
**Ikääntyneiden toiveet ja kokemukset teknologian käytöstä
kotona selviytymiseen**



Master's thesis

Social and healthcare development and management
Visamäki, spring 2016

Please substitute this with your signature

Satu Tamminen



VISAMÄKI

Social and healthcare development and management

Author

Satu Tamminen

Year 2016

Title of Master's thesis

käytöstä kotona selviytymiseen

Ikääntyneiden toiveet ja kokemukset teknologian

ABSTRACT

The background for this Masters thesis was that Linnankehitys Oy organized an opportunity for elderly to borrow technology backpack from Hämeenlinna library. The aim of the technology backpack project and this thesis was to get information of elderly's experiences and hopes regarding technology and aging-in- place.

The material for this thesis were collected in two phases. First material was the replies from questionnaires from those who borrowed the technology backpack. The second part of the material was collected in technology exhibition in Goodman shopping mall. Visitor were theme interviewed. Content analysis was used when analysing the results.

Elderly have very positive experiences of technology and they have a need for technology at their homes. Elderly felt that most important technology is technology that helps them move, domestic appliances and entertainment technology. The interviewed hoped that friends and relatives would help them to buy technology and also teach them how to use it. Also those who were interviewed hoped more technology exhibitions targeted to elderly where they can familiarize to new technology.

Good and clear instructions in finish is one of the key issues that helps elderly to use technical devices. Instructions should be written on paper clearly with big font.

Keywords elderly, technology, aging in place

Pages 44 p. + appendices 3 p.

VISAMÄKI

Social and healthcare development and management

Tekijä

Satu Tamminen

Vuosi 2016

Työn nimi

na selviytymiseen

Ikääntyneiden toiveet ja kokemukset teknologian käytöstä koto-

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana oli Linnankehitys Oy:n keväällä 2014 järjestämä mahdollisuus lainata teknologiareppu Hämeenlinnan kirjastosta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa ikääntyneiden kokemuksista ja toiveista teknologian käytöstä kotona selviytymiseen.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kahdessa osassa. Ensimmäinen osa aineistoa oli saatu teknologiarepun lainauksen yhteydessä kerätyistä vastauslomakkeista ja toinen osa aineistoa saatiin teemahaastatteluilta haastattelemalla ikääntyneitä kauppakeskus Goodmanissa järjestetyssä teknologianäyttelyssä. Aineistoa analysoitiin sisällön erittelyllä ja sisällön analyysillä.

Ikääntyneillä oli myönteinen kuva teknologiasta ja teknologialle kotiin oli tarvetta. Erityisen tärkeäksi vastaajat kokivat liikkumista helpottavan teknologian, kodinkoneet sekä viihdeteknologian. Haastateltavat toivoivat sukulaisien ja ystävien apua uuden teknologian hankkimisessa ja sen käytön opettelussa. Lisäksi ikääntyneet toivoivat ikääntyneille suunnattuja teknologia näyttelyjä, joihin voi mennä tutustumaan uuteen teknologiaan.

Haastateltavat kokivat selkeät, suomenkieliset ohjeet erittäin tärkeinä ja teknologian käyttöönottoa helpottavana tekijänä. Ohjeita teknisiin laitteisiin toivottiin paperilla, selkeästi ilmaistuna ja riittävän isolla tekstillä.

Avainsanat ikääntyminen, teknologia, kotona asuminen

Sivut

44 s. + liitteet 3 s.

1 JOHDANTO.....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE	5
3 TEORIATAUSTA.....	6
3.1 Ikääntyminen.....	7
3.1.1 Väestön ikääntyminen.....	7
3.1.2 Ikääntymisen jaottelua.....	8
3.2 Teknologia.....	9
3.2.1 Terveysteknologia.....	10
3.2.2 Geronteknologia.....	10
3.2.3 Muu teknologia kotona.....	11
3.2.4 Eettiset periaatteet.....	12
3.3 Kotona selviytyminen.....	12
3.4. Aiemmat tutkimukset.....	15
4 MENETELMÄT.....	20
4.1. Sisällönerittely.....	20
4.2. Sisällönanalyysi.....	21
5 AINEISTO.....	22
6 TULOKSET.....	24
6.1. Teknologiareppu.....	24
6.2. Kauppakeskus Goodman.....	26
6.2.1 Teknologian käyttö ikääntyneiden kokemana.....	26
6.2.2 Kotona tarvittava teknologia	30
6.2.3 Kiinnostuksen herättäminen teknologiaa kohtaan	32
6.3. Yhteenveto.....	34
7. POHDINTA.....	35
7.1. Luotettavuus.....	38
LÄHTEET.....	40

Liitteet

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ikääntyneiden kokemuksia ja toiveita teknologian käytöstä kotona selviytymiseen. Aihe on erittäin ajankohtainen, sillä Sosiaali- ja Terveysministeriön laatusuosituksen (2013, 13-14) mukaan väestö ikääntyy ja väestön ikärakenteen muutoksesta seuraa, että yhteiskunnan on muokauduttava laajasti entistä iäkkäämmän väestön tarpeisiin ja on edistettävä hyvän elämänlaadun ja toimivan arjen turvaamista. ”Suurin osa iäkkäistä asuu – ja haluaa asua – omassa kodissaan, jonka he ovat valinneet vanhuutensa ajan asunnoksi. Vuonna 2011 lähes 90 prosenttia yli 75 vuotiaista asui kotona.” (Sosiaali ja terveysministeriö, 2013, 21).

Myös Ympäristöministeriön (2013) mielestä maassamme vallitsee laaja yksimielisyys siitä, että ikääntyneiden tulisi voida asua omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Valtion- ja kuntataloutemme eivät selviä ikääntymiskehityksen haasteista, jos kotona asumista ei tueta. Samaa haluavat ikääntyneet itse ja tätä edellyttää myös niin sanottu vanhuspalvelulaki. Vanhuspalvelulain mukaan kuntien tulee toteuttaa iäkkäiden pitkäaikainen hoito ja huolenpito ensisijaisesti hänen omassa kodissaan tai muussa kodinomaisessa asuinpaikassa (esim. palvelu-asuminen). Laitoshoidon tulee kysymykseen vain silloin, kun siihen on lääketieteelliset perusteet tai se on henkilön arvokkaan elämän ja turvallisen hoidon kannalta muuten perusteltua. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.)

Työskentelin yksityisessä kotipalveluja tarjoavassa yrityksessä ja suurin osa asiakkaistamme olivat ikääntyneitä. Kotiavun lisäksi olen pohtinut, miten teknologia voisi auttaa ikääntyneiden kotona selviytymisessä, sillä tavatessani asiakkaita he lähes poikkeuksetta halusivat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Linnan Kehityksen Vetovoimainen hyvinvointiala Hämeenlinnassa –hanke tarjosi minulle mahdollisuutta osallistua projektiin, jossa selvitetään ikääntyneiden kokemuksia ja toiveita teknologian käytöstä kotona. Linnan Kehitys Oy on Hämeenlinnan kaupungin omistama elinkeinoyhtiö. Linnan Kehitys lisää Hämeenlinnan tunnettavuutta ja taloudellista kasvua. (Linnan Kehitys Oy, 2016.)

Keväällä 2014 Hämeenlinnan kirjastosta oli lainattavissa teknologiareppu ja lainauksen yhteydessä oli jo kerätty asiakkaiden kokemuksia. Ikääntyneillä oli mahdollisuus lainata teknologiareppu, joka sisälsi taulutietokoneen ohjelmineen sekä hyvinvointirannekkeen 10 päivän ajaksi. Lainaukseen liittyi opastus ja

lainaajat täyttivät ja palauttivat palautuksen yhteydessä kyselylomakkeen. Teknologiareppu rahoitettiin Euroopan Unionin Sosiaalirahaston kautta.

Teknologiareppu –kokeilun tarkoitus oli saada tietoa senioreiden valmiuksista hyödyntää kehittyvää teknologiaa. Tavoitteena oli myös saada tietoa mistä ikääntyneet ovat kiinnostuneita, miten he hankkivat tietoa teknologiasta ja miltä teknologian käyttäminen tuntuu. (Linnankehitys Oy, 2016). Aineistoa ei kuitenkaan oltu käsitelty sen enempää ja näin pääsin mukaan projektiin.

Lisäksi Linnan Kehitys oli mukana järjestämässä ikääntyneille suunnattua teknologia tapahtumaa ja näyttelyä kauppakeskus Goodmanissa 3.-8.5.2015. Osallistuin teknologia tapahtumaan ja haastattelin tapahtumaan osallistuneita liittyen teknologiaan ja kotona selviytymiseen.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus keskittyä ikääntyneiden toiveisiin teknologian suhteen sekä ennen kaikkea siihen, miten se auttaa heitä selviytymään kotonaan mahdollisimman pitkään.

2. OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ikääntyneiden kokemuksia ja toiveita teknologian käytöstä kotona selviytymiseen. Opinnäytetyöstä saadun tiedon avulla voidaan tarjota ikääntyneille heidän tarvitsemiaan ja toivomiaan teknologisia ratkaisuja kotiin. Ikääntyneillä tarkoitetaan tässä työssä yli 65 vuotiaita. Opinnäytetyössä on kolme tutkimuskysymystä:

1. *Millaiseksi ikääntyneet kokevat teknologian käytön?*

Ikääntyneiden teknologian käytöstä on paljon ennakko oletuksia. Esim. ikääntyneet eivät ole kiinnostuneita teknologiasta tai ikääntyneet eivät opi käyttämään teknologiaa.

Työssäni tapasin asiakkaita heidän omassa kodissaan ja eräs 86 -vuotias rouva opetti teknologian hyötyjä. Hän kertoi, että ei ole aiemmin ollut kiinnostunut teknologiasta, mutta on huomannut siitä olevan myös hyötyä. Hän oli saanut lahjaksi tabletin ja kertoi, että näkee lukea sanomalehdet tabletilta. Hän suurensi tabletin kuvaa. Rouva kertoi, ettei enää näe lukea normaalia sanomalehteä. Lisäksi hän käytti tablettia myös valokuvien ottamiseen ja katseluun.

2. *Minkä tyyppiselle teknologialle kotiin on tarvetta?*

Koska tavoitteena on selvittää ikääntyneiden toiveita, tämän kysymyksen avulla saamme heiltä itseltään tietoa heidän toiveistaan ja odotuksistaan teknologian suhteen. Tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa myös siitä minkälaisia tuotteita ikääntyneet pitävät kiinnostavina.

3. *Miten ikääntyneet saadaan kiinnostumaan teknologian käytöstä?*

Kysymyksen avulla pyritään saamaan tietoa mm. siitä, mikä on ikääntyneille paras paikka tutustua teknologiaan, mitkä ovat ne väylät joita kautta he löytävät teknologian ja miten he toivovat, että voivat opetella uutta teknologiaa.

Opinnäytetyön avulla pyritään saamaan tietoa mm. siitä miten Hämeenlinnan alueella uutta teknologiaa tulisi esitellä. Onko esim. kirjasto se paikka missä ikääntyneet mieluiten käyvät vai hyötyisivätkö he siitä, että uuden teknologian esittelyt tehtäisiin heidän kodeissaan.

Tutkimuskysymyksiä rajasi se, että tutkimuksessa on tarkoitus käyttää jo aiemmin kerättyä aineistoa teknologiareppu – hankkeesta Hämeenlinnan kirjastossa. On hyödyllistä analysoida aiempi aineisto ja hyödyntää siinä esitettyjä kysymyksiä haastatteluissa.

3 . TEORIATAUSTA

Keskeisiä määriteltäviä käsitteitä tässä opinnäytetyössä ovat ”ikäntynyt”, ”teknologia” ja ”kotona selviytyminen”.

3.1. Ikääntyminen

Ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista säädetyssä laissa 980/2012 3§:ssä määritellään lain soveltamisen kannalta keskeiset käsitteet. Vanhuspalvelulain mukaan ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan eläkeikäistä väestöä eli 63 vuotta täyttäneitä. Tämän lisäksi voidaan iäkkäällä henkilöllä tarkoittaa sellaista ikääntyneeseen väestöön kuuluvaa henkilöä, jonka toimintakyky on heikentynyt ikääntymiseen liittyvien syiden johdosta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012.)

Kansaneläkkeen vanhuuseläke alkaa 65 vuoden iässä, kun taas työeläkkeen voi alkaa oman harkinnan mukaan 63–68-vuotiaana (Eläkeikä lähestyy, 2014).

3.1.1 Väestön ikääntyminen

Maailman väestörakenne on muuttumassa ja ikääntyneiden osuus lisääntyy. Yli kuusikymmentä vuotiaiden osuus kasvaa sekä kehittyneissä että kehittyvien maiden kohdalla. Tähän väestörakenteen muutokseen on vaikuttanut syntyvyyden lasku ja kasvava elinajanodote sekä syntymähetkellä että vanhemmalla iällä. (Kudo, Mutisya ja Nagao 2015, 955.)

