on pohjana vanhustyön toteuttamiselle (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 980/2012 1:1.1 §). Ammatillisen vanhustyön päämääriin kuuluvat ikääntyneiden elämänlaadun, elämönhallinnan kykyjen sekä turvallisuuden ylläpitäminen, edistäminen ja lisääminen. Vanhustyön tarkoituksena on myös luoda ikääntyneen voimavaroja huomioivaa mielekäästä, osallistavaa ja hyvinvointia lisäävää elämää ikääntyneen arkeen. Keskeisiä osa-alueita vanhustyössä ovat gerontologinen sosiaalipalvelutyö, hoitotyö, geriatria, psykogeriatría sekä gerontologinen kuntoutus. Hyvään vanhustyöhön pyritään moniammatillisten tiimien avulla. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 445.)

Useat ikäihmiset eivät tarvitse säännöllisiä sosiaali- tai terveystalveluita, mutta erilaiset toimintakyvyn rajoitteet sekä muistisairaudet voivat lisääntyä iän myötä (Sosiaali- ja terveystministeriö, 15). Ikääntyneet haluavat usein asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Tämän mahdollistamiseksi kotiin annettavia talveluja olisi kehitettävä toimintakykyä ja tervettä ikääntymistä lisäävillä talveluilla sekä monialaisella kuntouttamisella kotiooloissa. Monialaisuus tarkoittaa erilaisten osaamis- sekä koulutusalojen yhdistymistä, jotta toivottu tavoite saavutetaan. Monialaisuus voi viitata myös henkilön taitavuuteen tai pätevyYTEEN tietyssä asiassa. (Koskinen, Puljujärvi & Seväkivi 2017, 7-9, 14.) Kotona asumisen tukeminen on tällä hetkellä yhteiskunnallisesti keskeinen ja ajankohtainen aihe. Yksi toimintakykyä ja tervettä ikääntymistä lisäävä toimintamalli on kotikuntoutus, jota pyritään yhä enemmän tuomaan vanhustyöhön yhdeksi toimintamalliksi ja ikääntyneiden kotona asumisen tukemisen työkaluksi. Siten mahdollistetaan esimerkiksi se, että ikääntynyt voi asua kotonaan mahdollisimman pitkään. (Einset & Krook 2016.) Sävelsirkku-talvelun käyttö on yksi keino tuottaa iloa ja virkeyttä ikääntyneelle kotiin sekä parantaa elämänlaatua. Samalla voidaan tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 980/2012 1:2 §).

Opinnäytetyö linkittyy Toimiva kotihoito Lappiin –monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen -hankkeeseen. Hankkeessa toteutettiin palvelukokeilu, jossa kehitettiin Sävelsirkku-palvelua kotikuntoutusvälineenä. Kotikuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään tukemaan ikäihmisen kotona asumista ja mielekästä arkea. Sävelsirkku-palvelu on mieltä ja kehoa aktivoiva suomalainen innovaatio. Palvelukokeilun tavoitteena oli selvittää, miten Sävelsirkku-palvelu soveltuu osaksi kotikuntoutusta. Palvelukokeilussa selvitettiin myös kotikuntoutuksen ja Postin yhteistyötä asiakkaan kotona asumisen tukemisessa. (Sosiaalikollega a 2017.)

Toimeksiantajana oli Sentina Oy (Liite 1.) Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten kotikuntoutuksen asiakkaat olivat kokeneet Sävelsirkku-palvelun käytön yksilöllisessä kotikuntoutuksessa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sentina Oy:lle Sävelsirkku-palvelun käytettävyydestä ja hyödyntämisestä kotikuntoutuksessa sekä saada tietoa asiakkaiden kokemuksista Sävelsirkku-palvelun käytöstä. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa ikäteknologian ja siihen liittyvien palveluiden tuottamasta tuesta ikääntyneiden kotona asumiseen, asemaan ja osallisuuteen.

Tutkimus oli ajankohtainen, koska geronteknologiaa kehitetään koko ajan ja tulevaisuudessa se tulee näkymään käytännön työssä lisääntyvissä määrin. Esimerkiksi ikääntyneiden hyvinvointia lisääviä teknologisia ratkaisuja, kuten sosiaalista toimintakykyä tukevia ja aktivoivia sovelluksia kehitetään eri projekteissa ja hankkeissa ikääntyneiden tarpeita vastaaviksi. Myös laatusuosituksen mukaan geronteknologiaa tulee kehittää ja ottaa käyttöön, koska erilaisten teknologiasovellusten avulla kotona asumisen aikaa voidaan pidentää. Tavoitteena on, että laitoshoidtoa vähennetään merkittävästi, kotihoitoa lisätään ja siten kotikuntouttamisen ja voimavarojen sekä geronteknologian hyödyntämisen tärkeys lisääntyy. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2017, 7, 26-28.) Tutkimuksella oli näin yhteiskunnallinen sekä ajankohtainen merkitys, kun saimme tätä kautta tietoa siitä, miten Sävelsirkku-palvelu lisäsi ikääntyneen hyvinvointia kotikuntoutuksessa.

2 GERONTOLOGINEN KUNTOUTUS

Gerontologinen kuntoutus muodostuu ikääntyneen kuntoutujan menneestä elämästä sekä nykyisestä elämäntilanteesta niin, että ikääntyneen yksilölliset tarpeet tulevat huomioiduksi kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Gerontologiseen kuntoutukseen liittyy geriatrinen eli lääketieteellinen kuntoutus, johon hakeudutaan lääkärin läheteellä. Puhutaan myös ikääntyneen arjesta, elämäntilanteesta ja voimaantumisen hallinnasta ja voimaantumisesta. Iäkäs ihmistä autetaan ja tuetaan hänen oman elämänsä hallinnassa sekä tulevaisuuden suunnittelussa. Voimaantuminen liittyy ikääntyneen oman elämän päätöksiin, valintoihin ja suunnitelmiin sekä vastuuseen omista valinnoistaan. Perusolemukseltaan gerontologinen kuntoutus on asiakkaan auttamistoimintaa lainsäädännön mukaisesti. Ikääntyneiden ihmisten hoidossa kuntoutus, terveyden edistäminen sekä terveydenhoito ovat päällekkäisiä käsitteitä ja palvelut limittyvät toisiinsa eri palvelutilanteissa. (Pikkarainen 2013, 17-18.)

Tilastollisesti ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt, luokittelu perustuu siihen, että 65 vuotta on yleinen eläkeikä. Tilastollinen ikääntymiskäsitys ei kuitenkaan ole ainoa tulkinta vanhuudesta. Ikääntymiskäsitys voi perustua myös toimintakykyyn, jossa vanhuus määritellään alkavaksi vasta 75 vuoden iässä. Ikääntymisellä on erilaisia merkityksiä, kuten biologinen, fysiologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä. Kronologinen ikä tarkoittaa kalenteri-ikä kertymistä. Biologinen ja fysiologinen ikä kertovat ihmisten kunnosta. Subjektiivinen ikä määrittyy omien tuntemusten mukaisesti. Ihminen vanhenee iän erilaisilla merkitystasoilla eri tavoin. (Verner 2017.)

2.1 Ikääntyneen kotikuntoutus

Kuntoutuminen on yksilöllinen muutos-, kasvu- ja oppimisprosessi, jossa kuntoutuja on aidosti osallisena. Kuntoutuminen on myös voimavarojen ja toimintaedellytysten löytämistä. Kuntoutumisen tavoitteena on saavuttaa optimaalinen toimintakyky ja löytää keinoja elämässä selviytymisen tueksi. Kuntoutuksen tavoit-

teena on edistää sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen ihmisen toimintakykyä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia, itsenäistä selviytymistä ja työllistymistä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015; Hupli 2016, 6.)

Ikääntyneen toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä itsenäisesti päivittäisistä toimista, kykyä kokea erilaisia kokemuksia sekä elää laadukasta elämää siten, että ikääntynyt itse kokee selviytyvänsä erilaisissa tilanteissa ja pystyy toimimaan haluamallaan tavallaan. Toimintakyky jaetaan neljään osa-alueeseen: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky, nämä toimintakyvyn ulottuvuudet kytkeytyvät toisiinsa. Mikäli jokin toimintakyvyn osa-alue heikkenee, toimintakyky kokonaisuutena huononee ja siten ikääntyneen kyky selviytyä päivittäisistä toimista vaikeutuu. Ikääntyneen toimintakykyyn vaikuttavat myös elinympäristö, mieli ja perinnölliset tekijät. Kokonaisvaltainen ja tavoitteellinen toimintakyvyn tukeminen on prosessi, jossa tulee hallita ikääntyneen elämäntarina, toimintakyvyn kokonaisvaltainen arviointi, laatia toimintakykyä tukeva hoitosuunnitelma sekä hallita monipuolisia tukemisen menetelmiä ja aktiviteetteja. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31-33.)

Kotikuntoutus on termi, jota käytetään erilaisista kotiin annettavista kuntoutuspalveluista. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa –kärkihankkeessa painotetaan kotiin annettavien palveluiden kehittämistä yksilöllisempään suuntaan. Kotikuntoutuksessa tuetaan tai edistetään asiakkaan toimintakyvyn säilymistä, edistämistä, palauttamista sekä iäkkään henkilön osallisuutta vanhuspalvelulain mukaisesti. (Forss 2015, 3.) Kotikuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on asiakkaan itsenäinen selviytyminen ja säännöllisten palvelujen myöhentäminen (Hupli 2016, 21). Kotikuntoutus tapahtuu ikäihmisen elinympäristössä. Kotikuntoutuksen lähtökohtana on vanhuslähtöisyys, jossa huomioidaan ikäihmisen elämänhistoria, tavat ja tottumukset, nämä luovat pohjan kuntoutuksen suunnittelulle sekä ohjaavat toimintaa. Kotona toteutettu kuntoutus auttaa ikääntynyttä selviämään päivittäisistä toiminnoista sekä tekee näkyväksi ne toiminnalliset, fyysiset ja sosiaaliset haasteet, joita ikääntynyt arjen toteuttamisessa kohtaa. Kotikuntoutuksen toimijoina ovat ikäihminen itse, hänen läheisensä, vapaaehtoiset sekä kolmas ja julkinen sektori.