Euroopan komission näkemyksen mukaan yli 60 vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu Euroopassa vuoteen 2025 mennessä. Ikääntyneiden osuuden kasvaessa, pienenee muiden ikäluokkien osuus väestöstä. Työikäisen väestön määrä pienenee ja tämän seurauksena myös työvoima vanhenee. Tämä johtuu hyvinvoinnin kasvusta, jonka yksi osoitin on ihmisen eliniän piteneminen. Väestön ikääntymisellä on myös ongelmallinen puoli, vaikka eliniän piteneminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen ovatkin myönteisiä asioita. Ikääntyneet tarvitsevat hoivaa ja hoitoa ja tämä aiheuttaa haasteita sosiaali- ja terveydenhuoltoon. (Kaakinen ja Törmä, 1999.)

3.1.2. Ikääntymisen jaottelua

Ikääntymistä voidaan jaotella eri tavoin. Dziechciazin ja Filipin (2014) mukaan vanhuudelle on hankala määritellä mitään tiettyä ikää, sillä ihmisen ikääntyminen on yksilöllistä. Ikääntyneen määritelmä on käsite, joka muuttuu sen mukana, kuinka ihmisten hyvinvointi ja odotettavissa oleva elinikä kehittyvät.

Eija-Riitta Ikonen (2015, 19) on määritellyt iäkkään henkilön seuraavasti: ”Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta.”

Ikääntyminen vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn. Toimintakyky voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Niiden lisäksi neljänneksi alueeksi on mainittu usein älyllinen toimintakyky. Viidenneksi toimintakykyä määritteleväksi tekijäksi voidaan lisäksi katsoa olosuhteet, joissa henkilö elää eli elinympäristö. (Leikas 2008, 17-25.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua päivittäisistä toimista, kuten ruokailusta, liikkumisesta, nukkumisesta, pukeutumisesta ja peseytymisestä (ADL activities of daily living). Fyysiseen toimintakykyyn liittyy myös erilaisten arkisten asioiden hoitaminen kotona ja asiointi kodin ulkopuolella, esimerkiksi raha-asioiden hoitamisesta, puhelimeen puhumisesta ja omasta lääkityksestä huolehtimisesta (IADL instrumental activities of daily living). (Leikas 2008.) Ikonen (2015) ja Leikas (2008) kirjoittavat, että 75-84 vuotiailla esiintyy fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä ja he usein tarvitsevat apua kotiin. Iäkkäillä, jotka tarvitsevat kotiapua on tyypillisesti muun muassa tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, hengitysteiden sairauksia, syöpää, dementoivia sairauksia sekä mielenterveys ja päihdeongelmia.

Psyykkistä toimintakykyä ovat havaintotoiminnot, muistitoiminnot, kuten mieleen painaminen, mielessä pitäminen ja mieleen palautus, oppiminen, kielelliset toiminnot ja ajattelu. Normaalin ikääntymisen myötä kognitiivinen toimintakyky heikkenee. (Leikas 2008.) Koska ikääntyessä uuden oppiminen psyykkisen toimintakyvyn heikkenemisestä johtuen hidastuu, tulee ikääntyvän oppimista edistää muun muassa siten, että oppimiselle annetaan aikaa, opettaja on kärsivällinen, opetus on havainnollistavaa ja ohjeet ovat kirjalliset (Ikonen 2015, 128).

Sosiaaliseen toimintakykyyn voidaan liittää kaksi ulottuvuutta: ihminen vuorovaikutussuhteissaan sekä ihminen aktiivisena toimijana erilaisissa yhteisöissä. Vuorovaikutussuhteet ovat tärkeitä

myös ihmisen fyysiselle hyvinvoinnille. Näihin vuorovaikutussuhteisiin kuuluvat esimerkiksi läheiset ihmissuhteet omaisiin ja ystäviin. (Leikas 2008.)

Toisaalta taas ikääntyminen voidaan jakaa kronologiseen, biologiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen ikään. Kronologinen ikä tarkoittaa kalenteri-ikäämme ja se lisääntyy jokaisella samalla tahtiin päivästä toiseen. Biologisella iällä kuvataan toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia. Psykologisella iällä tarkoitetaan sitä ikää, joka henkilö kokee olevansa. Sosiaalisella iällä kuvataan yksilön erilaisia rooleja elämän aikana. (Leikas 2008, 15-16; Dziechciaz ja Filip 2014, 835).

Ainoastaan fysiologisesta näkökulmasta katsottuna 75 vuotta olisi ikääntyneen ihanteellisempi ikäraja. Usein vasta 75 vuoden iässä kehossa alkaa tapahtua ikääntymiselle ominaisia muutoksia ja fyysistä heikkenemistä. (Järvimäki & Nal 2005, 107.) Meistä jokainen ikääntyy, mutta silti ikääntymisen yksiselitteinen määrittelyminen on hankalaa. Ihmisen ikääntyminen on monimutkainen ja yksilöllinen. Ikääntyminen on myös ajan myötä elävissä organismeissa tapahtuva fysiologinen prosessi; dynaaminen ja peruuttamaton. Toisaalta taas ikääntyminen on yleismaailmallinen ilmiö elämässä ja se alkaa ihmisen hedelmöitymisestä ja päättyy kuolemaan. (Dziechciaz ja Filip 2014, 835.)

Tässä opinnäytetyössä ikääntyneiksi määriteltiin 65 vuotta täytäneet henkilöt. Kauppakeskus Goodmanissa järjestettävä teknologiatapahtuma ja näyttely on suunnattu yli 65 vuotiaille.

3.2 Teknologia

Vapaasti suomentaen teknologia on tietoa työstä (kreikan sanoista tekhné ja logos). Teknologiaan on ainakin kolme näkökulmaa: työvälineet, työntekotavat ja asiantuntemus. Kognitiivinen teknologia ja kieliteknologia ovat esimerkkejä sellaisista osa-alueista, jotka käsittelevät enemmän ihmisen luontaista tapaa toimia kuin teknisiä laitteita. Tiede ja taide ovat yleensäkin monitahoisessa vuorovaikutuksessa tekniikan kehityksen kanssa. (Korhonen n.d)

3.2.1 Terveysteknologia

Terveysteknologialla tarkoitetaan erityisesti sosiaali- ja terveysteknologiaa, joka liittyy hoitoon ja hoivaan. Terveysteknologiaa voidaan käyttää myös toimintakyvyn vajeiden ja heikentymisen ehkäisyyn ja hidastamiseen sekä kuntoutukseen. Näin ymmärret-

tynä teknologia kattaa laajasti erilaisia apuvälineitä, muita laitteita sekä toimintajärjestelmiä. Teknologiaa voidaan käyttää apuna hoiva- ja hoitotilanteissa, laitoksissa ja kotona sekä itsenäisesti ja avustettuna. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta ETENE 2010, 3.) Uudet teknologiaratkaisut lisäävät mahdollisuuksia tukea ihmisen fyysistä ja sosiaalista esteettömyyttä ja samalla laajentavat erilaisten apuvälineiden tarjontaa. Lisäksi hyvät ikääntyneille suunnitellut teknologiaratkaisut ottavat huomioon ikääntyneen asteittaisen toimintakyvyn heikkenemisen. (Ikonen 2015, 121-127.)

3.2.2 Geronteknologia

Geronteknologia muodostuu sanoista gerontologia ja teknologia. Gerontologialla tarkoitetaan tieteellistä vanhuuden tutkimusta, ja teknologia on tekniikan ja teknisten sovellusten tutkimusta ja kehitystä. Geronteknologian voidaan määritellä olevan teknologian ja ikääntymisen yhdistävää tutkimusta jonka avulla voidaan varmistaa hyvä terveys, sosiaalinen osallistuminen ja itsenäinen elämä läpi koko ihmisen elinkaaren. Geronteknologiaa on luonteeltaan monitieteinen; siinä yhdistyy esimerkiksi lääketieteellinen, psykologinen ja sosiaalinen ikääntyminen ja tekniikka esimerkiksi robotiikka, ergonomia, tieto- ja viestintätekniikka. Yksi geronteknologiaan liittyvistä tärkeistä ajatuksista on myös kaikki käyttäjäryhmät huomioiva, esteetön suunnittelu. (Wu, Damneé, Kerhervé, Ware & Rigaud 2015; Leikas 2008, 39.)

Kaakisen ja Törmän (1999) eduskunnalle tekemän esiselvityksen geronteknologiasta mukaan geronteknologialle määritellään viisi roolia. Ensimmäiseksi geronteknologialla on ongelmia ennaltaehkäisevä rooli eli se pyrkii ratkaisullaan hidastamaan ikääntymisen mukanaan tuomaa toimintakyvyn heikkenemistä ja ennaltaehkäisemään tapaturmia, esimerkiksi kaatumisia. Toiseksi se kehittää menetelmiä ja laitteita, joiden avulla voidaan ottaa käyttöön ja vahvistaa ikääntyneiden omia vahvuuksia ja korostaa heidän omia voimavarojaan. Kolmanneksi geronteknologia pyrkii vastaamaan ikääntyneiden haasteisiin ja korvaamaan ja kompensoimaan heikentyneitä toimintakykyä. Neljänneksi geronteknologia tarjoaa ikääntyneitä hoitaville teknologiaa ja näin auttaa myös ikääntyneitä. Viidenneksi geronteknologia auttaa ikääntyneitä parantamalla ikääntymisen tieteellisiä ja kliinisiä tutkimusmahdollisuuksia. Geronteknologialla on neljä pääsovellus- aluetta: informaatio, vuorovaikutus fyysisen ympäristön kanssa, ikääntyminen ja terveys, turvallisuus ja arkielämän laatu.

3.2.3 Muu teknologia kotona

Forsberg, Intosalmi, Nordlund & Suhonen (2014, 13) jakavat teknologian ikäteknologiaan, hyvinvointiteknologiaan, virike-teknologiaan ja turvateknologiaan sekä etähoitoon. Saman tyyppistä jaottelua teknologian suhteen on käyttänyt myös Ikonen (2015). Ikäteknologian, kuten edellä mainitun geronteknologian tavoitteena on tutkia ja kehittää hyvän ikääntymisen tukemiseen suunnattuja laitteita, palveluja ja ympäristöjä. Hyvinvointiteknologian tavoite on ylläpitää ja edistää hyvinvointia ja terveyttä. Esimerkiksi nykyään ovat yleistyneet hyvinvointirannekkeet. Rannekkeet ovat jatkuvasti ranteessa pidettäviä turvalaitteita jotka seuraavat kantajansa elämänrytmiä, liikkumista, kalorinkulutusta sekä unen määrää ja laatua. Viriketeknologia liittyy hyvinvointiin mutta sen yhtenä tehtävänä on tarjota kokemuksia aisteille; virikkeitä ja ajanvietettä. Teknologian tuomat virikemahdollisuudet voivat tuoda iloa ikääntyneelle, jonka on hankala poistua kotoaan. Viriketeknologia voi tarjota myös muistisairaille mahdollisuuksia virikkeisiin ja virkistykseen. Turvateknologia parantaa ihmisen turvallisuutta tai omaisuuden suojaaja. Turvateknologiaa ovat esimerkiksi turvapuhelimet, ovenavausjärjestelmät sekä turvaliedet. Etähoito hyödyntää tietoverkkoja ja muuta tekniikkaa ja keskittyy asiakkaan hoitoon, ohjaukseen ja terveyden sekä hyvinvoinnin tukemiseen.

Teknologia, kotien automatisointi, etäpalvelut ja älylaitteet kasvavat ja kehittyvät nopeasti. Yhä enemmän kehitetään laitteita, joiden avulla voidaan tukea ja valvoa ikääntyneitä ja näin lisätä heidän kokemustaan turvallisuudesta. (Van Hoof, Korf, Rutter, & Duijnste 2011, 311.)

3.2.4 Eettiset periaatteet

Kuten edellä mainittiin, teknologiaa käytetään avuksi muun muassa tukemaan ja valvomaan ikääntyneitä. Teknologiaa hyödyntäessä tulee ottaa myös eettiset kysymykset huomioon.

Teknologiaan liittyvät eettiset kysymykset ovat saman tyyppisiä kuin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Valtakunnallisen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunnan ETENE (2010) mukaan teknologian hyödyntämisen keskeisiä eettisiä periaatteita ovat hyvän tekeminen ja vahingon välttäminen, itsemääräämisoikeus, yksityisyydensuoja, oikeudenmukaisuus sekä turvalli-

suus. Teknologian käytöstä sovitaan aina asiakkaan kanssa. Tekninen valvonta voi mahdollistaa ikääntyneen turvallisen ja itsenäisen elämän. Teknologian käyttö ei saa loukata yksityisyyttä eikä rajoittaa inhimillisiä kontakteja. (Ikonen 2015, 126, Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2010). Sosiaali- ja terveydenhuollon teknologiaa ohjaa lainsäädäntö ja ohjeet. Laki terveydenhuollon laitteista ja tarvikkeista (629/2010) on tullut voimaan 1.7.2010. Tämän lain tarkoituksena on ylläpitää ja edistää terveydenhuollon laitteiden ja tarvikkeiden sekä niiden käytön turvallisuutta. (Laki terveydenhuollon laitteista ja tarvikkeista 629/2010).