(Sosiaalikallega b.) Gerontologinen kuntoutus ja ikääntyneen kotikuntoutus yhdistyy siten, että eri palveluista ja tukimuodoista muodostuu ikääntyneen elämänlaatua tukeva kokonaisuus. Kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen sisältyy myös psykososiaalisuus, joka edistää ikääntyneen ihmisen toimijuutta ja osallisuutta. Tällä edistetään ikääntyneen hyvinvointia ja annetaan mahdollisuus tarkastella omaa elämänhistoriaa. (Tietopuu 2018.)

Kotikuntoutuksen toimintamallia oli tutkittu erilaisissa hankkeissa ja projekteissa. Hankkeiden ja projektien tavoitteena oli yleensä kehittää kotihoitoon kotikuntoutusmalli. Kuntoutusmallin avulla tuettiin ja ylläpidettiin asiakkaan toimintakykyä ottaen huomioon myös voimavarat ja kotiympäristö kuntoutussuunnitelmaa laatiessa. Monista raporteista kävi ilmi, että asiakkaan motivoituminen kuntoutusprosessiin koettiin yhtenä tärkeimpänä tavoitteena. Myös moniammatillisen yhteistyön kehittäminen nousi kotikuntoutus –hankkeiden raporteissa tärkeäksi osaksi kotikuntoutuksen toteuttamista. (Arvo, Kara, Kristensen, Peiponen, Pekkanen & Tolkki 2016, 15, 34, 51.)

Helsingin kotikuntoutus –hankkeessa tavoitteena oli kehittää Helsingin kotihoitoon moniammatillinen kotikuntoutusmalli, jonka avulla voitiin auttaa asiakasta asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään. Kotikuntoutushankkeen tavoitteena oli myös määrittellä eri ammattilaisten rooli kotikuntoutuksessa. Hanke toteutettiin vuosina 2013-2015. Kotikuntoutushankkeeseen osallistui yhteensä 48 kotihoidon asiakasta tai sairaalasta kotiutuvaa ikääntynyttä. Pääosin asiakkaiksi valikoitui kotihoidon vanhoja asiakkaita, joiden toimintakyky oli laskenut kotona asuessa. Tärkeäksi kohderyhmäksi nousivat kotihoidon asiakkaat, joiden toimintakyky heikkenee vähitellen, mutta joilla on vielä voimavaroja jäljellä. (Arvo ym. 2016, 34-35, 51.)

Kotikuntoutuksen aikaansaamat muutokset asiakkaiden arjen toimintoihin osallistumisessa tapahtuivat motorisissa taidoissa sekä itsestä huolehtimisen toimintakokonaisuuden alueella. Muutokset toimintakyvyssä ja toiminnallisessa suoriutumisessa tapahtuivat fyysisten ja toiminnallisten harjoitteiden, asunnonmuutostöiden ja apuvälineiden avulla. Hankkeen tuloksista kävi ilmi, että ensiarvoisen tärkeää kotikuntoutuksen onnistumiselle oli asiakkaan kotikuntoutustavoitteiden

liittäminen asiakkaan arjen askareisiin ja hänen itsensä asettamiin tavoitteisiin. Kotikuntoutustavoitteita asettaessa oli tärkeää huomioida asiakkaan ympäristö, jossa kuntoutus toteutui. Asiakkaan motivoitumisella kotikuntoutuksen prosessiin oli keskeinen merkitys. Kotikuntoutus aktivoi ja piristi kotihoidon kaikkia asiakkaita sekä toi rohkeutta toimintaan. Kokeilun loputtua neljältä asiakkaalta pystyttiin lopettamaan kotihoidon käynnit kokonaan toimintakyvyn kohentuessa ja siten avun tarpeen vähentyessä. Joidenkin asiakkaiden kohdalla itsenäisen toiminnan määrä ja aktiivisuus lisääntyivät, mutta kotihoidon käyntimäärät eivät kuitenkaan vähentyneet. (Arvo ym. 2016, 38, 46-47, 53.)

Tampereen kaupungilla oli kotikuntoutuksen kehittämisen projekti vuosina 2012-2013. Projektin tavoitteena oli kehittää kotikuntoutus osaksi Tampereen ikäihmisten palveluja tiiviiksi osaksi kotihoitoa, omaishoidon tukea ja osaksi geriatrian poliklinikan toimintaa. Kotikuntoutuksen kohteena olivat säännöllisen kotihoidon ja omaishoidon tuen piirissä olevat yli 65 vuotiaat asiakkaat. Kotikuntoutuksessa kotihoidon asiakkuus ei ollut kuitenkaan välttämätön. Kotikuntoutuksen tavoitteena oli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja niiden edistäminen kotiin kohdennettuna. Kotikuntoutus sisälsi monen eri ammattiryhmän kotikäyntejä, kuten fysioterapeutin ja lähihoitajien käyntejä, viriketoimintaa ja tarvittaessa myös psykogeriatrista kotikuntoutusta. (Arvo ym. 2016, 15.)

Tuloksena kotikuntoutuksen kehittämisen projektissa oli seurantakäynneillä todettu toimintakyvyn säilyminen parempana kuin mikä asiakkaan lähtötilanne oli. Kotikuntoutuksen kehittämissuorituksen aikana kotihoidon käynnit olivat muuttuneet asiakkaan kannalta omatoimisemmaksi ja toimintakykyä tukevimmiksi. Osa kotihoidon käynneistä pystyttiin lopettamaan ja jäljelle jääneiden käyntien sisältöä muuttamaan kotona asumista tukeviksi, jolloin aikaa on voitu käyttää yhdessä tekemiseen, kuten ulkoiluun. Monella kotihoidon asiakkaalla elämänlaatu ja tyytyväisyys olivat lisääntyneet, myös omatoiminen ulkoilu ja asiointi lisääntyivät. Onnistuminen lisäsi rohkeutta, kun ensin asia suoritettiin yhdessä ja sen jälkeen itsenäisesti. (Arvo ym. 2016, 16; Vesaranta 2014, 27.)

Ruotsissa tehdyssä opinnäytetyössä tarkasteltiin ikäihmisten kuntoutusta kotiympäristössä. Kotikuntoutusta tulisi ottaa käyttöön yhä enemmän ikääntyneiden hoidossa. Muuttamalla kotihoidon menetelmiä enemmän kuntouttavampaan suuntaan saavutettiin parempia tuloksia ikääntyneiden hoidossa ja vähennettiin kuntoutusta laitoksessa. Kun ikääntynyt selvisi päivittäisistä toiminnoista kuntoutuksen avulla omien kykyjensä mukaan, oli tämä ikääntyneelle suuri onnistumisen tunne ja se vaikutti myös myönteisesti elämänlaatuun. (Lindqvist 2012, 10, 29.)

Kotona asuvien iäkkäiden hyvinvointiin merkittävämmäksi ympäristöksi muodostuu koti, asuinympäristö sekä lähiympäristö toimintamahdollisuuksineen sekä palveluineen (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 94). Väestön ikääntyminen sekä palvelutarpeen kasvaminen lisäävät teknologian käyttöä terveydenhuollossa. Ikääntyneen kotona asumista voidaan tukea myös teknologisilla sovelluksilla (Engeström, Niemelä, Nummijoki & Nyman 2009, 201-202). Sävelsirku-palvelu on yksi esimerkki tällaisesta teknologisesta sovelluksesta. Tärkeää onkin tuottaa kuntouttavia oikea-aikaisia palveluita kotiin, koska monet ikääntyneet viettävät suurimman osan ajastaan kotona.

Myös hoitokodissa asuville muistisairaille tehdyssä tutkimuksessa oli havaittu, että digitaalisesti tuotettu elämäntarina erilaisilla tehosteilla oli tuonut iloa muistisairaille sekä heidän läheisilleen. Musiikki oli ollut tärkeässä osassa ja se oli myös herättänyt muistoja aiemmasta elämästä. Eräs tutkittava kertoo, että laulut toivat mieleen hänen vaimonsa sekä hetket, kun he kävivät tanssimassa yhdessä. Palaute tutkimuksesta oli ollut myönteistä eikä sivuvaikutuksia tai negatiivisuutta ollut ilmennyt. (Subramaniam & Woods 2016.)

2.2 Geronteknologia kotikuntouksessa

Ikääntynyt tarvitsee tukea monella elämän ja toimintakyvyn osa-alueella, jotta hän selviytyy kotona mahdollisimman pitkään. Varhainen teknologian käyttö tukee ikääntyneen kotona asumista, lisää elämänlaatua sekä tukee itsenäistä selviytymistä. Liikkeentunnistava hälytin esimerkiksi lisää asiakkaiden ja omaisten

kokemaa turvallisuuden tunnetta ja voi vähentää pelkoja kaatumisesta tai sairauskohtauksista. Turvallisuuden tunne on yksi ratkaisevimmista tekijöistä kotona asumisessa. Tieto nopeasta avunsaannista hätätilanteissa teknologian avulla lisää erityisesti turvallisuuden tunnetta. (Kalske & Wallenius 2015, 31-34.)

Geronteknologiassa tuotteet ja sovellukset tukevat erityisesti ikääntyneiden itsenäistä asumista, sosiaalista osallistumista, terveyttä, viihtymistä ja turvallisuutta (Topo 2013, 527). Geronteknologian tavoitteena on ikäihmisten elämänlaadun parantaminen yhteiskunnassa. Geronteknologia sisältää erilaisia teknologisia ratkaisuja, jotka ylläpitävät ja edistävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, tukevat yksilöllisyyttä, mahdollistavat työn tekemisen ja harrastamisen. Geronteknologia keskittyy terveyden ja fyysisen toimintakyvyn edistämisen lisäksi ikääntyvien henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen ja itsenäiseen elämään. (Leikas 2014, 17, 19, 21.)

Geronteknologisten ratkaisujen avulla voidaan tukea ikääntyneen omatoimisuutta ja itsenäisyyttä kotona ja kodin ulkopuolella. Erilaisten geronteknologisten ratkaisujen avulla voidaan vastata muuttuneisiin tarpeisiin, niin fyysisen, sosiaalisen kuin elinympäristön alueilla. Esteettömyyttä voidaan tukea geronteknologian avulla esimerkiksi tuomalla erilaiset palvelut verkon kautta kotiin. (Voutilainen ym. 2009, 106.) Tästä voi kuitenkin olla asiakkaalle myös haittaa, jos hän kärsii yksinäisyydestä ja esimerkiksi lääkkeenoton seuranta tapahtuu web-kameran avulla. Web-kamera korvaa päivittäisen hoitajan käynnin, eikä tuo asiakkaalle kaivattuja ihmiskontakteja. (Heino 2014, 17.)

Myös kotikuntoutuksen tukena voidaan käyttää hyvinvointiteknologiaa. Virtuaalinen jatkokuntoutus kotona koetaan tärkeänä, koska säännöllinen virtuaalikuntoutus kotona aktivoi asiakkaita, lisää turvallisuuden tunnetta sekä tuo dynamiikkaa päivän kulkuun. Jatkossa hyvinvointiteknologialla tulee olemaan entistä suurempi rooli uusien tukitoimien kehittämisessä ikäihmisten kotona asumisen tueksi. (Kalske ym. 2015, 34-35.) Kotikuntoutuksessa käytettävän hyvinvointiteknologian vahvuudet ovat kustannustehokkuudessa ja vaivattomuudessa. Oikeanlaisilla teknologisilla sovelluksilla ja ratkaisuilla rajalliset resurssit voidaan saada riittämään useammalle. (Arvo ym. 2016, 9.)

Oulunkaaren kuntayhtymän sosiaali- ja terveystalvissa kokeiltiin etäkuntoutusta kotona asuville fysioterapia-asiakkaille. Etäkuntoutusta varten asiakkaille ja fysioterapeutille hankittiin videoneuvotteluun soveltuva laitteisto ja ohjelmisto. Etäkuntoutus toteutettiin kuuden osallistujan ryhminä. Etäkuntoutuksella haluttiin tavoittaa sellaisia ikäihmisiä, jotka tarvitsivat kuntoutusta, mutta heidän mukaan-tulo paikanpäälle ryhmätoimintaan oli hankalaa. Etäkuntoutuspalvelun kehittämällä haettiin asiakashyödyn lisäksi myös toiminnan kustannustehokkuutta. Palvelu kohdistettiin ikäihmiselle, jolla fyysinen toimintakyky oli laskenut ja ulkona liikkuminen oli vaikeaa. Valituilla asiakkailla oli vaikeuksia osallistua kuntoutukseen päivätoiminnassa tai fysioterapeutin vastaanotolla. Asiakkaiden valinnassa on ollut tärkeänä kriteerinä ikäihmisen oma motivaatio kuntouttaa itseään. (Viirkorpi 2015, 32.)

Asiakkaat osallistuivat kokeilun aikana ryhmäkuntoutukseen kotonaan. Osallistuminen ryhmäkuntoutukseen oli samalla myös sosiaalinen tapahtuma. Kokemukset etäkuntoutuspalvelusta olivat myönteisiä. Videoneuvottelulaite oli mahdollistanut liikkumiskykyä parantavan harjoittelun kotona. Toimintakykytestien mukaan kaikkien asiakkaiden kävelynopeus oli suurempi puolen vuoden harjoittelun jälkeen. Etäkuntoutuksella oli positiivisia vaikutuksia myös ikääntyneen ulkona liikkumiseen. Kaikki ikäihmiset, jotka olivat säännöllisesti etäkuntoutuksessa mukana, halusivat jatkaa etäkuntoutusta seuraavana syksynä. (Viirkorpi 2015, 33-34.)

Erilaiset etäjummat ja etäohjaukset ylläpitivät ja edistivät ikääntyneen fyysistä toimintakykyä. Etäkuntoutuspalvelulla oli myös sosiaaliseen toimintakykyyn myönteisiä vaikutuksia, ikääntynyt pystyi keskustelemaan ryhmäjumpassa muiden ikääntyneiden kanssa. Myös yhteydenpito sukulaisiin lisääntyi kuvapuhelimen ansiosta. Turvallisuuden tunne lisääntyi etäkuntoutus kokeilun aikana. (Viirkorpi 2015, 34.)

2.3 Sentina Oy ja Sävelsirkku-palvelu

Sentina Oy on yksityisomisteinen kotimainen yritys, joka sijaitsee Klaukkalassa. Asiakkaat koostuvat johtavista yksityisen ja kunnallisen hoitotyön organisaatioista. Sentina on kehittänyt Sävelsirkku-palvelua vuodesta 2014 alkaen pilvipalveluksi palveluasumiseen, päivätoimintaan ja nyt myös kotikuntoutukseen. (Sentina Oy a.)

Toiminnan ydinajatus on laadukas ja eettisesti hyvä hoito. Toiminta tukee arvokasta vanhenemista, yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä ja elämän tarkoituksellisuutta. Sentina Oy:n yksi tavoite on hoitohenkilökunnan työn tukeminen. Sentina Oy tuo konkreettisia työvälineitä vuorovaikutustilanteisiin hoitajan ja ikäihmisen välillä. (Sentina Oy b.)

Sävelsirkku-palvelu on kehittyvä sisältöarkisto Sentinan pilvipalvelussa. Mobiililaitteille on kehitetty helppokäyttöliittymät ja tiedonkeruu syntyy käyttödatasta. Sävelsirkku-palvelussa on erilaisia valmiita tuokiopohjia ja erilaisia ohjelmia, liittyen muun muassa muisteluun, musiikkiin, liikuntaan, pelaamiseen ja ajankohtaisiin uutisiin. (Sentina Oy c.) Sovellus on kehitetty alun perin Tekesin iWell-hankkeessa Vanhustyön keskusliiton kanssa. Sävelsirkku-palvelu pohjautuu ajatukseen eletystä elämästä voimavarana ja se edistää sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia ja tukee ikääntyneen toimintakykyä. Sävelsirkku-palvelu perustuu tunnemuistin voimaan aivojen aktivoinnissa. Muistin toiminnan virkistämiseksi musiikin ja äänen vaikutus yhdistetään ikääntyneille tuttuun yhdessä kuuntelemisen toimintatapaan. Tavoitteena on sosiaalisesti aktiivinen arki hoitoyhteisössä. Sävelsirkku-palvelu on käytössä noin 200 hoitoyhteisössä Suomessa ja Ruotsissa. Sävelsirkku-palvelua kehitetään kotihoidon ja kotikuntoutuksen tarpeisiin Toimiva kotihoito Lappiin -monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen -hankkeessa. (Sentina Oy a.)

Yhdessä aiemmassa Sävelsirkku-palveluun kohdistuvassa opinnäytetyössä oli keskitytty Sävelsirkku-palvelun musiikki-ohjelmaan, miten se vaikuttaa ikääntyneen elämään. Musiikkia on käytetty kautta aikojen tunteiden ilmaisuun, arkipäi-

vän tueksi sekä yksinäisyyden lievittämiseen. Musiikilla on vetovoimaa, se herättää ihastusta sekä lohduttaa. Musiikki vaikuttaa yksilöihin eri tavoin, koska jokaisen omat elämäkokemukset vaikuttavat siihen, miten musiikki koetaan. Musiikki herättää muistoja, tuo mieleen tunnelmia sekä toimii kielenä, jonka avulla voi ilmaista itseään. Musiikki tuo monipuolisuutta hoivatyöhön ja eheyttää psyykkistä elämää stimuloimalla tunteita ja ajatuksia. (Pulkkinen 2012, 16-17.)

Sävelsirkku-palvelu säästää aikaa toiminnan suunnittelussa ja antaa mahdollisuuden keskittyä täysipainoisesti ikääntyneen kohtaamiseen. Sävelsirkku-palvelun vaikutus näkyy ikääntyneen toimintakyvyssä, mielenvirkeydessä ja hoitomyönteisyydessä. Sävelsirkku-palvelu tuo ikääntyneelle mielekästä toimintaa arkeen. Tuttuja ja merkittäviä asioita muistellaan yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa. Yhteisöllisyys tuo ikääntyneelle voimaa ja odotuksia tulevaisuuteen. (Sentina Oy d.)

Sävelsirkku-palvelu tukee myös elämän tarkoituksellisuuden tunteen vahvistamista. Mielekäs tekeminen, kuten tarinoiden kuunteleminen niistä tulleet muistot, huumori, yhdessä oleminen, asioiden jakaminen ja ilo ovat tärkeitä arjen kokemuksia ja tuovat siten mielekkyyttä arkeen. Elämän tarkoituksellisuuden tunne syntyy siitä, että ihminen kokee olevansa tarpeellinen, osaa asioita ja löytää uusia mahdollisuuksia menetettyjen asioiden tilalle. Myös osallistuminen mielekkäseen toimintaan tukee elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Ruhanen 2015.)

Ruotsissa Huddingen Björnkullan suomenkielisellä vanhustenostolla oli ollut Sävelsirkku-palvelu käytössä. Muisteluohjelmat ja musiikin kuuntelu Sävelsirkku-palvelun avulla oli aktivoanut ikäihmisiä ja tuonut heille mielenvirkeyttä. Myös hoitajat olivat saaneet ikääntyneistä ja heidän elämänsästä arvokasta tietoa muisteluiden avulla. Geriatrian professori Miia Kivipelto piti teknisten apuvälineiden käyttöä ikääntyneiden hoidossa hyvänä asiana. Kehon ja mielen virkistäminen ovat hyväksi muistisairauksien ennaltaehkäisyssä, pohti professori Kivipelto. (Liekola 2015.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten Keminmaan kotikuntoutuksen asiakkaat olivat kokeneet Sävelsirku-palvelun käytön yksilöllisessä kotikuntoutuksessa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sentina Oy:lle, Sävelsirku-palvelun käytettävyydestä ja hyödyntämisestä kotikuntoutuksessa sekä saada tietoa asiakkaiden kokemuksista Sävelsirku-palvelun käytöstä. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa ikäteknologian ja siihen liittyvien palveluiden tuottamasta tuesta ikään-tyneiden kotona asumiseen, asemaan ja osallisuuteen.