3.3 Kotona selviytyminen

Ikääntymisellä kotona tarkoitetaan mahdollisuutta voida asua omassa kodissa ja sopeutua muuttuviin tarpeisiin ja olosuhteisiin (Malmgren, Oswald & Clemsen 2012). Gillsjön, Schwartz-Barcottin ja von Postin (2011) tekemässä tutkimuksessa haastateltiin kuutta ikääntyneitä. Iältään he olivat 77-89 vuotiaita. Heille koti oli paikka, jota ilman he eivät voineet kuvitella elävänsä. Kodista oli tullut olennainen osa heidän elämäänsä. Tutkimus tarjoaa empiiristä tietoa siitä, kuinka kallisarvoinen ja lähellä sydäntä koti voi olla ikääntyneelle. Oma koti on läheisesti yhteydessä omaan identiteettiin, eheyteen ja elämäntapaan. Uhka menettää oma koti aiheutti huolta haastatelluille. (Gillsjö ym. 2011.) Myös Ikonen (2015, 10- 11) on kirjoittanut kodin merkityksestä. Oma koti, asuinalue ja lähipalvelut ovat erittäin tärkeä osa ihmisen elämää ja kotona asuminen voi tarkoittaa vapautta ja valtaa sekä elämänhallintaa, itsenäistä elämää, päätösvaltaa sekä kokemuksen tunnetta arvostuksesta. Toisaalta taas kotona asuminen voi toimintakyvyn heiketessä tarkoittaa avun tarvetta. Ikääntyneille koti voi muodostua päivittäisen elämän keskipisteeksi. Koti muodostaa paikan johon ikääntyvän ihmisen elämänhistoria ja arki kiinnittyvät.

Iäkkäiden kotona selviytymiseen liittyy myös riskejä. Toimintakyvyn aleneminen on yksi riskitekijä ja vaikeuttaa arjessa selviytymistä. Suomessa yli 65 vuotiaiden tapaturmista jopa 80 % johtuu kaatumisista tai putoamisista matalalta. Kaatumisen pelko onkin yksi yleisimmistä ikääntyneitä vaivaavista peloista. Kaatumisalttiutta lisääkin lääkitysten, huimauksen ja kävelyvaikeuksien lisäksi liukas tai epätasainen kävelyalusta, huono valaistus,

kompastuminen mattoon tai kynnykseen, huonot jalkineet tai epäsopiva apuväline. Mikäli asukas ei itse pysty huolehtimaan omasta asumisturvallisuudesta esimerkiksi paloturvallisuusselvityksestä on tärkeää, että omaisilla, mahdollisilla kotihoidon työntekijöillä tai muilla palveluntarjoajilla on valmius ryhtyä toimenpiteisiin havaitessaan vaaratekijöitä. (Ikonen 2015, 208-209.)

Ikääntyneiden kotona selviytymiseen voidaan käyttää teknologiaa apuna. Lisäksi kodit tulisi suunnitella niin, että ne ovat ikääntyneiden tarpeita vastaavia. Alastalon (2014) mukaan esteetön, toimiva koti sopii koko ihmiselämään. Ihminen muuttuu iän myötä ja kodin tulisi olla suunniteltu vastaamaan näitä muutoksia. Vasunilashorn, Steinman, Liebig ja Pynoos (2012) kirjoittivat, että ihanteellisissa olosuhteissa ympäristö rakennetaan siten, että sen avulla voidaan korjata henkilön fyysisiä puutteita. Erilaiset palvelukonseptit ja teknologia ovat erittäin tärkeitä tekijöitä siinä, että ikääntyneet voivat pysyä omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. He päättelivät tutkimuksessa myös, että ikääntyminen ja kotona asuminen on kaukana ”yksi koko, sopii kaikille (one size –fits all)” –ajattelusta vaan yksilöiden kotona selviytymiseen vaikuttavat ikääntyneiden yksilöllisyyden lisäksi myös kulttuuri, väestörakenne ja oikeusjärjestelmät.

Kotona asuviksi lasketaan kaikki muut kuin sairaaloissa ja terveyskeskuksissa pitkäaikaishoidossa, vanhainkodeissa, vanhus-ten tehostetussa palveluasumisessa, kehitysvammalaitoksissa tai kehitysvammaisten autetussa asumisessa asuvat. (Sosiaali ja terveysministeriö 2013, 63). Finne-Soveri, Mäkelä, Noro ja Tepposen (2014) tutkimuksen mukaan ikäihmisten kotona selviytymistä voidaan hoitaa menestyksekkäästi ja samalla voidaan purkaa laitosvaltaista palvelurakennetta silloin kun panostetaan kuntoutukseen, koulutukseen ja kotihoitoon.

Kotona asumisen tukemisella on myös yhteiskunnallisesti taloudellista hyötyä. Niemenmaa (2013) on tehnyt opinnäytetyössään kustannusvertailua kotona asumisen ja laitosasumisen välillä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) alueella. Niemenmaan mukaan eniten saadaan säästöjä silloin, kun asukkaat voivat asua kotonaan ilman tukia ja palveluja mahdollisimman pitkään. Näin ollen Eksoten kannattaisikin panostaa kotien muutostöihin sekä ennaltaehkäistä tukien ja palvelujen tarpeen muodostuminen jo varhaisessa vaiheessa. Myös omaishoitoon, kotihoitoon ja kotihoidon tukipalveluihin tulisi kiinnittää huomiota, sillä ikääntyneen kotona asuminen on sekä monen ikään-

tyneen kannalta paras ratkaisu, että Eksoten kannalta taloudellisesti hyödyllinen ratkaisu.

Suomessa myös kotihoitoa ohjaavat lait ja säädökset.

Vanhusten, mielenterveyspotilaiden ja kuntoutujien palvelut ovat laajasti siirtymässä ympärivuorokautisen hoidon laitoksista kotiin. Heidän turvallisuuttaan voidaan lisätä esim. erilaisilla turvarannekkeilla, turvaliesillä, käsijohteilla, lattiapintojen liukkausta estävillä tekniikoilla tai erilaisilla palo-, savu- ja häkävaroittimilla. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2010). Kunnan on järjestettävä iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja, jotka ovat hänen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä. Palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Muun palveluntarpeen ennalta ehkäisemiseksi on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin.

(Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.)

3.4. Aiemmat tutkimukset

Etsin aiempia tutkimuksia aiheesta ja huomasin, että Jyväskylässä on tehty hyvin samantapainen kokeilu kuin teknologia reppu Hämeenlinnan kirjastosta.

Jyväskylän yliopiston, Jyväskylän kaupungin ja Sitran yhteistyössä kehittämä Vetreeni-palvelu pilotoitiin Jyväskylässä kahdeksan viikon ajan. Palvelun kehittäminen alkoi käytännön tarpeesta luoda vielä itsenäisesti asuville ja verrattain hyväkuntoisille ikäihmisille ennalta ehkäisevä palvelu. Vetreeni-palvelun käyttökokeiluun osallistui 65 keski-ikältään 72,2-vuotiasta ikääntynyttä. Kokeiluun osallistuneille annettiin alkuun lyhyt, noin tunnin mittainen opastus tablet-laitteen käyttöön. Osallistujille ei annettu suosituksia siitä, kuinka aktiivisesti heidän tulisi palvelua käyttää kokeilun aikana.

Vetreeni-palvelun tulokset ovat valtakunnallisesti merkittävät. Kokeiluun osallistuneet suorittivat seurantajaksolla yli 50 000 toimintoa. Tämä tarkoittaa keskimäärin 860:a toimintoa käyttäjää kohti ja 15:ttä toimintoa päivässä käyttäjää kohti. Ikääntyneet

olivat kokeneet tabletin käytön helpoksi, ja osa heistä oli tehnyt itselleen sähköpostitilin. (Heinilä, 2013.)

Teknologian määrittely ikääntyneelle voi olla hyvinkin erilaista kuin jos samoja kysymyksiä liittyen teknologiaan esittäisi nuoremalle väestölle. Tämä teknologian määrittelyn vaikeus nousi esiin aiemmissa tutkimuksissa (Talsi 2014, Wessman, Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper & Luoma M-L 2013, Virkkunen 2011 sekä Kaakinen ja Törmä 1999) joissa oli kysytty ikääntyneiltä teknologian käytöstä.

Talsi (2014, 13) on tutkinut ikääntyneiden teknologian käyttöä kotona ja oli huomannut mielenkiintoisen asian. Kun hän aloitti tutkimuksen, oli tarkoitus keskittyä lähinnä kodin piirissä käytettävään niin sanottuun uuteen teknologiaan. Hän keräsi teknologia elämäkertoja, jossa tutkittavalle annettiin itselleen oikeus määrittellä heille tärkein teknologia. Vastaajat olivat pääosin iäkkäitä ja heidän elämässään ei vielä ollut sijaa ns. uudelle teknologialle vaan heillä oli runsaasti kokemuksia vanhasta teknologiasta esim. pesukone. Tutkimuksesta selviää, että vaikka ikäihmiset ymmärtävät teknologioiden käytön välttämättömyyden yhteiskunnassa, ei uusien laitteiden opettelu enää kiinnostanut heitä. Ikääntyneet kokivat, että kiinnostus jatkuvasti muuttuvaa ja uudistuvaa teknologiaa kohtaan vähenee siirryttäessä eläkkeelle. Wessman ym. (2013, 45) kirjoittivat, että ikääntyneiden teknologian käyttöä voisi heidän tutkimuksensa perusteella jaotella karkeasti perinteisen teknologian käytöksi ja uudenaikaisemman teknologian käytöksi. Tämä jako ei ole mustavalkoinen, mutta vedenjakajana näyttää toimivan tietotekninen osaaminen sekä tietokoneen hankkiminen tai omistaminen. Myös teknologian käytön laadussa on henkilökohtaisia eroja.

Virkkusen (2011) mukaan ikäihmiset ovat kiinnostuneita teknologiasta ja sen kehittämisestä. Ainoastaan neljännes hänen kyselynsä vastanneista oli sitä mieltä, että teknologia ei auta niissä tapauksissa, joissa apu voitaisiin ratkaista teknologisoin keinoin. Ikäihmisten kiinnostus koekäyttää erilaisia teknologisia ratkaisuja omassa kodissaan oli huomioitavaa. Kokeilut tulisi kuitenkin toteuttaa sillä edellytyksellä, että kokeiluaika on riittävän pitkä ja kaikki tarvittava apu koekäytön aikana on saatavilla. Tutkimuksen mukaan ikäihmiset eivät välttämättä aina hahmota sitä, mikä kaikki on teknologiaa. Suurin osa vastaajista ei mieltänyt teknologiaa käytettävän tai sitä ei tunnustettu teknologiaksi. Keskustelut ryhmässä vastaajien kanssa toi esiin, että esimerkiksi televisi-

on kaukosäädintä ei mielletty teknologiaksi, vaan teknologian ajateltiin olevan jotain robottimaista, monimutkaista toimintaa. Kun asiaa pohdittiin ryhmissä, huomioitiin erilaisia teknologisia ratkaisuja kuten hissit, rollaattorit, apuvälineet jne., jotka ovat vaatineet teknologista kehittämistä ja tuotteistamista ikäihmisille sopiviksi.

Nettikyselyssä teknologisista ratkaisuista kiinnosti eniten helpokäyttöinen tietokone. Nettikyselyssä oli paljon alle 75-vuotiaita, jotka ovat käyttäneet tietokonetta jo työelämässään ja se on heille tuttu. Kiinnostus varsinaisesti vanhusväestölle kehitettävästä tietokoneesta on niin merkittävää, että tästä voisi tiedottaa myös tuotevalmistajia.

Geronteknologian kehittämissä on ongelmana, että ikääntyneistä ja teknologiasta ei tiedetä riittävästi. Ei tiedetä, mitä teknologiaa ikääntyneet käyttävät, ja mitä teknologiaa he tarvitsevat. Tämän päivän vanhimmat ikäryhmät ovat kokeneet valtavan teknologisen kehityksen puhelimen, radion, television ja erilaisten kodinkoneiden tullessa koteihin. Tämä on itse asiassa jyrkempi teknologinen muutos kuin se, minkä nuoret ja keski-ikäiset ovat kokeneet. Ikäihmisten suhdetta teknologiaan pitäisikin tarkastella elämäntilaprospektiivistä ja heidän arvojensa ja kokemustensa kautta eikä pitäytyä stereotyyppisiin käsityksiin ikääntyneiden peloista ja ennakkoluuloista tekniikkaa kohtaan. (Kaakinen & Törmä 1999, 8.)

Rockmannin ja Gewaldin (2015) mukaan ikääntyneet eivät ole homogeeninen ryhmä ja tästä syystä ikääntyneitä teknologian käyttäjinä tulisi tutkia enemmän. Heidän mukaansa teknologian suunnittelijat ovat usein nuorempia yksilöitä, jotka eivät välttämättä osaa ottaa huomioon ikääntymiseen liittyviä seikkoja.