Tutkimustehtävänä oli:

- Miten Keminmaan kotikuntoutuksen asiakkaat olivat kokeneet Sävelsirku-palvelun käytön yhtenä osana kotikuntoutusta?

Ihmiselämän keskeinen osa on kokemus. Menneiden muistelu, elämykset sekä elämä tässä ja nyt ovat osa jokaisen ihmisen arkea ja muodostavat kokemuksia. Kokemus on kaiken aikaa läsnä. Ajattelemalla ihminen pyrkii ymmärtämään kokemuksiaan ja antamaan niille merkityksiä. Kokemuksien jakaminen on tärkeä osa sosiaalista vuorovaikutusta. (Hyypä, Kiviniemi, Kukkola, Latomaa & Sandelin 2015.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Toimiva kotihoito Lappiin - monipuoliset tuen muodot kotona asumiseen -hanke kuuluu Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) kärkihankkeeseen, jossa kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omahoitoa. Hankkeen keskiössä ovat kotona asumista tukevat, kuntoutusta ja varhaista tukea tarjoavat sekä teknologiaa hyödyntävät palvelut, joita tuotetaan laajassa yhteistyössä eri toimijoiden kesken. Hankkeessa huomioidaan myös saamenkieliset ikäihmiset ja heidän palvelutarpeensa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.) Toimiva kotihoito Lappiin -hankkeessa toteutettiin pilotointi kotihoidon uudesta työmuodosta yhteistyössä Postin sekä Sentina Oy:n kanssa Sävelsirkku-palvelun avulla.

Hankkeen tavoitteet ja osa-alueet:

1. Asiakas on keskiössä, jolloin vaikuttavat ja toimintakykyä ylläpitävät toimintatavat ovat käytössä ja osallisuus on lisääntynyt.
2. Toiminnallinen integraatio ja toimintakäytäntöjen kehittäminen, jolloin sosiaalityö, perusterveydenhuolto sekä erikoissairaanhoidon integraatio ovat yhteistyössä yhteisillä työmalleilla ja työvälineillä. Myös sähköiset työvälineet ovat yhteisesti käytössä. Seurakunnat, järjestöt sekä yritykset ovat mukana toiminnassa.
3. Osaava henkilöstö, jolloin muutosjohtamista on vahvistettu ja henkilöstön osaaminen, osallistuminen ja hyvinvointi ovat lisääntyneet. (Sosiaalikallega b.)

Sävelsirkku-palvelun toimintaan perehdytettiin neljä Postin työntekijää, jotka kävivät asiakkaiden luona soittamassa Sävelsirkku-palvelua. Postin työntekijöiden perehdytyksessä käytiin läpi ikääntyneen asiakkaan kohtaamista sekä kotikuntoutusta. Sävelsirkku-palvelun perehdytys toteutui Sentina Oy:n toimesta. Sävelsirkku-palvelusta valittiin yksilöllisesti ohjelmia, jotka perustuivat asiakkaan kiinnostuksen kohteisiin sekä kuntoutussuunnitelmaan. Ohjelmaan kuului musiikkia, tietovisoja, tasapainoharjoituksia, alaraajojen lihasvoimaa harjoittavaa liikuntaa sekä erilaista muistelua. Pilotointiin oli valittu viisi kotikuntoutuksen asiakasta. (Sosiaalikallega a 2017.)

4.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Kvalitatiivinen tutkimus sopii hyvin toiminnan kehittämiseen sekä vaihtoehtojen etsimiseen. Laadullisen tutkimuksen tyyppillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat esimerkiksi henkilökohtaiset haastattelut, syvähaastattelut, osallistuva havainnointi, valmiit aineistot ja dokumentit. (Heikkilä 2014, 6, 8.)

4.3 Aineiston keruumenetelmä ja aineiston keruu

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu (Liite 2.). Tutkimus tapahtui yhteistyössä Lapin yliopiston kanssa. Lapin yliopisto hyödynsi omissa tutkimuksissaan kerättyä aineistoa. Teemahaastattelulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä ja voidaan hakea ongelmiin ratkaisuja. Teemahaastattelu toteutetaan keskeisten etukäteen valittujen teemojen sekä niihin liittyvien kysymysten avulla. Teemahaastattelussa yritetään löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävän mukaisesti. Haastatteleamalla voidaan kysymyksiä toistaa sekä selventää kysymyksiä, haastattelu on siis joustava tutkimusmuoto. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 73-75.)

Yksilöhaastattelut suoritettiin kolmelle kotikuntoutuksen asiakkaalle heidän kotonaan. Kotikuntoutuksen henkilökunta valitsi tutkimukseen osallistuvat kotikuntoutuksen asiakkaat. Kotikuntoutuksen työntekijä toimitti ennalta laaditun saatekirjeen haastateltaville (Liite 3.). Haastattelut tapahtuivat kahtena päivänä. Aikaa varattiin jokaista haastattelua kohti noin yhden tunnin verran. Haastateltavilta pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta (Liite 4.), sekä kerrottiin tutkimuksen aiheesta ja luottamuksellisuudesta. Haastattelut nauhoitettiin kirjastosta lainatulla nauhurilla. Haastattelut etenivät ennalta laaditun haastattelurunгон mukaisesti. Haastatteluissa ikääntyneet kertoivat Sävelsirku-palvelun käytöstä, lisäksi Lapin yliopiston omia tutkimuksia varten kysyttiin myös päivittäisten

toimintojen ja arjen asioista. Haastatteluiden jälkeen Lapin yliopisto toimitti nauhoitteet Spoken Oy:lle litteroitavaksi. Aineistoon tutustuminen ja käsittely aloitettiin, kun saatiin sanatarkasti litteroidut haastattelut Spoken Oy:ltä. Nauhoitettua aineistoa syntyi yhteensä kolme tuntia, josta suurin osa oli Yliopiston tutkimukseen käytettävää aineistoa. Haastattelunauhoitteet ja litteroinnit hävitettiin, kun sisällönanalyysi oli tehty.

4.4 Aineiston analyysi

Litteroituun aineistoon perehdyttiin tarkasti ja jokainen tutkimuskysymys käytiin yksitellen läpi. Aineistosta etsittiin ilmauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Aineisto piti selkeyttää ja tiivistää koodaamalla ennen aineiston analyysia, jotta päästiin sisälle tekstistä nouseviin ilmaisuihin. Laadullisen aineiston analyysimenetelmänä käytettiin luokittelua. Luokittelussa on kyse samaa tarkoittavien asioiden käsitteiden yhdistämisestä. Samaa tarkoittavat käsitteet yhdistettiin yhden käsitteen alle, jolloin ne muodostivat selkeän kokonaisuuden. (Kananen 2014, 113.) Luokitteluvaiheessa pidettiin mielessä tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset. Aluksi aineisto ryhmiteltiin, jonka avulla löytyi oleellisia tiettyjä teemoja kuvaavia näkemyksiä. Tämän jälkeen perehdyttiin varsinaisiin teemoihin.

Aineistolähtöisessä eli induktiivisessä sisällönanalyysissä tutkimuksen pääpaino on aineistossa. Induktiivisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja saadaan siten vastaus tutkimustehtävään. Analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään kokemuksesta aineistoa kohti käsitteellisempää näkemystä. (Sarajärvi ym. 2009, 112-113.)

Tutkimuksen luotettavuuden varmistamisessa käytettiin aineistotriangulaatiota. Aiheeseen liittyen etsittiin tietoja eri lähteistä ja niistä saadut johtopäätökset tukivat tämän tutkimuksen tuloksia, tämä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2015, 358-359.)

5 TULOKSET

Haastateltavana oli kolme Keminmaan kotikuntoutuksen asiakasta, yksi pariskunta ja yksin asuva mies. Haastateltavista kaksi oli miestä ja yksi nainen. Haastateltavien keski-ikä oli 87 vuotta. Haastatellut eivät käyttäneet kotihoidon palveluita. Pariskunta asui palveluiden läheisyydessä ja yksin asuva mies asui kaukana palveluista. Haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona. Pääteemoiksi nousivat psyykkinen virkistyminen, sosiaalinen virkistyminen, turvallisuuden tunteen lisääntyminen ja liikunnalliset kokemukset. Seuraavaksi avataan pääteemoja tarkemmin.

5.1 Psyykkinen virkistyminen Sävelsirku-palvelun avulla

Haastateltavista kaikki kolme pitivät Sävelsirku-palvelun musiikin kuuntelusta, muisteluista sekä erilaisista tarinoista. Sävelsirku-palvelussa oleva musiikki ja tarinat olivat tuoneet haastateltaville mieleen tärkeitä muistoja omasta elämästään sekä virkistäneet heidän arkeaan. Yksi haastateltavista kertoi, että vanhat tarinat olivat hänelle ”elävää elämää ja niistä käsittää jotain. Nuorten asioista ei tahdo enää käsittää.”

”On se musiikkia, ja sitte se aina se siitä kasetista panee jonkun siinä, tässä kerranki oli semmonen vanha, joka, vanha ihminen, joka polttopuut hankki omasta mettästä, niin se oli aivan mielenkiintosta niikö mieki olen, mieki olen, se oli mulle aina semmosta hommaa, että kun kaikkea on joutunu tekemään, ni kyllä se, kyllä sillä semmosia vanhoja asioita, se on, sieltä tulee.” (Haastateltava 1.)

”No onhan ne tietenki, onhan ne tietenki tuoneet semmosia, semmosia tärkeitä muistojakin, että joo.” (Haastateltava 1.)

Tarinat olivat kerrottu Sävelsirku-palvelussa niin, että ne olivat maallaneet haastateltaville mielikuvia menneestä elämästä ja olivat tuntuneet mielenkiintoisilta omien kokemusten kautta. Muistojen kautta ikääntyneet ja Postin työntekijät olivat keskustelleet ikääntyvien elämäntarinoista.