Yksityisiä terveydenhuolto ja hyvinvointipalveluja on tarjolla ikääntyneille yhä enemmän. Kaakisen ja Törmän (1999) mielestä tulevien ikäihmisten odotetaan olevan keskimäärin varakkaampia, paremmin koulutettuja ja myös terveempiä kuin tämän päivän vanhukset. Tulevaisuudessa ikääntyneet muodostavat jo poliittisestikin merkittävän joukon, ja he osaavat vaatia itselleen hyvinvointia lisääviä palveluja. Hihnala ja Lähdeniemi (2015) tutkivat minkälaisista palveluista ikääntyneet olisivat halukkaita maksamaan, jos palvelut olisivat kotitalousvähennyskelpoisia. Raportista nousi esiin, että ikääntyneet toivoivat kotiin annettavina palveluina mm. teknologian opetusta esim. tietokoneen hankintaan, asennukseen ja päivityksiin toivottiin apua. Ikääntyneiden toiveena oli myös saada monipuolisesti auttava apuhenkilö teknologiapalveluihin.

Leikaksen (2008) mukaan ikääntyvien tieto- ja viestintäteknologian käyttömotivaatiosta tehdyt tutkimukset ovat ristiriitaisia. Ikääntyneet ovat pääosin nähty kiinnostuvan teknologiasta, kun he huomaavat siinä riittävän hyödyn omalle elämälleen ja jos tuotteet ja palvelut ovat helppokäyttöisiä. Pelko tekniikkaa kohtaan hälvenee positiivisten käyttökokemusten myötä. Kokemukseen vaikuttavat myös henkilön työkokemus, koulutus, asuinpaikkakunta, terveys, sukupuoli ja mahdolliset toiminnan vajavuudet. Myös sosiaalinen verkosto kuten perheenjäsenten, sukulaisten ja palveluntuottajien tarjoama tekninen apu vaikuttaa kokemuksiin. Positiiviset käyttökokemukset on katsottu kannustavan ihmisiä käyttämään tuotteita ja palveluja. Ikääntyneiden negatiivisen suhtautumisen teknologiaa kohtaan on katsottu lisääntyvän tuotteiden vaikeakäyttöisyyden vuoksi tai heikon käytönopetuksen vuoksi.

Kuten aiemmin mainitsin teknologian käyttöön liittyy myös eettisiä kysymyksiä. Yksi näistä eettisistä asioista, joita tulee ottaa huomioon teknologian käytössä oli yksityisyyden suoja. Hollannissa tutkittiin 18 iäkkään henkilön, kokemuksia kotiin asennettavasta turvateknologiasta. Haastateltavien kotiin asennettiin hälytysjärjestelmiä ja kamerat joiden avulla hoitohenkilökunta voi tarkkailla heitä hälytyksen tullessa. Sekä haastateltavat että heidän omaisensa kokivat turvallisuuden tunteen lisääntyneen. Tutkijat olivat tutkimuskysymyksessä kiinnostuneet myös siitä, miten haastateltavat kokevat yksityisyyden suojan toteutuvan, kun käytetään teknologiaa. Haastateltavat eivät kokeneet, että heidän yksityisyyden suojaa loukattaisiin, vaikka asuntoihin oli asennettu kamerat. Haastateltavat toivoivat, että teknologia olisi helppokäyttöistä. (VanHoof ym. 2011, 310-331).

Pietrzak, Cotea ja Pullman (2014) tutkivat teknologiaa kaatumisten ehkäisyyn. Heidän tutkimuksessaan osallistujat painottivat, että teknologisista laitteista on suurta hyötyä silloin kun laitteet ovat luotettavia, käyttäjäystävällisiä, tehokkaita tunnistamaan hätätilanteet, toimivat itsenäisesti vaatiin käyttäjältä ei lainkaan tai erittäin vähän toimenpiteitä, ovat kustannustehokkaita ja huomaamattomia. Tutkimukseen osallistujat eivät kokeneet, että teknologiset laitteet olisivat haitanneet heidän päivittäistä elämäänsä. Kaikkia laitteita käyttäjät eivät hyväksyneet yhtenäisesti; toisia laitteita pidettiin käytännöllisempinä kuin toisia riippuen vastaajan terveyden tilasta. Kaatumissensoreita pidettiin kaikkein hyödyllisimpänä laitteena. Yksityisyyden suojaan liittyvät kysymykset tulivat esille yhtenä esteenä ikääntyneiden halukkuudessa ottaa käyttöön teknologiaa. Tutkimuksen mukaan vastaajat kuitenkin kokivat, että heidän terveydelliset tarpeensa menee yksityisyyden suojan edelle. Henkilöt joilla oli

ongelmia terveydentilassa, olivat valmiita hyväksymään valvontamonitorit.

Peek, Wouters, Van Hoof, Lujikx, Boeije, ja Vrihoef (2014) tutkivat kirjallisuudesta tekijöitä, jotka vaikuttavat teknologian hyväksymiseen ikääntyneillä.

He jakoivat teknologian hyväksymiseen liittyvät asiat kuuteen teemaan: Huolet liittyen teknologiaan, odotetut hyödyt liittyen teknologiaan, teknologian tarve, vaihtoehdot teknologialle, sosiaalinen vaikutus ja ikääntymiseen vaikuttavat tekijät kuten halua asua kotoa. Huolet liittyen teknologiaan koskivat teknologian hintaa, leimautumista sairaaksi, kun on teknologiaan käytössä, teknologian käytettävyyttä ja turvateknologiaan liittyen huolena olivat väärät hälytykset. Tutkimuksen mukaan odotetut hyödyt teknologiaan kohtaan olivat se, että ikääntyneet saattoivat asua kotona pidempään ja teknologian odotettiin vähentävän taakkaa sukulaisilta ja muilta hoitajilta. Toisaalta taas jotkut näkivät sukulaisien ja puolison avun vaihtoehtona teknologialle. Sukulaiset ja ystävät vaikuttivat kuitenkin siihen, miten ikääntyneet hyväksyivät teknologian.

Teknologian merkitys ikääntymistä ja ikääntyneiden kotona selviytymistä käsittelevässä kirjallisuudessa on kasvanut. Vaikkakin suuri osa artikkeleista on keskittynyt kotona selviytymiseen ja kotona asumisen hyötyihin löytyy myös tutkimuksia, joissa on korostettu myös mahdollisia kotona asumisen negatiivisia vaikutuksia kuten eristäytymistä ja yksinäisyyttä. (Vasunilashorn ym. 2012.)

Lukiessani aiempia tutkimuksia löysin tiettyjä yhtäläisyyksiä kuten sen, että teknologian määrittely on hankalaa. Teknologiaa määriteltäessä tulisikin ottaa ihmisen elämäkokemus ja kokemukset ylipäättään huomioon. Teknologian on kehittynyt, sillä esimerkiksi 1970-luvulla syntyneet eivät välttämättä edes ajattele pesukonetta teknisenä laitteena. Toisin sanoen käytämme tänä päivänä paljon teknologiaa hyödyksi selviytyäksemme arjessa.

Ikääntyneet tarvitsevat jatkossakin teknologiaa avuksi kotona selviytymiseen mm. alentuneesta toimintakyvystä johtuen. Teknologian hyväksymistä ja käyttöönottoa helpottaa, kun otetaan teknologian käytön aloituksessa huomioon ikääntyneen heikentynyt kyky oppia ja suunnitellaan palvelut ja tuotteet helpokäyttöisiksi. Teknologian käyttöön ottoa avuksi kotona selviytymiseen edesauttaa myös se, että teknologia koetaan hyödyll-

liseksi. Ikääntyneet eivät pitäneet yksityisyydensuojaa esteenä teknologian käytölle vaan tutkittavat kokivat, että heidän kokemuksensa terveydestä ja turvallisuudesta oli tärkeämpää.

4. MENETELMÄT

Laadullisissa eli kvalitatiivisissa tutkimuksissa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Kvalitatiivinen tutkimus määrittellään sen tavoitteiden mukaan jotka liittyvät jonkin asian ymmärtämiseen. Kvalitatiivisia metodeja käytetään, kun halutaan vastauksia mitä, miten ja miksi –kysymyksiin. Kvantitatiiviset tutkimukset puolestaan antavat vastauksia, kuinka monta tai kuinka paljon tyyppisiin kysymyksiin. (Quinn Patton & Cochran 2002, 2-3.)

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, 60) mukaan teema-haastattelu voidaan suunnitella aiemmin tehdyn lomakehaastattelun pohjalta. Haastattelun avulla tutkija voi selvittää ihmisten ajattelua, kokemuksia ja motivaatiota tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelu on yksi yleisin tapa kerätä laadullinen aineisto. Haastattelu sopii hyvin myös kvantitatiivisen aineiston keruuseen. Haastattelu voi olla strukturoitu, puolistrukturoitu tai teemahaastattelu tai avoin eli syvä-haastattelu. (Pitkäranta, 2010.)

Tässä opinnäytetyössä pyritään ymmärtämään ikääntyneen henkilön toimintaa ja ajattelua sekä saada tietoa heidän toiveistaan siitä, miten teknologia voi auttaa heitä selviytymään kotona. Koska kvalitatiivisillä metodeilla voidaan saada vastauksia mitä, miten ja miksi kysymyksiin, valitsin teemahaastattelun aineiston keruu menetelmäksi jo aiemmin teknologiarepun yhteydessä kerättyjen lomakkeiden lisäksi.

Pitkärannan (2010) mukaan teemahaastattelussa ei voida kysyä ihan mitä tahansa, vaan sinä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. Kuitenkin teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden esim. toistaa kysymyksen. Teemahaastattelu on avoimen haastattelun ja lomake-haastattelun välimuoto ja on tyypillistä, että haastattelun teemat tiedetään, mutta kysymysten tarkempi järjestys sekä muoto puuttuvat (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 203).

Lomakehaastattelussa tutkija esittää suullisesti kysymyksiä, jotka ovat samat kaikille (Routio 2005).

Aineistoa analysoitiin sisällön erittely ja sisällön analyysi menetelmällä. Teknologia-repun lomakkeissa käytin sisällönerittelyä ja haastatteluissa sisällönanalyysi menetelmää. Sisällönanalyysilla voidaan tarkoittaa sekä sisällön määrällistä erittelyä että laadullista analyysia ja näitä molempia voidaan hyödyntää samaa aineistoa analysoitaessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2002).

4.1. Sisällönerittely

Sisällön erittelystä puhuttaessa tarkoitetaan kvantitatiivista dokumenttien analyysia. Analyysissä kuvataan määrällisesti jonkin tekstin tai dokumentin sisältöä. Tutkimusongelmasta riippuen voidaan esimerkiksi laskea tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä tietyissä dokumenteissa. Sisällönanalyysista sen sijaan puhutaan, kun tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvailua. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Tässä opinnäytetyössä kuvasin määrällisesti lomakekyselystä saatuja tietoja. Avoimia kysymyksiä analysoidessa laskin tiettyjen sanojen esiintyvyyksiä ja siten luokittelin vastauksia. Esimerkiksi kysymyksen ”Mikä oli kaikkein hankalinta teknologian käytössä?” sana ”Ohje” toistui. Vastauksissa luki: *Huonot ohjeet, ohjeiden ymmärtäminen, käyttöohjeet puutteelliset* jne.

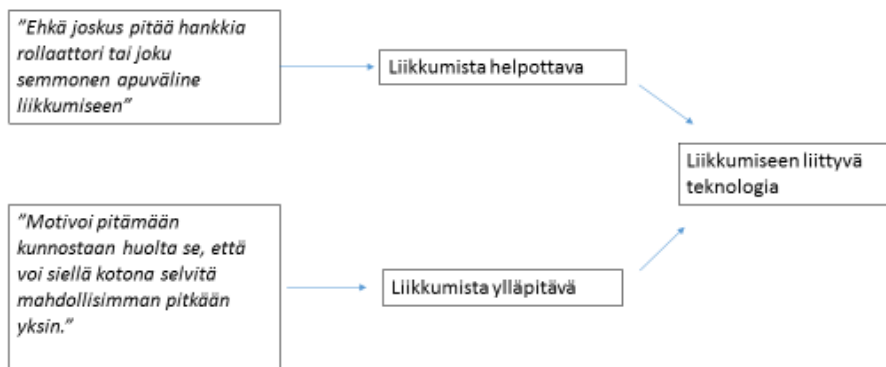
4.2. Sisällönanalyysi

Analyysi voidaan ymmärtää näkökulmien ottamiseksi ja aineiston tiivistämiseksi eri tavoin. Analyysi voidaan lisäksi nähdä tapana käydä systemaattisesti aineistoa läpi etsimällä joko sisällöllisiä tai rakenteellisia yhteneväisyyksiä ja eroja. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto ensin pirstotaan pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen uudellaiseksi kokonaisuudeksi (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 74, 100.) Tässä opinnäytetyössä käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysia haastattelujen analysointiin.

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni en nauhoittanut haastatteluja vaan kirjoitin niitä mahdollisimman sanatarkasti haastattelun yhteydessä. Samana päivänä haastattelujen jälkeen kirjoitin puhtaaksi haastattelut. Tämän jälkeen luin aineiston aluksi läpi use-

aan kertaan. Vähitellen aloin merkitsemään aineistoon tietyillä kuvioilla ja väreillä saman tyyppisiä aiheita esim. liikkumiseen liittyvät avun tarpeet, turvallisuuteen liittyvät tarpeet jne.

En katsonut ainoastaan mitä haastateltavat olivat vastanneet kohtaan yksi, vaan etsin sisältöä myös muiden kysymysten kohdalta ja näin yhdistelin saamaani tietoa. Esimerkiksi kysyin ensimmäisenä kysymyksenä haastateltavan kokemuksia teknologiasta. Osa haastateltavista kertoivat jo tässä vaiheessa mitä teknologiaa he ovat tottuneet käyttämään, minkälaisia kokemuksia heillä on ja mitä teknologiaa he tulevaisuudessa aikovat hankkia ja mitä he uskovat tarvitsevansa. Poimin siis toisinaan ensimmäisen kysymyksen vastauksista aiheita seuraavaan kysymykseen, joka koski sitä minkä tyyppiselle teknologialle tulevaisuudessa on tarve. Kuvassa 1. on kuvattu esimerkki siitä miten jaottelin haastateltavien lauseita osiin ja miten muodostin ryhmiä.



Kuva 1.
Esimerkki tavasta luokitella vastauksia

5. AINEISTO

Osa aineistosta oli jo kerätty Hämeenlinnan kirjastossa olleen teknologiareppu –lainaajien keskuudesta. Lainaaajille annettiin mukaan kyselylomake, jonka he täyttivät. Lomakkeessa kysyttiin heidän kokemuksiaan tabletista ja hyvinvointirannekkeesta ja toiveita siitä mistä ja minkälaista tietoa uudesta teknologiasta he haluaisivat saada tulevaisuudessa. Lomakkeella oli faktakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Teknologiareppun kyselyyn oli vastannut yhteensä 20 vastaajaa. Haastattelulomakkeessa ei kysytty vastaajien ikää, joten emme tiedä ovatko ikääntyneet itse vastanneet kyselyyn vai onko kenties joku toinen täyttänyt sen heidän puolestaan.

Toinen osa aineistoa kerättiin teemahaastattelun avulla kauppa-keskus Goodmanissa järjestetyssä teknologia näyttelyssä 3.-9.5.2015. Haastattelulomakkeessa oli kirjattu avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset olivat samat kuin tutkimuskysymykset.

Etsin haastateltavat osallistuneiden joukosta ja haastattelin 22 yli 65-vuotiasta tapahtumaan osallistunutta. Aluksi jännitin sitä, miten saan ihmiset suostumaan haastatteluun ja Linnan Kehitys Oy tarjosi kahvilipukkeen kiitokseksi kaikille haastatteluun osallistuneille. Ainoastaan yksi henkilö jolta kysyin, kieltäytyi haastattelusta, joten haastateltavien henkilöiden löytyminen ei ollut ongelma. Olin paikalla kahtena päivänä. 22 haastattelun jälkeen alkoivat vastaukset toistua eli saavutettiin ns. saturaatiopiste. Yksi tapa ratkaista kysymys aineiston riittävydestä on sen kylläntyminen eli saturaatio. On kaikin puolin aiheellista ajatella aineistoa olevan tarpeeksi, kun uudet tapaukset eivät enää tuo tutkimusongelman kannalta uutta tietoa eli aineisto alkaa niin sanotusti toistaa itseään. (Eskola & Suoranta 1998, 62-63.)

Ennen haastattelujen tekoa tutustuin haastattelumenetelmiä käsittelevään kirjallisuuteen erityisesti siitä näkökulmasta että haastateltavina olivat ikääntyneet yli 65-vuotiaat. Kirsi Lumme Sandt (2005) on kirjoittanut vanhan ihmisen kohtaamisesta haastattelutilanteessa. Lumme-Sandtin (2005) mukaan ikääntymisen biologinen prosessi on hyvin erilainen eri ihmisillä ja esimerkiksi kaikki 70-vuotiaat eivät ole samalla tavalla vanhoja. ”Vanha ihminen” voi luoda haastattelijalle mielikuvan sairaudesta ja usein muistutetaan siitä, että vanhoja ihmisiä haastateltaessa tulee ottaa huomioon mahdolliset kognitiiviset ja fyysiset rajoitteet. Uskon, että omaa haastatteluani helpotti se, että olen työskennellyt ikääntyneiden kanssa ja olen erittäin tietoinen siitä, että kaikki eivät vanhene samalla tavalla. Haastatelluista yhdellä oli kuu-

lolaite käytössä, ja hän toi sen esiin haastattelun alussa kysyttäessä teknologiasta. Itse haastattelun tekemistä se ei kuitenkaan vaikeuttanut. Haastateltavat olivat iältään 65 -92 vuotiaita. Haastateltavien keski-ikä oli 75 vuotta.

Tein itse kaikki haastattelut ja ennen varsinaisia haastatteluja tein yhden esihaastattelun. Näin testasin ennakkoon haastattelukysymykset. Haastattelupaikkana toimi Goodmanin kauppakeskus ja välttämättä meluisa kauppakeskus ei ole ihanteellinen paikka haastattelun tekemiselle. Yritimme kuitenkin löytää rauhallisen paikan näyttelytilasta ja koen, että haastattelun tekeminen kauppakeskuksessa sujui hyvin.

En nauhoittanut haastatteluja ja pyrin kirjoittamaan haastateltavien vastaukset mahdollisimman sanatarkasti paperille.

6. TULOKSET

Olen jakanut tulosten analysoinnin kahteen eri osaan. Ensiksi kävin läpi teknologiareppuun liittyvät kyselylomakkeet. Toiseksi kirjoitin puhtaaksi tekemäni haastattelut ja analysoin aineistoa sisällönanalyysin avulla. Lopuksi vertasin kahden eri aineiston tuloksia ja kirjoitin niistä havaitut yhtäläisyydet.

6.1. Teknologiareppu

Teknologiarepun lainauksen yhteydessä olleen haastattelulomakkeen oli palauttanut 20 henkilöä. Lomakkeessa oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Ensin kysyttiin haastateltavien aiempaa kokemusta tietokoneiden käytöstä. Suurin osa vastaajista oli aiemmin käyttänyt tietokoneita. Neljä vastaajaa koki osaavansa käyttää tietokoneita hyvin, 13 vastaajaa arvioi osaavansa käyttää tietokonetta auttavasti ja kahdella vastaajista ei ollut aiempaa kokemusta tietokoneen käytöstä. Yksi vastaaja oli vastannut osaavansa käyttää hyvin sekä auttavasti.

Seuraava kysymys koski käyttäjien aiempaa teknologisten apuvälineiden käyttöä sekä aiempia kokemuksia taulutietokoneesta. Noin puolet vastaajista ei ollut aiemmin käyttänyt taulutietokonetta tai teknisiä apuvälineitä. Yhdelle vastaajalle taulutietokone tai muut tekniset apuvälineet olivat ennestään tuttuja. Seitsemän vastaaja ilmoitti, että laitteet ovat osittain tuttuja ja 11 kyselyyn

osallistuneita ei ollut aiemmin käyttänyt taulutietokonetta tai teknisiä apuvälineitä. Yksi vastaajista ei ollut vastannut tähän kysymykseen.

Kolmantena kysymyksenä oli avoin kysymys, jossa vastaajat saivat itse kertoa mikä teknologiarepussa oli ollut mieluisinta. Vastaajat olivat vastanneet kovin lyhyesti, useimmat yhdellä sanalla tähän kysymykseen. Seitsemän vastajaa koki hyvinvointirannekkeen mieluisaksi. Kysymyslomakkeen lopussa oli mahdollisuus antaa vapaata palautetta ja kaksi vastaajaa oli kommentoinut, että aikovat hankkia rannekkeen itselleen. Viisi vastaajaa oli maininnut mieluisimmaksi asiaksi taulutietokoneen käytön helppouden. Kaksi vastaajaa koki uutiset erittäin hyväksi ja yhden vastaajan mielestä pelit olivat mieluisinta. Kaksi vastaajista oli nimennyt saadun koulutuksen mieluisaksi ja yhden vastaajan mielestä kaikki oli mieluisaa. Kaksi kyselyyn osallistuneista ei ollut vastannut tähän kysymykseen.

Neljäntenä kysymyksenä oli avoin kysymys, johon sai vastata mistä piti vähiten teknologiarepussa. Noin kolmasosa vastaajista ei ollut vastannut tähän kysymykseen, mutta pääasiassa teknologiareppu koettiin erittäin myönteisenä. Vaikka hyvinvointiranneke oli usealle mieluisin, niin hyvinvointirannekkeen tiukkuus oli kolmen vastaajan mielestä vähiten mieluista. Toivottiin, että rannekkeesta olisi useampi koko vaihtoehto. Kahden vastaajan mielestä taulutietokoneen lataaminen oli vähiten mieluisaa. He kokivat, että laitetta pitää ladata usein. Kaksi vastaajista oli maininnut, että taulutietokoneen näyttö olisi saanut olla isompi ja tietojenhaku oli aluksi ollut hankalaa. Yksi vastaaja koki myös kosketusnäytön aluksi hankalana ja se oli vaatinut totuttelua. Myös TV ohjelmat mainittiin: yksi vastaaja koki Yle AREENAN ”vääräksi” kanavaksi ja yksi vastaaja mainitsi ulkomaalaiset sarjat vähiten mieluisaksi asiaksi. Vielä yhden maininnan sai se, että vastaaja koki että ei ehdi selvittää taulutietokoneen antamia muistutuksia ja selkeämpiä ohjeita kaivattiin.

Viides kysymys oli edelleen avoin kysymys ja siinä pyydettiin kertomaan mikä on kaikkein hankalinta teknologian käytössä. Ylivoimaisesti eniten kaivattiin hyviä ja selkeitä ohjeita suomenkielellä. Yhdeksän vastaajaa koki hankalana, että ohjeet eivät olleet riittävän selkeät ja kolme vastaajaa mainitsi, että ohjeiden tulisi olla suomenkielellä. Myös kosketusnäytön käyttö oli neljän vastaajan mielestä hankalaa. Kaksi vastaajaa koki hankalaksi muistaa ”oikeat polut” ja ohjelmien löytyminen. Yksi vastaaja koki taulutietokoneen hitauden hankalana ja toinen

mainitsi hankaluudeksi kun ”kirjasto-ohjelma puskuroi sisältöä”. Yksi vastaaja koki teknologian ylipäättään hankalana. Ja yhden vastaajan mielestä mikään ei ollut hankalaa.

Kuudennessa kysymyksessä oli mahdollisuus valita kuudesta eri vaihtoehdosta kolme parasta vaihtoehtoa. Vastaajilta kysyttiin mistä he haluavat saada tietoa teknologisista apuvälineistä. Vaihtoehdot olivat: Kysymällä omaisilta/läheisiltä/tutuilta, kysymällä kaupasta, lehdistä/mainoksista lukemalla, esittelyistä, internetistä tai muulla tavalla; ja tässä oli vastaajilla mahdollisuus kirjata omia vaihtoehtoja. Kaikki vastanneet eivät olleet rastittaneet kolmea vaihtoehtoa; osa oli rastinut vain yhden tai kaksi. Eniten kannatusta sai vaihtoehto ”kysymällä omaisilta/läheisiltä/tutuilta. 13 vastaajaa oli valinnut tämän vaihtoehdon. Kymmenen vastaajaa toivoo saavansa tietoa esittelyistä, kahdeksan vastaajaa vastasi internetistä ja viisi lehdistä/mainoksista lukemalla. Seitsemän vastaajaa toivoi saavansa tietoa kysymällä kaupasta. 11 vastaajaa oli kirjoittanut oman toiveen mistä saada tietoa teknologisista apuvälineistä. Vastaajat olivat listanneet seuraavia: opastus kirjastossa (2 kpl), henkilökohtainen neuvonta, kysymällä asiantuntijoilta, senioreille räätälöity koulutus, laite neuvoo käyttäjänsä, selkeät ohjeet.

Seitsemäs kysymys oli kyllä tai ei kysymys. Vastaajilta kysyttiin ovatko he kiinnostuneita saamaan enemmän tietoa teknologisista apuvälineistä. Tähän kysymykseen 17 vastasi kyllä, kaksi vastasi ei ja yksi oli jättänyt vastaamatta.

Kahdeksannessa kysymyksessä vastaajia oli pyydetty rastittamaan heille mieluisimmat vaihtoehdot ja kysymys oli ”millaista materiaalia haluaisit saada teknologisista apuvälineistä?” Vaihtoehdot ja vastaukset menivät seuraavasti: Esitteitä painettuna materiaalina 7 kpl, esitteitä sähköisessä muodossa 2 kpl, laitteita ja sovelluksia esille 9 kpl ja käytännön konkreettisia kokeiluja 17 kpl. Yksi vastaaja oli vastannut kysymykseen ”muulla tavoin” ja hän toivoi henkilökohtaista ohjausta ongelmatilanteissa.

6.2. Kauppakeskus Goodman

6.2.1 Teknologian käyttö ikääntyneiden kokemana

Haastattelujen avulla pyrin saamaan tietoa ikääntyneiden kokemuksesta teknologian käytöstä ja ensimmäinen tutkimuskysymys

olikin: *Millaiseksi ikääntyneet kokevat teknologian käytön?* Kysyin haastateltavilta heidän kokemustaan teknologiasta ja tietoisesti en määritellyt teknologiaa tarkemmin. Keskustelu alkoi useimmissa tapauksissa sillä, että haastateltava määritteli teknologian. Varsinaiset kokemukset jaoin neljään luokkaan: Välttämättömän/hyödyllinen kokemus, hyvä kokemus, huono kokemus tai ei osaa sanoa minkälainen kokemus teknologiasta on. Moni vastaaja kertoi, että teknologia on välttämätöntä tai jopa pakollista.