Haastateltavista yksi ei pitänyt Sävelsirkku-palvelun aivojumppa-/tietovisaohjelmista, hän koki aivojumppaohjelmat epämieluisiksi huonontuneen muistinsa vuoksi. Aivojumppa-/tietovisaohjelmien sijaan hän oli kuunnellut muita ohjelmia.

"Noo, mutta nehän ei kuulu meikäläisille [nauraa]. Tietovisahommat oon jättäny." (Haastateltava 3.)

"On, niitä muistiohjelmia, että jos muistaa niitä. Mutta eihän sitä muista kaikkia presidenttejä, eikä kaikkia semmosia. Sitä se on, kun mul on tuo muisti semmonen, niin lyhyt. Jos ei niihin yhteenkään vastausta löy'y, ite omasta päästä, niin nehän tuntuu vähän, että että niinkö ei ois kuulunukaan minulle. Mutta kaikki olemme vastaanottaneet." (Haastateltava 2.)

Haastateltavat olivat kuitenkin halunneet osallistua kaikkiin ohjelmiin ja he olivat olleet tyytyväisiä siihen, että Sävelsirkku-palvelussa oli ollut monenlaisia ohjelmia tarjolla. Kaikki haastateltavat olivat kokeneet virkistyneensä Sävelsirkku-palvelun erilaisten ohjelmien avulla.

5.2 Sävelsirkku-palvelun sosiaalinen merkitys

Haastateltavista kaikki kolme olivat sitä mieltä, että Sävelsirkku-palvelu oli tuonut sosiaalista virkistymistä. Heidän mielestään oli ollut mukavaa ja mielialaa piristävä, kun joku tuli käymään. Sävelsirkku-palvelu oli tuonut arkeen osallistavaa, mielekästä sisältöä.

"No, se kuitenkin on, ainakin minusta, ollu ihan kivaa aina, että... kun tulee aina käymään kotona. Me oomme sitä pitäneet niinkö vieraana, että se... Tulee ainakin joku käymään." (Haastateltava 2.)

Haastateltavista kaikki kolme kokivat yksinäisyyden tunteen vähentyneen, kun Postin työntekijä oli tullut soittamaan Sävelsirkku-palvelua ja oli saanut keskus-

tella päivän tärkeistä asioista Postin työntekijän kanssa. Yhteinen hetki toisen ihmisen seurassa oli ollut odotettu hetki ja se oli lievittänyt yksinäisyyden tunnetta sekä piristänyt henkisesti.

"Tämä, tämä se on tärkeintä, että se joku käypi, että se vähän niikö tätä yksinäisyyttä lyhentääpi, ku joku käypi ja saapi jonku sanaparin vaihtaa, ni se se tärkeintä tietenki on täällä." (Haastateltava 1.)

Kokeilu toi ikääntyneiden arkeen vaihtelua ja sosiaalista virkistymistä. Kokeilun aikana ikääntyneen ja Postin työntekijän välille oli syntynyt luotettava ja lämmin suhde. Sävelsirkku-palvelun eri ohjelmat olivat auttaneet keskusteluaiheen löytämisessä. Sävelsirkku-palvelun soittohetkeen oli kuulunut myös kuulumisten vaihtamista, jonka haastateltavat olivat kokeneet tärkeäksi. Käynteihin oli välillä sisällytynyt ulkoilua.

5.3 Sävelsirkku-palvelun vaikutus turvallisuudentunteen kokemiseen

Haastateltavista kaksi kokivat turvattomuuden tunnetta ennen pilotin aloitusta. Pilotin aikana turvallisuudentunne lisääntyi, kun Postin työntekijä kävi soittamassa Sävelsirkku-palvelua. Esimerkiksi ulkopuolinen uhka ei tuntunut niin suurelta, kun haastateltava tiesi, että Postin työntekijä oli tulossa käymään.

"No, ei minusta muuten ole, mutta sitä vaan, että mitä tuolta ulkoapäin... puhua kaikkia, mitä voi sattua." "Niinku kaikesta tuosta... rikkollisuudesta, kun niitä on, että ne saattaa yhtäkkiä tulla ja... Tuollanen uhka on aina tuolla takana, että niistä kyllä tulee mietittyä momentti, että mitäs tekis, jos joku tulis vaikka oven takkaa. Niin sitä kaikille avais oven kuitenkin" (Haastateltava 2.)

Postin työntekijän käynti vaikutti myös siihen, että haastateltava ei pelännyt kaatumista niin paljon, kun hän tiesi, että joku tulee käymään. Haastateltava luotti siihen, että apu olisi sinä päivänä helpommin saatavilla, jos kotona esimerkiksi sattuisi kaatuminen tai muu tapaturma.

Kaikkien haastateltavien mielestä Sävelsirkku-palvelu ja keskustelut Postin työntekijän kanssa toivat myös henkistä piristymistä. Tietyt päivät, jolloin tiedettiin Postin työntekijän tulevan, koettiin arjesta poikkeavaksi ja piristäväksi sekä tuovan erilaista ajateltavaa päivän kulkuun.

“Kyllähän se tulee siinä samassa se henkinen piristys. Muuten, eihän se muuten vaikuttais mitään.” (Haastateltava 1.)

Haastateltavien sukulaiset ja ystävät asuivat kaukana ja he näkivät sukulaisiaan harvoin. Yksin asuvalle miehelle ateriapalvelun päivittäinen käynti oli merkittävä kohtaaminen. Postin työntekijän käynti toi kaivattua seuraa ja keskustelut hänen kanssaan toivat haastatelluille mielen hyvinvointia.

5.4 Liikunnalliset kokemukset Sävelsirkku-palvelusta

Haastateltavat kokivat, että Sävelsirkku-palvelu oli tuonut myös liikunnallisuutta tuolijumpan ja voimisteluliikkeiden avulla. Pariskunta oli käynyt kävelyllä Postin työntekijän kanssa ja he olivat tavanneet kävelyreissulla tuttujaan. Tällä ulkoilureissulla yhdistyi liikunta, sosiaalisuus ja henkinen virkistyminen.

“Hyviä ne voimisteluliikunnat ollu hänellä kyllä.” (Haastateltava 2.)

“On me käyty tuolla tien päällä kävelemäs.” (Haastateltava 1.)

Yksi haastateltavista kertoi, että "kiertelee ja kattelee ikkunasta ikkunalle, koska tulee vaa auto" (Haastateltava 1.). Siinäkin tuli liikettä, kun ikääntynyt käveli huoneesta toiseen katsomassa, joko työntekijän auto oli tulossa. Haastateltavat olisivat mielellään käyneet enemmänkin ulkona, mutta kotikäynnille varattu aika oli rajallinen, eikä aina ollut mahdollisuutta yhdistää ulkoilua ja Sävelsirkku-palvelun ohjelmien kuuntelua.

5.5 Ajatuksia Sävelsirkku-palvelun kehittämisestä

Haastateltavat olivat kaikki kokeneet Sävelsirkku-palvelun mielekkäänä, arkea piristävänä ja iloa tuovana palveluna. Tärkeimmäksi asiaksi nousi Postin työntekijä ja yhteinen tekeminen sekä keskustelut hänen kanssaan.

*“En mie tässä ossaa sen kummempaa sanoa siihen.”
(Haastateltava 3.)*

“Ei, ei pysty neuvomaan kettään.” (Haastateltava 1.)

Kenelläkään haastatelluista ei ollut Sävelsirkku-palveluun kehittämissuhteita. He olivat tyytyväisiä Sävelsirkku-palvelun monipuolisiin ohjelmiin ja halusivat osallistua kaikkiin ohjelmiin, vaikka esimerkiksi tietovisat aiheuttivat osalle haasteita. Kaikki pitivät tärkeimpänä sitä, että toiminta jatkuisi vielä pilottijakson jälkeenkin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että Sävelsirku-palvelun musiikki-, muistelu- ja tarinaohjelmat olivat pidettyjä haastateltavien keskuudessa. Sävelsirku-palvelun musiikki-, muistelu- ja tarinaohjelmat virkistivät haastateltavien arkea ja lisäsivät psyykkistä- ja sosiaalista hyvinvointia. Samanlaisiin tuloksiin oli päätyneet myös Pulkkinen (2012) tutkiessaan Sävelsirku-palvelua kulttuurisesti suuntautuvan gerontologisen sosiaalityön välineenä.

Saadun tutkimustiedon perusteella voidaan päätellä, että Sävelsirku-palvelu oli tukenut Keminmaan kotikuntoutuksen asiakkaiden elämän tarkoituksellisuuden tunteen lisääntymistä. Jokainen haastateltava oli kokenut Sävelsirku-palvelun erilaiset ohjelmat mielekkäiksi. Sävelsirku-palvelun käytön myötä Postin työntekijän ja kotikuntoutuksen asiakkaan välille oli syntynyt keskustelua ja asiakkaat odottivat kovasti Postin työntekijän tuloa.

Pilotin aikana haastateltavien turvallisuudentunne oli lisääntynyt, kun ikääntynyt tiesi päivän, jolloin Postin työntekijä oli tulossa käymään. Turvattomuuden tunne liittyi ulkoa tuleviin uhkiin, kuten varkauden kohteeksi joutuminen tai kotona sattuvat tapaturmat. Sinä päivänä, kun ikääntynyt tiesi Postin työntekijän tulevan, häntä ei esimerkiksi pelottanut kaatuminen niin paljoa, kuin silloin, kun ikääntynyt oli koko päivän yksin.

Sävelsirku-palvelu oli tuonut sosiaalista virkistymistä ja siten myös vähentänyt sekä ennaltaehkäissyt yksinäisyyden tunnetta kaikilla kolmella haastateltavalla. Kaikki haastateltavat ottivat Postin työntekijöiden käynnit ilolla vastaan ja odottivat innolla sitä päivää, kun Postin työntekijä tuli soittamaan Sävelsirku-palvelua.

Tutkimustulokset toivat tietoa myös siitä, että saman työntekijän käynti haastateltavien luona oli ollut heille miellyttävä asia. Haastateltavien ja Postin työntekijöiden välille oli kehittynyt luottamuksellinen, lämmin suhde ja haastateltavat kokivat tämän voimavarana.