”Olen kyllä ihan tyytyväinen näihin kokemuksiin, mutta kyllä se on niin, että pakko on sanellut tämän teknologian käytön.”

Vaikka vastaajat kertoivatkin, että teknologia on pakollista tai välttämätöntä heillä oli kaiken kaikkiaan kovin myönteinen suhtautuminen teknologiiaan. Vastaajista suuri osa vaikutti suhtautuvan erittäin myönteisesti teknologiiaan. He käyttivät mm. seuraavanlaisia ilmaisuja kertoessaan teknologiasta:

”Minulla on erittäin hyvät kokemukset teknologiasta ja tekniikasta. On aina ollut. Sitä on turha pelätä tai vastustaa.”

”Teknologiasta mulla on pääasiassa ihan myönteisiä kokemuksia. Esimerkiksi varmasti erilaiset apuvälineet ovat hyviä”

”Hyvä, että on teknologiaa; ei kyllä muuten pärjää.”

Toisenlaisiakin kokemuksia teknologiasta kuvattiin. Osalla vastaajista oli enemmänkin negatiivinen käsitys teknologiasta.

”Kokemus teknologiasta tuntuu jo sanana jotenkin kylmältä ja vieraalta”

”Ei mulla ole käytössä tätä nykyaikaista teknologiaa. Nykyaikainen teknologia on hölynpölyä.”

Jotkut haastateltavat eivät osanneet oikein kertoa kokemuksiaan teknologiasta.

Kuten aiemmin mainitsin, kysyttäessä kokemusta teknologiasta haastateltavat alkoivat aluksi pohtia mikä on teknologiaa.

Luokittelin vastauksia haastattelujen perusteella seuraavanlaisesti: Kodinkoneet, viihdeteknologia, liikkumista helpottava/ylläpitävä teknologia, terveysteknologia, älypuhelin ja tietotekniikka.

Vastaajat mainitsivat vastauksissaan kodinkoneet. Suurin osa kertoi käyttävänsä pesukonetta, jääkaappia, kahvinkeitintä ja mikroaaltouunia. Yksi vastaaja kertoi näiden lisäksi hankki-neensa ”kotipuutarhan”, jossa voi kasvattaa yrtejä.

Myös TV ja radio mainittiin, kun keskustelimme teknologiasta. Haastateltavat mainitsivat kokemuksissaan TV:n tai radion. TV ja radio antoi heille kokemuksen siitä, että on seuraa.

” Joskus laitan radion päälle, niin on niinku seuraa. Ei tunnu niin yksinäiseltä kun siinä joku höpöttää ”.

Liikkumista helpottava teknologia tai liikkumista ylläpitävä teknologia oli haastatelluille tärkeää. Vastaajat mainitsivat haastateluissa liikkumista helpottavan teknologian.

Vastaajien joukossa oli henkilöitä, jotka ovat toipuneet leikkauksista ja he kokivat mm. kyynärsauvat teknologiaksi. Samoin rollaattori mainittiin muutamassa vastauksessa.

”Erilaiset apuvälineet ovat hyviä. Rollaattorit ja muut semmoiset täytyy vaan hyväksyä yhtenä tekijänä ikääntymiseen ja liik-kumisen kömpelyyteen.”

Myös liikkumista ylläpitävä toiminta koettiin hyödylliseksi ja hyväksi ja se mainittiinkin haastatteluissa. Osalla vastaajista oli soutu-laite kotona ja joku haastateltava koki erittäin myönteiseksi kokemukseksi kuntosalin tekniset laitteet.

Ihan suoraan terveyteen liittyvä teknologia mainittiin myös haastatteluissa. Vastaajilla oli kokemusta mm. verenpainemittarista, verensokerimittarista, kuulolaitteesta, lääkkeenjakoauto-maatista ja turvapu-helimesta. Kokemus tämän tyyppisestä tek-nologiasta oli erittäin myönteistä. Esimerkiksi kuulolaitteen ko-ettiin parantava elämänlaatua todella paljon, kun sitä oli tottunut käyttämään. Samoin yksi vastaaja koki verenpaine ja verensoke-rimittarin olevan hyviä etähoitolaitteita ja häneltä säästyi käyn-tejä terveyskeskukseen, kun hän pystyi itse mittamaan ja jopa

puhelimitse hoitamaan joitakin terveyteen liittyviä asioita. Samalla hän koki, että oma seuraaminen lisäsi myös motivaatiota hoitaa itseään.

Ainoastaan lääkkeenjako automaatin käytöstä oli vastaajalla sekä negatiivisia että positiivisia kokemuksia. Haastateltava koki, että laitteesta on hyötyä, mutta toivoi laitetta kehitettävän vielä helpompi käyttöiseksi etenkin ikääntyneille potilaille joilla voi olla käsien vapinaa.

Suurin osa vastaajista alkoi ensimmäiseksi kertoa kokemuksiaan tietokoneista ja älypuhelimista, kun kysyin heidän kokemuksiaan teknologiasta. Yli puolet vastaajista aloitti keskustelun tietokoneesta tai älypuhelimesta, kun kysyin kokemuksesta teknologiasta. Ainoastaan muutama haastateltavaa ei maininnut tietokonetta teknologiakokemuksen yhteydessä.

Suurin osa vastaajista koki joko älypuhelimien, tietokoneen tai tabletin hyväksi tai hyödylliseksi.

”Tietokonetta käytän tosi paljon. Se on kätevä. Ja täytyyhän sitä ymmärtää esimerkiksi terveysasioissa Kanta.fi ja näitä omahoitoasioita.”

”Hyvää tässä älypuhelimessa on se, että yhdellä laitteella voi hoitaa semmoisia asioita joiden selvittämiseen meni ennen ainakin puoli päivää. Nyt hoituu nopeasti.”

”Nyt on tämä älypuhelin. Tämä on hyvä. Aluksi vastustin, mutta nyt en tulisi toimeen ilman. Sain lapsenlapsen vanhan puhelimen aluksi ja nyt ostin tämän. Ja tässä on kaikki: Skype, Whatsapp, kaikki. Eilenkin tuli kalenterikutsu 90 vuotis juhliin. Ja juhlassa voi ottaa valokuvia. Tämä kuvaaminenkin on kätevää.”

Vastaajat käyttivät tietokonetta, tablettia ja älypuhelinia erittäin monipuolisesti. Niiden avulla hoidettiin päivittäisiä pankkiasioita, terveysasioita, pidettiin yhteyttä (jopa ulkomaille), käytettiin karttapalveluja, valokuvattiin, luettiin lehtiä, seurattiin uutisia jne.

Ainoastaan muutama vastaajaa, jotka mainitsivat älypuhelimien tai tietokoneen, kokivat sen enemmän negatiivisena. Eräs vastaajista kertoi, että ei ole koskaan joutunut käyttämään tietokonetta eikä aiokaan opetella, koska se on hölynpölyä. Ja toinen

vastaaja tietoisesti halusi elää askeettisesti ja yksinkertaisesti eikä kokenut tarvitsevansa teknologiaa avuksi.

Osasta vastauksista tuli kokemuksena myös huoli siitä, että teknologia ja tekniikka kehittyi liian nopeasti. Vastaajat kokivat, että eivät ehdi pysyä muutosten mukana.

”Huonoa tässä on se, että teknologia muuttuu niin nopeaa vauhtia. Sitä on juuri hankkinut viimeisimmän vempaimen ja huonaa, että se onkin heti vanha. Ja erilaisten teknologisten laitteiden yhteensopivuuteen pitäisi alkaa kiinnittää huomiota.”

”Teknologia menee kyllä liian nopealla vauhdilla eteenpäin. Ei aina edes tiedä mitä sitä on.”

6.2.2 Kotona tarvittava teknologia

Toinen kysymys kuului *”Minkä tyyppiselle teknologialle kotiin on tarvetta?”* Jaoin teknologian tarpeet kotiin haastattelujen perusteella viriketeknologiaan (älypuhelin, tietokone, tabletti), turvallisuusteknologiaan, terveysteknologiaan ja liikkumiseen liittyvään teknologiaan.

Haastatelluista enemmistö mainitsi teknologian tarpeiden tulevaisuudessa liittyvän liikkumiseen. Puolet vastaajista koki, että liikkumista helpottavien apuvälineiden tarve kodissa on jo nyt suuri tai tulee lisääntymään.

”Semmosen jonkun pitäisi keksiä, miltä saa ylähyllyltä tavarat. Kun on lyhyt jalkainen ja lyhyt käsin ja liikkuminen on jo tosi huteraa. Edes tosi tukevat tikkaat pitäisi keksiä”

”Ehkä joskus pitää hankkia rollaattori tai joku semmonen apuväline liikkumiseen”

Jotkut vastaajat mainitsivat myös esteettömyyden erittäin tärkeänä ja he lähinnä ajattelivat, että muuttavat lähitulevaisuudessa taloon jossa on hissi ja yksi oli juuri hiljattain muuttanut taloon, jossa on hissi.

”Ja esteettömyyttä varmasti pitää miettiä, että sitten huonokaisenaikin pärjää kotona.”

” Tällähetkellä tulee kyllä mieleen että hissillinen talo olisi teknologiaa ja sille hissille olisi kyllä tarvetta. Varmasti tulevaisuudessa on muutto edessä.”

Liikkumiseen liittyvää teknologiaa oli joidenkin vastaajien mielestä myös liikkumista ja yleistä peruskuntaa ylläpitävä teknologia esim. kuntosalilaitteet. Eräällä vastaajalla löytyi soutu-laite jo kotoa ja muutama suunnitteli erilaisten kuntosalilaitteiden hankkimista.

”Motivoi pitämään kunnostaan huolta se, että voi siellä kotona selvitä mahdollisimman pitkään yksin.”

Osa vastaajista koki, että tarvitsevat viriketeknologiaa kotiin. Aikilla heistä oli jo olemassa TV, tietokone tai tabletti ja älypuhelin. Tablettia ja tietokonetta käytettiin myös päivittäin pankki-asioiden hoitoon. Eräs vastaaja koki, että omaa terveyttäänkään ei voi enää hoitaa ilman tietokonetta ja viittaasi Kanta.fi:hin. Asioiden hoitamisen lisäksi tietokonetta ja tablettia käytettiin pelaamiseen, valokuvaukseen ja yhteydenpitoon ystäviin ja sukulaisiin.

”Erittäin hyvä teknologia on esimerkiksi Elisa viihde. sillä voin katsoa erilaisia ohjelmia silloin kun minulla on aikaa.”

”Älypuhelin on kaikkein paras teknologian laite viime aikoina. Sitä en kyllä osatnut itse vaan sain lahjaksi. Onneksi sain. Siinä on kaikki. Käytän päivittäin sähköpostia, nettiä, kalenteria, muistutuksia, whatsappia ja jopa facebookia.”

Haastateltavien mukaan myös turvallisuuteen liittyvä teknologia on kotona tarpeen lähitulevaisuudessa, mutta vastaajat kokivat myös, että ihan vielä ei ole sen aika. Turvallisuuteen liittyvällä teknologialla vastaajat lähinnä tarkoittivat turvapuhelinta.

”Uskoisin, että tulevaisuudessa on tarvetta hälytyslaitteille. Että voi hälyttää tarpeen tullen apua.”

Myös terveysteknologia mainittiin haastatteluissa. Haastateltavat olivat erityisesti kiinnostuneet lääkkeenjakoautomaatista. Muutama vastaajaa kertoi myös harkitsevansa verensokerimittarin hankkimista. Ja kuten jo alussa mainitsin, eräällä vastaajalla oli kuulolaite ja hän kertoi, että ilma kuulolaite-teknologiaa hänen elämästään ei tulisi mitään.

”No kyllä tulevaisuudessa tuo lääkeautomaatti on huimavehje; miehelle.”

Jotkin vastaajat kokivat, että eivät tule tarvitsemaan eikä hankimaan minkäänlaista uutta teknologiaa kotiinsa. Myös toive ihmisrobotista esitettiin. Vastaaja koki, että ottaa avukseen mielellään ihmisen. Joistakin vastauksista kävikin ilmi huoli siitä saako tulevaisuudessa ihmisiä auttamaan, jos on tarve, sillä nämä vastaajat kokivat kuitenkin ihmisen auttajana kaikista mielisämpänä.

”Ei ole mitään tarvetta teknologialle, eikä haluakaan. Hölynpölyä. No, ehkä kaupassa käyntiin pitäisi keksiä apua niin saisi painavat kannettua kotiin.”

”Teknologian lisäksi kyllä ihmisetkin pitäisi saada auttamaan.”

6.2.3 Kiinnostuksen herättäminen teknologiaa kohtaan

Kolmantena aiheena haastattelussa oli *”Miten ikääntyneet saadaan kiinnostumaan teknologian käytöstä?”* Ehdottomasti tärkeimmäksi asiaksi haastatellut mainitsivat oman kiinnostuksen. Oma aktiivisuus ja kiinnostus uusiin asioihin ja teknologiaan mainittiin yli puolessa vastauksista.

”En kyllä tiedä miten kenenkään kiinnostusta lisätään jos ei itse halua oppia.”

Kolmasosa haastatelluista uskoi, että kauppakeskus Goodmanissa järjestetyn tilaisuuden kaltaiset tapahtumat lisäävät ikääntyneiden kiinnostusta teknologiaan ja sen käyttöön. Haastatteluisa tuli ilmi, että teknologia tapahtumista on hyötyä. Osa vastaajista kertoi, että olivat tulleet kyseiseen tapahtumaan paitsi tutustumaan teknologiaan myös tapaamaan muita ihmisiä. Lisäksi he kertoivat että tapahtuman avulla saa tietoa uudesta teknologiasta, sillä aina ei edes tiedä mitä teknologiaa on jo olemassa ja mistä sitä lähtee etsimään. Vastaavaa tilaisuutta toivottiin järjestettävän jopa vuosittain. Osallistujat toivoivat vielä, että näytteilleasettajat olisivat paikalla joka päivä ja olisivat vielä aktiivisempia kertomaan tuotteistaan/palveluistaan. Yksi vastaaja ehdotti, että näytteille asettajat voisivat palkata ikääntyneitä esittelemään tuotteitaan. Näin ikääntyneen kynnys lähestyä näytteil-

leasettajaa madaltuisi ja samalla näkisi miten tuote toimii kun käyttäjä on ikääntynyt.

” Tulin katsomaan mitä on tarjolla. Että josko täältä löytyy semmoisia arkea helpottavia asioita.”

”Tietää ainakin mitä on saatavilla ja mistä etsiä sitten kun tulee tarve.”

Muita paikkoja joissa ikääntyneille suunnattua teknologiaa voisi haastateltavien mielestä olla esille olisivat kirjasto, kaupungintalo tai terveystakeskus. Haastatellut kertoivat, että tapahtumista kannattaisi ilmoittaa paikallislehdissä ja paikallisradiossa sekä jakaa esitteitä tilaisuuksista ihmisille kotiin.

Muutenkin haastateltavat toivoivat, että tietoa ikääntyneille tarkoitettua teknologiasta olisi enemmän esillä TV:ssä, radiossa ja sanomalehdissä.

”Kun on pakko niin on pakko kiinnostua lisäämään palveluja, jotta pärjää. Mediassa pitää tasaisin välein nostaa asiat esiin.”

Puolet vastaajista uskoivat, että sukulaiset ja ystävät voisivat esitellä ja opettaa teknologian käyttöä ikääntyneille. Muutama vastaaja kertoivat, että olivat saaneet lahjaksi teknologia laitteita sukulaisilta. He kertoivat jopa aluksi vastustaneensa teknologiaa, mutta kaikki heistä koki sen nyt erittäin hyvänä.

”En olisi itsekään hankkinut älypuhelinia kun ajattelin, että tavallinen riittää. Se oli kyllä hyvä lahja.”

Yksi asia jolla osa vastaajista uskoi että ikääntyneiden kiinnostusta teknologiaan voidaan parantaa on hyvät, selkeät, suomenkieliset ohjeet riittävän isolla fontilla.

”Ja kaikkeen teknologiaan kiinnostusta voisi lisätä tekemällä ohjeista riittävän selkeät. Ohjeet pitää olla selkeät, helppokäyttöiset, ymmärrettävää tekstiä ja riittävän isolla kirjaimella kirjoitettu. En käsitä miksi nykyään kaikki ohjeet on niin pientä kirjoitusta ja niin hankalaa kieltä ettei tavallinen ihminen millään meinaa ymmärtää.”

6.3. Yhteenveto

Löysin yhtäläisyyksiä lukiessani lomakehaastattelun vastauksia sekä haastatellessani asiakkaita Goodmanin kauppakeskuksessa. Pääosin ikääntyneiden suhtautuminen teknologiaan on myönteistä. Sekä kauppakeskuksen haastatteluissa, että lomakekyselyissä yli puolet vastaajista kokivat teknologian myönteisenä, hyvänä tai tarpeellisenä.

Sekä haastatteluissa että lomakekyselyssä vastaajat myös toivoivat sukulaisten ja ystävien apua uuden teknologian hankkimisessa ja sen käytön opettelussa. Lomakekyselyssä toiseksi eniten sai kannatusta esittelyt ja tilaisuudet, kun kysyttiin mistä ikääntyneet toivovat saavansa tietoa. Myös haastateltavat kokivat teknologia tilaisuudet erittäin hyödyllisiksi. Goodmanin kaltaista teknologiatilaisuutta toivottiin järjestettävän vuosittain, jotta ikääntyneet löytävät tiedon helposti. Molemmissa sekä haastatteluissa että lomakevastauksissa löytyi toive, että teknologiasta voisi lukea lehdistä.

Sekä haastateltavat että lomakekyselyyn vastanneet toivoivat selkeitä ohjeita. Ohjeet teknisiin laitteisiin tulisi olla paperilla kirjoitettuna, riittävän isolla fontilla, suomenkielellä sekä selkeästi ilmaistuna.

Molemmissa ryhmissä osa vastaajista oli maininnut kirjaston hyvänä paikkana jossa opetella teknologiaa. Teknologiakursseja senioreille toivottiin. Haastateltavat kokivat, että seniorikursseilla tulisi myös se hyöty, että ikääntyneet tapaisivat toisia ikääntyneitä ja ehkä näin tutustuisivat uusiin ihmisiin.

7. POHDINTA

Sosiaali ja terveystieteiden ministeriö (2013, 57-59) on tehnyt laskelmia terveydenhuollon kuluista. Heidän laskelmiensa mukaan terveydenhuollon kulut nousevat tulevaisuudessa, koska ikääntyneiden määrä kasvaa ja he tarvitsevat enemmän palveluja. Palvelujen kustannukset kasvaisivat vähemmän, silloin kun asiakkaat sijoittuisivat enemmän avopalveluihin ja kotihoitoa tuettaisiin. Myös Nimenmaa (2013) oli opinnäytetyössään laskenut, että saadaan säästöjä, kun ikääntyneet voivat asua kotona mahdollisimman pitkään. Omaishoitoon, kotihoitoon ja kotihoidon tukipalveluihin tulisi opinnäytetyön mukaan kiinnittää huomiota, sillä ikääntyneen kotona asuminen on myös monen ikääntyneen kannalta paras ratkaisu. Toisaalta taas ikääntyneet olisivat myös valmiita maksamaan kotiin annettavista palveluista. He toivoivat kotiin annettavina palveluina mm. teknologian opetusta esim. tietokoneen hankintaan, asennukseen ja päivityksiin, jos apu olisi kotitalousvähennyskelpoista. (Hihnala ja Lähdeniemi 2015.) Tässä opinnäytetyössä ei kysytty mistä palveluista ikääntyneet haluaisivat maksaa, mutta kaikki haastateltavat kertoivat itse hankkivansa tarvitsemansa teknologian.

Haastateltavilla oli erittäin myönteiset kokemukset teknologias- ta. Opinnäytetyön haastatteluihin osallistuneet kertoivat teknologian olevan hyödyllistä ja välttämätöntä. Pelko tekniikkaa kohtaan hälvenee positiivisten käyttökokemusten myötä (Leikas 2014.) Myös Peek ym. (2014) kirjoittivat, että tutkimuksen mukaan ikääntyneet hyväksyivät teknologian silloin kun siitä oli hyötyä. Odotetut hyödyt teknologiaan kohtaan olivat mm. seikat, että ikääntyneet saattoivat asua kotona pidempään ja teknologian odotettiin vähentävän taakkaa sukulaisilta ja muilta hoitajilta. Tässä opinnäytetyössä haastateltavat olivat saaneet apua teknologian käyttöön sukulaisilta ja ystäviltä. Eräs haastateltava ehdotti, että toiset ikääntyneet voisivat auttaa. Tätä ajatusta vahvistaa Wun ym. (2015) tekemä tutkimus jossa todettiin, että on erittäin tärkeää, että ikääntyneet saavat teknologian käyttöön asianmukaisen koulutuksen ja tuen. Heidän mukaansa tukea antaa useimmiten juuri sukulaiset ja ystävät, mutta he ehdottivat, että vertaisryhmien antama tuki ja opetus olisi tehokasta.

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksenä oli ikääntyneiden kokemukset teknologiasta. Tämän kysymyksen kohdalla huomasi, että ikääntyneet määrittelevät teknologian hyvin eri tavalla. Osa haastateltavista koki, että kaikki kodinkoneet ja rolaattori ovat teknologiaa, kun taas osalle tietokoneet ja älypuhelimet olivat teknologiaa. Teknologian vaihteleva määrittäminen on käynyt ilmi myös Talsin (2014) väitöskirjassa sekä Wesmann ym. (2013) tutkimuksessa. Itse annoin tarkoituksella haastateltavan määritellä teknologian, sillä tarkoituksena oli saada selville heidän kokemuksiaan teknologiasta.

Opinnäytetyötä varten haastatelluilla henkilöillä oli siis erittäin positiiviset kokemukset. Haastattelut tehtiin teknologianäyttelyn yhteydessä, joten haastateltavat olivat jo ehkä valmiiksi teknologia –myönteisiä. Olisi mielenkiintoista tehdä vastaava haastattelu jossakin muussa ei-teknologiaan liittyvässä tapahtumassa. Kiinnostavaa olisi kuulla, ovatko kokemukset myös siinä tapauksessa yhtä positiivisia ja hyviä. Haastateltavien joukossa oli henkilöitä, jotka ovat työelämässään tottuneet käyttämään esim. tietokoneita. Osalla haastatelluista ei ollut kovinkaan paljon kokemusta tietokoneista vaan heidän kokemuksensa teknologiasta olivat esim. pesukone. Olisi mielenkiintoista tehdä vastaava tutkimus esimerkiksi tänä vuonna eläkkeelle jääville, sillä uskon, että ihmiset ovat yhä enemmän tottuneet kodintekniikkaan. Mielenkiintoista olisi kuulla heidän määritelmänsä teknologiasta.

Haastatelluissa kävi ilmi että suurin osa koki tarvitsevansa liikumista helpottavaa teknologiaa lähitulevaisuudessa. Ikääntymistä määriteltäessä fyysinen toimintakyky oli yksi tärkeä ikääntymisen osa-alue (Leikas 20018). Myös Ikonen (2015) ja Dziechciaz ja Filip (2014) olivat maininneet fyysisen toimintakyvyn kirjoittaessaan ikääntymisestä. Kaakisen ja Törmän (1999) mukaan yksi geronteknologian viidestä roolista on ongelmia ennaltaehkäisevä rooli eli se pyrkii hidastamaan toimintakyvyn heikkenemistä ja ennalta ehkäisemään tapa-turmia, esimerkiksi kaatumisia. Osa haastateltavista oli jo alkanut ylläpitämään fyysistä toimintakykyä ja fyysinen toimintakyky koettiin tärkeänä. Uskon, että ikääntyessä fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen huomaa helpoiten. Monet toivoivat toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta voivansa pysyä kotona mahdollisimman pitkään. Huomasin, että koti on merkityksellinen ja tärkeä paikka monelle. Tämä kävi myös ilmi Gillsjön ym. (2011) tekemässä tutkimuksessa, jossa vastaajat eivät osanneet kuvitella elävänsä ilman omaa kotia. Koen, että on tärkeää kunnioittaa ihmistä ja antaa valinnanvapaus asua omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Myös laki ikääntyneen väestön

toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) tukee iäkkäiden kotona asumista.

Opinnäytetyöni aiheena oli myös ikääntyneiden toiveet teknologiaa kohtaan. Sekä haastatteluissa että lomakekyselyssä esiin nousi toive teknologian helppokäyttöisyydestä. Sekä VanHoofin ym. (2011) ja Leikaksen (2008) tutkimuksissa ikääntyneet toivoivat tuotteiden ja palveluiden helppokäyttöisyyttä. Ajattelen, että palveluiden ja tuotteiden tarjoajat hyötyisivät siitä, että ikääntyneitä otettaisiin mukaan suunnittelemaan tuotteita ja palveluja. Haastatteluissakin tuli esiin toive, että ikääntyneet olivat esittelemässä tuotteita Goodmanissa järjestetyn tapahtuman kaltaisissa näyttelyissä. Ikääntyneiden negatiivisen suhtautumisen teknologiaa kohtaan on katsottu lisääntyvän tuotteiden vaikeakäyttöisyyden vuoksi tai heikon käytönopetuksen vuoksi. (Leikas 2008; Ikonen 2015.) Helppokäyttöisyyden lisäksi toivottiin suomenkielisiä ja selkeitä ohjeita ja tähän myös tuotteiden ja palvelujen tarjoajien kannattaa kiinnittää huomiota. Helppokäyttöisyyteen ja selkeisiin ohjeisiin tulisi panostaa, koska ikääntyessä uuden oppiminen hidastuu psyykkisen toimintakyvyn heikkenemisestä johtuen. Ikääntyvän oppimista tulee edistää muun muassa siten, että oppimiselle annetaan aikaa, opettaja on kärsivällinen, opetus on havainnollistavaa ja ohjeet ovat kirjalliset (Ikonen 2015, 128).