Fyysinen toimintakyky oli pysynyt ennallaan Sävelsirkkupalvelun liikuntaohjelman ja ulkoilun avulla. Kaikki kolme haastateltavaa kokivat liikuntaohjelmat mieleisiksi. Sävelsirkkupalvelun liikuntaohjelma sekä ulkoilu olivat tukeneet ikääntyneen fyysistä- ja sosiaalista toimintakykyä. Liikuntaohjelmia ja ulkoilua olisi pitänyt olla paljon enemmän, jos olisi haluttu fyysistä toimintakykyä parantavia tuloksia.

Tutkimuksessa haastateltavilta kysyttiin Sävelsirkkupalvelun kehittämissuhteita, mutta konkreettisia kehitysideoita ei saatu. Esille kuitenkin nousi, että kaikki kolme haastateltavaa pitivät tärkeinä sitä, että toiminta jatkuisi pilotin jälkeenkin. Tutkimustulosten perusteella Sävelsirkkupalvelu sopii hyvin yhdeksi osaksi kotikuntoutusta.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia, miten Sävelsirkkupalvelu edistää ja ylläpitää erityisesti fyysistä toimintakykyä. Postin työntekijöiden roolin selvittäminen Sävelsirkkupalvelun palvelukokeilussa olisi myös kiinnostava opinnäytetyön aihe.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ihmistieteisiin luettavan tutkimuksen eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaluokkaan: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. Tutkittavien itsemääräämisoikeuteen kuuluu osallistumisen vapaaehtoisuus ja sen tulee perustua riittävään tietoon. Tutkimukseen osallistuva henkilö voi antaa suostumuksensa suullisesti tai kirjallisesti. Tutkittava voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tahansa, mutta hänen siihen mennessä antamaansa panosta, kuten haastatteluja voidaan käyttää tutkimuksessa hyväksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Keminmaan kotikuntoutuksen toimintaterapeutti toimitti tutkimustiedotteet tutkimukseen osallistuville. Tutkimustiedotteessa oli mainittu, että haastateltavalla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin vain, eikä hänen tarvitse vastata sellaisiin kysymyksiin, joista hän ei halua puhua. Myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja luottamuksellisuutta korostettiin. Näin huomioitiin itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.

Vahingoittamisen välttämiseen kuuluu henkisten haittojen välttäminen sekä taloudellisten ja sosiaalisten haittojen välttäminen. Henkisten haittojen välttämiseksi tutkittavia tulee kohdella arvostavasti ja kirjoittamistapa tutkimusjulkaisuissa täytyy olla tutkittavia kunnioittava. Kun tutkimukseen sisältyy vuorovaikutusta tutkittavien kanssa, tulee tutkittaviin suhtautua kohteliaasti ja heidän ihmisarvoaan kunnioittaen. Tutkijan tulee huolehtia myös tutkimukseen sisältyvässä vuorovaikutustilanteessa, että vapaaehtoisuuden periaate toteutuu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Tutkittavia kohdeltiin kunnioittavasti ja ystävällisesti. Vuorovaikutustilanteessa huolehdittiin vapaaehtoisuuden periaatteen toteutumisesta havainnoimalla tilannetta.

Luottamuksellisten tietojen käsittelyssä ja säilyttämisessä täytyy noudattaa suunnitelmallista huolellisuutta. Myös tutkittavien yksityisiä tietoja koskevaa vaitiolovelvollisuutta tulee noudattaa. Tutkimuksen vapaus toteutuu parhaiten, kun tutkimus suoritetaan suunnitelmallisesti ja huolellisesti, sekä tulokset julkaistaan asiallisesti perustellen ja tasapuolisesti eri näkökulmia valaisten. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Nauhoitetut haastattelut säilytettiin huolellisesti ja varmistettiin,

että haastattelunauhoitteet olivat vain meidän saatavilla. Lisäksi aineistoa käsiteltiin siten, ettei haastateltavien henkilöllisyys tullut esiin. Litterointiaineistot poistettiin, kun sisällönanalyysi oli tehty.

Tutkimuseettisesti tärkeä periaate on yksityisyyden suoja, joka kuuluu Suomen perustuslailla suojattuihin oikeuksiin. Tietosuoja on tärkein yksityisyyden suojan osa-alue tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen kannalta. Yksityisyyden suojaa koskevat tutkimuseettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaan, tutkimusaineiston suojaaminen ja luottamuksellisuus, tutkimusaineiston säilyttäminen tai hävittäminen ja tutkimusjulkaisut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Haastatteluaineisto säilytettiin huolellisesti ja vaitiolovelvollisuutta noudatettiin. Tutkimusaineistoa käsitellessä huolehdittiin, etteivät ulkopuoliset päässeet käsiksi materiaaleihin.

Kirjallisuuden valinnassa täytyy käyttää harkintaa, eli lähdekritiikkiä. Tutkijan täytyy pyrkiä kriittisyyteen lähteitä valitessaan ja niitä tulkitessaan. (Hirsijärvi ym. 2009, 113.) Kirjallisuuteen perehdyttiin etukäteen ja käytettiin kriittisyyttä eri lähteitä valittaessa. Kiinnitettiin huomiota muun muassa lähteen julkaisuvuoteen ja lähdetiedon alkuperään.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Keminmaan kotikuntoutuksen asiakkaat olivat kokeneet Sävelsirku-palvelun käytön yksilöllisessä kotikuntoutuksessa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sentina Oy:lle, Sävelsirku-palvelun käytettävyydestä ja hyödyntämisestä kotikuntoutuksessa sekä saada tietoa asiakkaiden kokemuksista Sävelsirku-palvelun käytöstä. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa ikäteknologian ja siihen liittyvien palveluiden tuottamasta tuesta ikääntyneiden kotona asumiseen, asemaan ja osallisuuteen. Toimeksiantajan mielestä oli oikea valinta rajata opinnäytetyö asiakaskokemuksiin. Heidän mielestään tutkimustuloksia voidaan hyödyntää Sävelsirku-palvelun kehittämisessä kotikuntoutuksessa. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin, Sävelsirku-palvelua voidaan käyttää kotikuntoutuksen välineenä.

Valitsimme tämän opinnäytetyön aiheen molempien kiinnostuksesta teknologian mahdollisuuksiin tuottaa ikäihmisille virkistymistä kotioloihin. Oli mielenkiintoista aloittaa tutkimus aiheesta, koska tutkimuksia Sävelsirku-palvelun käytöstä kotikuntoutuksessa ei ollut aiemmin tehty. Opinnäytetyö käynnistyi toukokuussa 2017 ja alkukankeuksien jälkeen pääsimme kunnolla työstämään opinnäytetyötä syyskuussa 2017, jolloin saimme opinnäytetyön suunnitelman tehtyä. Opinnäytetyön idea ja tutkimustehtävä varmistuivat ja selkeytyivät käytyjen hankepalaverien myötä.

Tutkimusprosessi selkiytyi meille vaihe vaiheelta tutkimuksen edetessä. Opinnäytetyön tekeminen oli hyvä oppimiskokemus, vaikka tutkimuksen tekeminen tuntui välillä haastavalta. Haastattelulomakkeen kysymysten muotoilussa oli haasteita, jotta kysymykset saatiin ikääntyneille helposti ymmärrettäviksi. Haastattelutilanteet olivat luontevia ja luottamuksellisia. Yhden haastateltavan kohdalla käytimme puhevahvistinta, jotta tulimme paremmin ymmärretyksi ja haastattelu oli sujuvampaa. Tuloksista saatu tieto toi meille lisävahvistusta siitä, että Sävelsirku-palvelu on monipuolinen ja osallistava palvelu. Tulevina geronomeina voimme viedä tietoa Sävelsirku-palvelusta erilaisiin toimintaympäristöihin.

Hyvä asiakaskokemus syntyi mielestämme kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta, saman Postin työntekijän käynti on vaikuttanut myös myönteisesti asiakaskokemukseen. Myös asiakkaiden osallisuuden kokemus sekä ikääntyneen arvostus on vaikuttanut positiiviseen kokemukseen.

Saimme haastatteluista monipuolista tietoa siitä, miten Sävelsirkku-palvelu tuki ikääntyneiden kotikuntoutusta. Molemmat sitoutuivat opinnäytetyön tekemiseen ja yhteistyö sujui hyvin. Jos tutkimus olisi pystytty tekemään kaikille viidelle pilotissa mukana olleille, olisimme saaneet tutkimuksesta hieman laajemman ja luotettavamman. Jos meillä olisi ollut enemmän kokemusta tutkimuksen teosta, olisi opinnäytetyön tekeminen ollut sujuvampaa.

Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään opinnäytetyötämme jatkossa kehittäessä Sävelsirkku-palvelua kotikuntoutukseen. Tulokset antavat myös vahvistusta toimeksiantajalle siitä, että Sävelsirkku-palvelu on mieluinen ja tärkeä sovellus kotikuntoutuksessa. Sävelsirkku-palvelun avulla voidaan räätälöidä jokaiselle asiakkaalle kuntoutussuunnitelman mukaisesti yksilön toiveet huomioon ottaen ohjelma, jossa on asiakkaalle sopivia virikkeitä.

LÄHTEET

- Alafuzoff, I., Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. 2015. Muistisairaudet. 2. uudistettu painos. Duodecim.
- Arvo, T., Kara, H., Kristensen, M., Peiponen, A., Pekkanen, M. & Tolkki, P. 2016. Kotikuntoutuksen toimintamalli Helsingissä. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kotikuntoutus –projekti Etelän palvelualueella 2013-2015. Loppuraportti. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen virasto. Sosiaali- ja terveystoimen tutkimuksia ja raportteja.
- Einset, E. & Krook, P. 2016. Uusi toimintamalli tuo kuntoutuksen kotiin. Kuntoutusraportti.
- Engeström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J. & Nyman J. 2009. Lupaava kotihoito uusia toimintamalleja vanhustyöhön. PS-kustannus.
- Forss, J. 2015. Kotikuntoutus pilotointiraportti 2015-2016. Etelä-Savon sairaanhoitopiiri.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 9.9.2017. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J., & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. 3. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Heino, I. 2014. Kotona Asumisen Tuki -ryhmän toiminta. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi.
- Hupli, M. 2016. Kuntoutus ja ikääntyneen toimintakyky. Teoksessa Timperi, T. (toim.) Kotikuntoutuksen käyttöönoton käsikirja. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimen raportteja.
- Hyypä, H., Kiviniemi, L., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. 2015. Kokemuksen tutkimuksen ulottuvuudet. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 9. Viitattu 11.3.2018. <http://www.oamk.fi/epooki/2015/kokemuksen-tutkimuksen-ulottuvuudet/>
- Kallanranta, T., Rissanen, P. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. Duodecim.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihevaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

- Kalske, M. & Wallenius, A. 2015. Hyvinvointiteknologia kotona asumisen tukena –analyysi KÄKÄTE -hankkeen julkaisuista. Laurea ammattikorkeakoulu. Opin­näytetyö.
- Koskinen, S., Puljujärvi, S. & Seväkivi, A. 2017. Ikääntyneen asiakkaan toiminta­terapiainterventio kotikuntoutuksessa. Oulun Ammattikorkeakoulu. Opin­näytetyö.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.
- Leikas, J. 2014. Ikäteknologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Lindqvist, E. 2012. Upplvelsen av rehabilitering i hemmiljö hos äldre personer i Marienhamn. En kvalitativ intervjustudie. Examensarbete. Fysioterapi YH.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2. uudistettu painos. EDITA.
- Muistisovellus vireyttää vanhuksia 2015. Videonauhoite. Toim. Heli Liekola. STV.
- Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja 1. Jyväskylän am­mattikorkeakoulun julkaisu –sarja.
- Pulkkinen, S. 2012. Sävelsirkku-konsepti kulttuurisesti suuntautuvan gerontolo­gisen sosiaalityön välineenä ”Isolla porukalla on kivempi laulaa”. Diakonia-am­mattikorkeakoulu. Diak Etelä. Opin­näytetyö.
- Ruhanen, A-M. 2015. Sävelsirkulla mielekkääseen arkeen –Logoterapeuttinen näkökulma Sävelsirkun käyttöön. Viitattu 21.1.2018. https://savelsirkku.fi/files/2015/07/Logoterapia_teksti_100715_Anna_Maija_Ruhanen.pdf
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.1. painos. Tammi.
- Sentina Oy a. Medialle. Viitattu 11.9.2017. <https://savelsirkku.fi/medialle/>
- Sentina Oy b. Menetelmä. Viitattu 11.9.2017. <https://savelsirkku.fi/#>
- Sentina Oy c. Sävelsirkku esittely. Viitattu 31.1.2018.
- Sentina Oy d. Sävelsirkku hoitotyössä. Viitattu 11.9.2017. <https://savelsirkku.fi/savelsirkku-hoitotyossa-2/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaa­miseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministe­riön julkaisu 2017:6.
- Sosiaalikallega a. Tiedote. Kotikuntoutuspilotti. 2017. Viitattu 9.9.2017. http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/toimiva-kotihoito-lappiin/kotikuntoutus/ajankohtaista/tiedote_kotikuntoutuspilotti_310817

- Sosiaalikollega b. Kotikuntoutuksen malli. Viitattu 16.1.2018. http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/seniorikaste/kuntoutus/kotikuntoutus_sk_luonnos
- Subramaniam, P & Woods, B. Digital life storybooks for people with dementia living in care homes: an evaluation. Clinical Interventions in Aging Dovepress. 16.9.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Kuntoutuksen määritelmiä. Viitattu 25.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/kuntoutus/kuntoutuksen-maaritelmia#maaritelma>
- Tietopuu. 2018. Ikääntyneet -gerontologinen kuntoutus. Viitattu 13.2.2018. <https://keskuststo.a-klinikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli/gerontologinen-kuntoutus>
- Topo, P. 2014. Teknologia. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Duodecim.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 9.9.2017. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa#3>
- Vernerinen. 2017. Ikääntymisen määrittely. Viitattu 1.2.2018. <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>
- Vesaranta, H. 2014. Asiakaslähtöisyydestä elämänlähtöisyyteen. Kotikuntoutuksen kehittäminen 2014 loppuraportti. Tampereen kaupunki.
- Viirkorpi, P. 2015. Ikäteknologian hyvät käytännöt. KÄKÄTE-raportteja 7/2015. Vanhustyön keskusliitto.
- Voutilainen P. & Tiikkanen P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Saatekirje tutkimukseen osallistuville

Liite 4. Suostumus haastatteluun

Liite 1 1(2)

LAPIN AMK

Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainostaan sellaisen opinnäytetöiden yhteydessä, jota toteutetaan ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Sertina Oy Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Esa Lämsä, toimitusjohtaja Kan Mikkonen, asakkuus- ja palvelukehitys		
	Työn aihe SÄVELSIRKKU-PALVELU OSANA KEMINMAAN KOTIKUNTUTUSTA		
Tekijä	Nimi Kira Varti	Opetusalannumero A1501925	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Suorittava tutkinto Seronomi	Ryhmätunnus KA72G15S	
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Sari Arola-aho	Tehtävänimike TIM Lehtonen	
	Toimipaikka ja osoite		
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
Hankka	Opinnäytetyö liittyy seuraavaan Lapin AMK:n ulkopuolisen rahoituksen hankkeeseen (hankkeen nimi, hankenumero, rahoituslähde/ohjelma)		
	Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämät ohjeet ja neuvot. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole korvausvastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkaisa. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden mukainen kirjallinen esitys, jota toimitetaan yksi kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaisaan sähköisessä muodossa Thesis-verkkokirjastossa. Työ arvioidaan oppilaitoksella sähköisesti muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyö toteutetaan Lapin AMK:n ulkoisella rahoituksella toteutettavan hankkeen yhteydessä. Tekijä ja Ohjaaja luovuttavat Toimeksiantajalle ja Lapin AMK:lle ulkoisella rahoituksella toteutettuihin, aikaansaamiinsa tuloksiin sellaiset oikeudet, jotka Lapin AMK on sitoutunut pitämään itsellään tai luovuttamaan edelleen Lapin AMK:n solmimissa rahoitus- ja yhteistyösopimuksissa. Kyseiset tulosten omistus- ja immateriaalioikeuksia koskevat sopimusehdot on toimitettu Tekijälle ja Ohjaajalle tiedoksi ja allekirjoittamalla tämän sopimuksen he hyväksyvät ne itsensä ulkoiksi. Ellei toisin sovi, ei kyseisten oikeuksien luovutuksesta makseta korvausta. Mikäli edellä mainitut sopimusehdot eivät sitä nimenomaisesti estä, opinnäytetyön tekijälle jää kuitenkin aina ennakkaisesti käyttöoikeudet opinnäytetyöhön muutenluokituksen.		
Keksintö	Jos Tekijä on osallisena keksinnön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhdessä keksinnöstä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan ennen noudatettavan ammattikorkeakoulun tai Toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallista tai törkeää huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi soviin	Selvennyksenä todetaan, että Tekijä luovuttaa Toimeksiantajalle ja AMK:lle käyttöoikeuden aikaansaamiinsa tuloksiin mukaan lukien edelleen luovutus-oikeuden.		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tuleviin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettäviä tietoja. Tarvittaessa käytetään Toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tämä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kappale sopimuksen osapuoleille. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Päivä ja päivämäärä		Allekirjoitus
Toimeksiantaja			
Tekijä			
Lapin AMK			

Liite 2 (1)234

HAASTATTELURUNKO

Haastattelun aluksi:

- kerro kuka olet, mistä tulet ja mitä olet tekemässä, jos et tunne haastateltavaa
- varmistetaan, että haastateltava on saanut tutkimusta koskevan tiedotteen ja suostumuslomake on allekirjoitettu
- kerrataan mihin tietoa tullaan käyttämään
- kerrotaan nauhoittamisesta, ääninauhoitus.
- varmistetaan että kaikki on ok ja kysytään onko kysymyksiä asiaan liittyen, ja jos tarpeen sovitaan sinuttelusta/teitittelystä?
- kerrotaan, että haastattelu ja nauhoitus alkaa ja ko. kerralla olevien kysymysten teemat

TAUSTATIEDOT

- Minkä ikäinen olet?
- Millainen koulutus sinulla on ja mitä olet tehnyt työkseksi?
- Asutko yksin vai jonkun muun kanssa, kenen?
- Onko sinulla lapsia? Jos on, asuvatko he kaukana, missä?
- Missä ja millaisessa kodissa asut?
- Millaiseksi arvioisit oman terveydentilasi?

Aloitetaan teknologioiden käytöstä, sitten kysyn palveluista ja lopuksi on arkielämään liittyviä kysymyksiä.

TEKNOLOGIAT JA NIIDEN KÄYTTÖ

- Mitä teknologisia laitteita sinulla/teillä on käytössä? (onko älypuhelin, tietokone, tabletti, Internet-yhteys, turvalaitteet...)
- Miten laitteet toimivat? Mitä hyötyä tai iloa niistä on? Onko ollut ongelmia esim. yhteyksien kanssa? Mikä on ollut helppo oppia? Mikä vaikeaa? Tuntuuko että kaipaisit laitteiden käyttöön apua/tukea?
- JOS ON tietokone tai tabletti, jossa Internet-yhteys, mitä palveluita käytät netin kautta? (Esim. sähköposti, pankkiasiat, uutisten luku, sanomalehtien luku, kela,

Liite 2 1(2)34

veroasiat, kirjasto, yhteydenpito sosiaalisen median kautta/FB..) Kuinka usein (päivittäin, viikoittain?) Millainen merkitys asioiden hoitamisella/kanssakäymisellä tällä tavalla on?

PALVELUT JA APU

-Miten peruspalvelut ovat saatavillasi? Kuinka kaukana palvelut ovat? (kauppa, posti, pankki, lääkäri, muu?)