Kuten Vasunilashorn ym. (2012) totesivat, että teknologian merkitys ikääntyneiden kotona selviytymisessä on kasvanut, löytyi myös mahdollisia negatiivisia vaikutuksia kuten eristäytyminen ja yksinäisyys. Tässä opinnäytetyössä jotkut vastaajat kokivat, että teknologian opiskelulle hyviä paikkoja voisivat olla ryhmät, joissa on muitakin ikääntyneitä. Näin he kokivat, että tulee lähdettyä kotoa ja on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä. Toisaalta taas haastatteluissa eräs haastateltava kertoi teknologian vähentävän yksinäisyyden tunnetta, kun hän kertoi soittavansa radiota. Myös Forsberg ym. (2014) ja Ikonen (2015) mainitsevat erityisesti viriketeknologian hyödyn henkilön hyvinvointiin etenkin silloin kun ikääntyneen on hankala liikkua kotoaan.

7.1. Luotettavuus

Opinnäytetyöstä saadut tulokset ovat hyvin samansuuntaiset aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimusten tutkimustulosten kanssa. Esimerkiksi vastauksista nousi esiin toive teknologian helppokäyttöisyydestä ja sama toive tuli esiin myös aiemmista tutkimuksista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa ikääntyneiden kokemuksista ja toiveista teknologian käytöstä kotona selviytymiseen. Mielestäni teemahaastattelu sopi tämän tyyppiseen työhön erittäin hyvin. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009, s.60) mielestä teemahaastattelu voidaan tehdä jo aiemmin tehdyn lomakehaastattelun pohjalta ja haastattelun avulla tutkija voi selvittää ihmisten ajattelua, ja kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Tässä työssä tarkoituksena oli saada tietoa ikääntyneiden ajatuksista ja kokemuksista liittyen teknologiaan ja kotona selviytymiseen. Lisäksi aiheesta oli jo aiemmin kerätty tietoa teknologiarepun lainauksen yhteydessä.

Kuten jo aiemmin totesin kauppakeskus Goodman ei ole ihan teellinen paikka tehdä haastattelua, sillä haasteena voi olla löytää rauhallinen paikka. Uskon, että löysin riittävän rauhallisen paikan jokaisen haastattelun tekemiseen. Mielestäni se, että teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden toistaa kysymys on yksi tekijä, miksi teemahaastattelu tässä opinnäytetyössä oli perusteltu menetelmä. Oli erittäin hyvä, että pystyin joidenkin haastateltavien kanssa toistamaan kysymyksen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että kaikki haastateltavat olivat vapaaehtoisia ja halukkaita osallistumaan haastatteluun. Quinn Patton ja Cochran (2012) mainitsevat myös, että luotettavuutta lisää sen lisäksi, että osallistuminen on vapaaehtoista, se, että osallistujat valitaan satunnaisesti. Tässä opinnäytetyössä en tuntenut haastateltavia entuudestaan vaan valitsin haastateltavat sattumanvaraisesti Goodmanin teknologiatapahtuman kävijämäärästä. Kukaan toinen henkilö ei suositellut, että haastattelisin tiettyjä ihmisiä. Mielestäni tämä lisää myös opinnäytetyön luotettavuutta.

Pohdin työtä tehdessäni miten haastattelija vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Esimerkiksi jos on useampi haastattelija vaikuttaako haastattelijan persoona vastauksiin. Tässä opinnäytetyössä tein itse kaikki haastattelut, joten uskon sen vaikuttavan myös luotettavuuteen. Toisaalta pohdin myös sitä voiko haastattelija johdatella haastateltavaa tietyn tyyppiin vastauksiin. Yritin erityisesti kiinnittää huomion siihen, että annan jokaiselle haastateltavalle aikaa vastata ja pyrin esittämään kysymykset kaikille samanlaisena. Jotkut haastateltavista tekivät tarkentavia lisäkysymyksiä ja erityisesti näissä tilanteissa pyrin toistamaan kysymyksen ja vastaamaan niin, etten johdattele haastateltavaa.



LÄHTEET

Alastalo K. 2014 5 toivomusta teknologian tekijöille, KÄKÄTE-projekti luettu 9.3.2016
http://www.ikateknologia.fi/images/5_toivomusta_teknologian_tekijoille.pdf

Dziechciaz M. ja Filip R. 2014 Biological, physiological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of agricultural and environmental medicine* 2014, vol 21, no 4 835-838

Eläkeikä lähestyy 2014 luettu 22.10.2015
<http://www.kela.fi/elakeika-lahestyy>

Eskola ja Suoranta 1998 Kylläntyminen Luku 6.2.2. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. luettu 11.3.2016
<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.

Finne-Soveri, H., Mäkelä M., Noro A. & Tepponen M. 2014 Kotihoitoon on panostettava, jotta huonokuntoinenkin voi voida hyvin ja kuntoutua omassa kodissaan - Case Eksote, THL:n julkaisuja

Forsberg K., Intosalmi H., Nordlund M. & Suhonen S. 2014 Ikätekniologia sanasto, KÄKÄTE raportteja3/2014
http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/IkateknologiaSanasto_nettiin.pdf

Gillsjö C., Schwartz-Barcott D. & von Post I. 2011 Home: The place the older adult can not imagine living without, *BMC geriatrics* 2011; 11:10

Hihnala H. & Lähdeniemi T. 2015
Raportti: ikäihmistien toivomat kotitalousvähennyskelpoiset palvelut, Sitran aktiivinen kansalainen – Kaiken ikäisenä-avainalue, Eläkeläisliittojen etujärjestä EETU:n aktiivinen ja hyvinvoiva ikäihminen hanke

Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos. Tammi. Helsinki

Heinilä T. 2013 Vetreeni-kokeilu madalsi ikäihmisten kynnystä käyttää teknologiaa 26.11.2013 Sitra –artikkelit <http://www.sitra.fi/artikkelit/vetreeni-kokeilu-madalsi-ikaihminen-kynnysta-kayttaa-teknologiaa>

Ikonen E. 2015 Kehittyvä kotihoito. 4. uudistettu painos. Otava Oy. Keuruu

Järvimäki V. ja Nal H. 2005 Vanhuksen kivun hoito. Teoksessa: Lindgren, K-A. 2005. TULES – Tuki- ja liikuntaelin-sairaudet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kaakinen J. ja Törmä S. 1999 Esiselvitys geronteknologiasta. Ikääntyvä väestö ja teknologian mahdollisuudet Tulevaisuus valiokunnan teknologiajaosto, Teknologian arviointeja 5

Korhonen H. Teknologia ja yhteiskunta, Opetushallitus luettu 9.3.2016 <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/teknologia/html/01-1.html>

Kudo S., Mutisya E. & Nagao M. 2015 Population Aging: An Emerging Research Agenda for Sustainable Development, Social sciences 2015, 4 s. 940-966

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (28.12.2012/980) luettu 9.3.2016 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Laki terveydenhuollon laitteista ja tarvikkeista (629/2010) <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20100629#Pidp488992>

Linnan Kehitys Oy 2016 Vetovoimainen hyvinvointihanke Hämeenlinnassa. Luettu 9.3.2016 <http://linnan.fi/vetovoimainen-hyvinvointiala-hameenlinnassa/>

Leikas J. 2008 Ikääntyvät, teknologia ja etiikka Näkökulmia ihmisen ja teknologian vuorovaikutustutkimukseen ja –suunnitteluun. VTT

Lumme-Sandt K. 2005 Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa Teoksessa Ruusuvoori J. & Tiittula L. (toim.) Haas-

tattelu : tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus, Kustannusosakeyhtiö vastapaino

Malmgren F., Oswald F & Clemson L. 2012 Aging in Place in Late Life: Theory, Methodology, and Intervention; Journal of Aging Research Volume 2012, Article ID 547562

Niemenmaa E. 2013 opinnäytetyö, Kustannusvertailu ikääntyneen kotona asumisen ja palveluasumisen välillä, Saimaan ammattikorkeakoulu Liiketalous Lappeenranta, Liiketalouden koulutusohjelma, Laskentatoimi

Peek S., Wouters E, Van Hoof J., Lujikx K, Boeije H. & Vrihoef H. 2014 Factors influencing acceptance of technology for aging in place: A systematic review, International Journal of Medical Informatics 83(2014) 235-248

Pietrzak E., Cotea C., & Pullman S. 2014 Does smart home technology prevent falls in community dwelling older adults: a literature review; Informatics in primary care 2014; 21(3): 105-112

Pitkäranta A. 2010 Laadullisen tutkimuksen tekijälle, työkirja, Satakunnan ammattikorkeakoulu luettu 16.11.2015
https://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaranta.pdf

Quinn Patton M. & Cochran M. 2002 A Guide to Using Qualitative Research Methodology luettu 10.3.2016
<http://fieldresearch.msf.org/msf/bitstream/10144/84230/1/Qualitative%20research%20methodology.pdf>

Rockmann R & Gewald H. 2015 Elderly people in eHealth: who are they? The 1st International Workshop on Adoption and Usage of Information and Communication Technologies in Healthcare by the Elderly, Procedia Computer Science 63 (2015) 505 – 510

Routio P. 2005 Tuotetiede, Taideteollinen korkeakoulu luettu 16.11.2015
http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/

Saaranen-Kappinen A. ja Puusniekka A. 2009 Menetelmäopetuksen tietovaranto, KvaliMOTV, pdf-verkkójulkaisu]. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto luettu 11.3.2016
http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf

Sosiaali ja terveysministeriö 2013 Laatusuositus hyvän ikään-
tymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi

Talsi N. 2014 Kodin koneet Teknologiaiden kotoutta-
minen, käyttö ja vastustus, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskun-
tatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Joensuu 2014

Tuomi & Sarajärvi 2002 7.3.2 .3.2 Sisällönanalyysi Kokonai-
suudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006.
KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkai-
su]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja
tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu
9.3.2016

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta
ETENE, Sosiaali- ja terveysministeriö 2010 Teknologia ja etiik-
ka sosiaali- ja terveysalan hoidossa ja hoivassa. Valtakunnallinen
sosiaali ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE-
julkaisuja 30

[http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970
&name=DLFE-1504.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1504.pdf)

Van Hoof J., Korf H.S.M., Rutter P.G.S. ja Duijnste M.S.H
2011 Ageing-in-Place with the use of ambient intelligence tech-
nology; International journal of Medical informatics 2011, s.
310-331

Vasunilashorn S., Steinman B.A, Liebig P.S., ja Pynoos J. 2012
Aging in place: evolution of a research topic whose time has
come; Journal of aging research Volume 2012

Virkkunen A. 2011 Ikäihmisten mielikuvia teknologiasta Raportti
teknologiakyselystä KÄKÄTE-projekti 2011

Wessman J., Erhola K., Meriläinen-Porras S., Pieper R. & Luo-
ma M-L. 2013 Ikääntynyt ja teknologia – kokemuksiani teknolo-
gian käytöstä, Käkäte tutkimuksia 2/2013

Wu Y., Damneé S., Kerhervé H., Ware C., & Rigaud A-S. 2015 Bridging the digital divide in older adults: a study from an initiative to inform older adults about new technologies; Clinical interventions in aging 2015:10, 193-201

Ympäristöministeriö 2013 Ikääntyneiden asumisen kehittämisselma vuosille 2013-2017 Valtioneuvoston periaatepäätös 18.4.2013

Kysymyslomake:

1. Oletteko ennen käyttänyt tietokonetta?

- Kyllä, osaan käyttää tietokonetta hyvin
- Kyllä, osaan käyttää tietokonetta auttavasti
- Ei, en ole aikaisemmin käyttänyt tietokonetta

2. Oletteko ennen lainausta käyttänyt taulutietokonetta tai muita teknologisia apuvälineitä?

- Kyllä, laitteet olivat minulle tuttuja
- Kyllä, laitteet olivat osittain tuttuja
- Ei, en ollut aikaisemmin käyttänyt laitteita

3. Mikä asia oli teille mieluisin?

4. Mistä piditte vähiten?

5. Mikä on kaikkien hankalinta teknologian käytössä?

6. Mistä haluaisitte saada tietoa teknologisista apuvälineistä (Rastita kolme parasta vaihtoehtoa)?

- Kysymällä omaisilta/läheisiltä/tutuilta
- Kysymällä kaupasta
- Lehdistä/mainoksista lukemalla
- Esittelyistä
- Internetistä
- Muulla tavalla: _____

7. Oletteko kiinnostunut saamaan enemmän tietoa teknologisista apuvälineistä?

- Kyllä
- Ei

8. Millaista materiaalia haluaisit saada teknologisista apuvälineistä (rastita vaihtoehdot)?

- Esitteitä painettuna materiaalina
- Esitteitä sähköisessä muodossa
- Laitteita ja sovelluksia esille
- Käytännön konkreettisia kokeiluja
- Muulla tavoin: _____

Risut ja Ruusut, vapaa palaute:

Ikä

KOKEMUS TEKNOLOGIAN KÄYTÖSTÄ?
Millaiseksi ikääntyneet kokevat teknologian käytön?

TEKNOLOGIA KOTONA?
Minkä tyyppiselle teknologialle kotiin on tarvetta?

KIINNOSTUS TEKNOLOGIAAN?
Miten ikääntyneet saadaan kiinnostumaan teknologian käytöstä?