-Mitkä asiat hoidat itse ja missä asioissa saa apua (esim. pankkiasiat, kaupassa käynti, lumityöt...)? Onko tässä tapahtunut muutoksia? Onko apua riittävästi?

-Kuka sinua auttaa ja kuinka usein? Miten koet muiden auttamisen? Joskus apua on vaikeaa pyytää, onko sinulle? Jos on/ei ole, kertoisitko miksi? Autatko sinä jotain ihmistä ja millä tavoin; teoilla, tuella tai esim. lapsia esim. taloudellisesti.

-Käykö teillä kotihoito? (Jos ei ole tietoa ennen haastattelua.)

-Kuinka usein kotihoito käy ja mitä he tekevät? Onko tämä määrä sopiva vai liian vähän tai paljon? Onko kotihoidon tekemät asiat juuri sellaisia mihin tarvitsette apua vai onko asioita, joita toivoisitte kotihoidon tekevän?

-Jos kotihoitoa ei olisi, miten se vaikuttaisi elämääsi?

-Tuleeko teille muita palveluja kotiin? Mitä (esim. ruoka, siivous)? Toimivatko palvelut hyvin? Olisiko sinulla tarvetta johonkin muuhun apuun?

ARJEN JA PÄIVIEN KULKU JA KOTONA ASUMISEN KYSYMYKSET

-Millainen on tyypillinen päiväsi? Kerro mitä teet, kenen kanssa olet ja missä?

-Miten paljon liikut kodin ulkopuolella? Millä liikut (auto, bussi, taksi, pyörä...)? Onko joitain asioita, jotka rajoittavat liikkumista?

-Onko sinulla joitain liikkumista tukevia apuvälineitä? Onko niistä hyötyä, ja millä tavoin? Jos ei, niin miksi?

-Onko sinulla harrastuksia? Mitä ne ovat ja kuinka usein harrastat? Mikä muu tekeminen on mukavaa? Pystyykö tekemään haluamasi niin usein kuin toivoisi? Onko asioita, joita haluaisit tehdä, muttet voi? Mitkä tekijät rajoittavat?

Liite 2 12(3)4

-Kuka tai ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä? (lapset, lastenlapset, ystävät, naapurit, kotihoidon työntekijät, muut)? Keihin olet yhteydessä? Millä tavoin olet heihin yhteydessä? Kuinka usein? Jos Sinulle tulisi jokin hätä, kenelle soittaisit?

-Keitä sinun luona käy? Vierailletko itse toisten luona? Kuinka usein?

-Onko sinulla apuvälineitä, jotka tukevat kotona asumista? Mitä ne ovat ja onko niistä hyötyä?

-Onko ollut ajatuksia tai keskusteluja esim. kotoa pois muutosta?

-Kaipaisiko useammin toisten seuraa vai viihtyykö yksin? Kenen seuraa erityisesti kaipaisit? Onko päiviä, jolloin ei ole kenenkään kanssa tekemisissä? Miltä sellaiset päivät tuntuvat? (Jos yksinäisyys tulee esille, kts. alempana olevat kysymykset.)

-Kuinka kotona asuminen sujuu?

-Mitä hyviä ja huonoja puolia kotona asumisessa on?

-Mitä hyviä asioita omassa kodissa asumisessa on? (Esimerkkeinä itsenäisyys, saa määrätä omista asioista, saa tehdä mitä haluaa, milloin haluaa, koti on hyvien muistojen paikka...) -Mitkä asiat tekevät kotona asumisesta hyvää ja turvallista?

-Voimavarat, jotka tukevat kotona asumista (tarvittaessa tarkennetaan voimavara-käsitettä)

-Mitä riskejä liittyy kotona asumiseen (Mitkä asiat vaikuttavat siihen, ettei pysty asumaan kotona?)

-Onko joitain asioita, jotka tekevät kotona asumisen ongelmia tai asioita jotka huolestuttavat kotona asumisessa? -Joskus ikääntyessä omassa kodissa asumiseen liittyy turvattomuuden tunteita. Onko sinulla ollut turvattomuuden kokemuksia? (Jos turvattomuus tulee esille kts. alempana olevat kysymykset.)

SÄVELSIRKKU-PALVELUUN LIITTYVÄT KYSYMYKSET:

-Kuvaile Sävelsirkun käyttöä:

-Millaisia sisältöjä olette käyttäneet yhdessä postin työntekijän kanssa? (musiikki, liikunta, tarina, tietovisa.)

Oletko saanut vaikuttaa Sävelsirkku-ohjelmien sisältöön?

-Mitkä ovat olleet mielestäsi mielekkäitä ohjelmia, miksi?

-Mitkä ovat olleet vähemmän mielekkäämpiä ohjelmia, miksi?

Liite 2 123(4)

-Mikä Sävelsirkun kokeilussa on ollut tärkeintä, onko se sisältö (tarina, tietovisa, liikunta, musiikki tm.) vai yhdessä toimiminen postin työntekijän kanssa?

-Millä tavalla Sävelsirkku-palvelu on virkistänyt sinua?

-Onko Sävelsirkku-palvelun käyttö muuttanut arkeasi, miten?

-Onko Sävelsirkku aktivoinut sinua enemmän liikkumaan kodin ulkopuolella/ kotona?

-Mitä uutta Sävelsirkku on tuonut sinun arkeen?

-Onko sinulla parannusehdotuksia Sävelsirkun käyttöön? (onko tullut mieleen jokin aihe/ muu toiminto mikä olisi hyvä saada Sävelsirkku-palveluun?)

-Jos yksinäisyys nousee esille, kysytään onko Sävelsirkku vaikuttanut yksinäisyyden tunteeseen, miten?

-Jos turvattomuuden tunne nousee esille, kysytään onko luonut turvallisuutta, kun postin työntekijä on käynyt teidän luona?

Haastattelun loppuksi:

-Kerrotaan, miten seuraavaksi edetään.

-Palautetta haastatteluun: "Mitä ajattelet haastattelusta? Jäikö jokin tärkeä asia käsittelemättä?"

Liite 3 (1)2

Tiedote tutkimuksesta

Arvoisa vastaanottaja

Olemme Lapin ammattikorkeakoulusta geronomiopiskelijat Greetta Raappana ja Kirsi Valli. Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on selvittää, miten Sävelsirkku-palvelun avulla voidaan tuodaan palveluja ihmisten kotiin ja miten ihmiset kokevat Sävelsirkun käytön. Opinnäytetyömme on osa Keminmaan alueella käynnistynyttä Sävelsirkku-palvelukokeilua, joka on osa ”Toimiva kotihoito Lappiin – Monipuoliset tuet kotona asumiseen” -hanketta.

Toivomme saavamme tutkimukseemme mukaan ikääntyneitä, jotka ovat mukana palvelukokeilussa ja jotka ovat valmiita jakamaan ajatuksiaan Sävelsirkun käytöstä ja omasta elämästään: arjen sujumisesta, ilon aiheista ja haasteista. Osallistumalla tutkimukseemme edistäisitte ikääntyneiden kotona asumisen tutkimusta ja kotihoidon kehittämistä. Palvelujen järjestäjien on hyvä tietää ikääntyneiden kotona asumiseen vaikuttavista ja hyvään elämään liittyvistä tekijöistä sekä teknologiaan liittyvistä mahdollisuuksista ja haasteista kotona asumisen tukemisessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Toteutamme tutkimuksen aineiston keruun haastattelulla, jotka on tarkoitus tehdä marraskuun lopulla. Haastateltavalla on oikeus missä tutkimuksen vaiheessa tahansa keskeyttää osallistuminen tutkimukseen tai olla vastaamasta sellaisiin kysymyksiin, joista hän ei halua puhua. Haastattelukertomukset ja havainnointiaineistot käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Haastattelut nauhoitetaan tutkimuksen aikaista käyttöä varten ja nauhoitteet hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Tutkimusaineistoa käytetään tieteellisissä artikkeleissa ja opinnäytetöissä.

Tutkimusaineiston keruussa esille tulleet asiat raportoidaan tutkimusjulkaisuissa tavalla, jolla tutkittavia tai muita esim. haastattelussa mainittuja yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Tietoturvasta huolehditaan tutkimuseettisesti kestäväällä tavalla.

Liite 3 1(2)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Lapin Yliopiston kanssa siten, että Lapin yliopisto hyödyntää kerättyä aineistoa omissa tutkimuksissaan. Lapin yliopistossa tehdään tutkimusta ikääntyneiden elämästä, heidän kotiin saamistaan palveluista ja teknologian merkityksestä kotona asumisen tukena.

Lapin yliopiston osahankkeen vastuuhenkilönä ovat professori, YTT, Heli Valokivi ja tutkijoina toimivat yliopisto-opettaja YTM Marjo Outila ja kehittämispäällikkö, opiskelija, YTL Satu Peteri.

Toivomme, että Teillä on mahdollista osallistua tutkimukseen. Vastaamme mielellämme tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Tulemme ottamaan teihin yhteyttä puhelimitse, jolloin sovimme tarkemmin haastattelun ajankohdan.

Ystävällisesti Greetta Raappana ja Kirsi Valli.

Greetta Raappana, greetta.raappana@edu.lapinamk.fi, 040-5858584

Kirsi Valli, kirsi.valli@edu.lapinamk.fi, 045-6790161

Ohjaava opettaja LapinAMK Sari Arolaakso, sari.arolaakso@lapinamk.fi, 050-3109334

Marjo Outila, marjo.outila@ulapland.fi, 040-4844176

Satu Peteri, satu.peteri@ulapland.fi, 040-7013833

Heli Valokivi, heli.valokivi@ulapland.fi, 040-4844257

Liite 4

SUOSTUMUS SÄVELSIRKKU-PALVELU TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMI-
SESTA

Olen saanut kirjallisen tiedotteen Sävelsirku-palvelun tutkimuksesta. Tiedän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Olen myös saanut tiedoksi, että antamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja että aineistonkeruussa tehtävät talenteet hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Aika_____ Paikka_____

Suostun osallistumaan tutkimukseen:

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Puhelinnumero:_____

Tutkijoiden allekirjoitukset:

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Allekirjoitus ja nimen selvennys