

Emilia Lantz

**Tapaustutkimus: ikääntyneiden etäjumpat ja teknologia-
osaamisen merkitys**

Koulutusteknologian pro gradu -tutkielma

8. marraskuuta 2021

Jyväskylän yliopisto
Informaatioteknologian tiedekunta

Tekijä: Emilia Lantz

Yhteystiedot: emilia.k.lantz@student.jyu.fi

Ohjaajat: Sanna Juutinen

Työn nimi: Tapaustutkimus: ikääntyneiden etäjumppat ja teknologiaosaamisen merkitys

Title in English: Case study: online physical activities for older people and the significance of technological skills.

Työ: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 52+2

Tiivistelmä: Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää etäjumppaan osallistuneiden ikääntyneiden näkökulmaa etäjumpan toteutustapoihin liittyen. Säännöllinen liikunta ylläpitää ikääntyneiden terveydentilaa ja fyysistä toimintakykyä. Etäjumpan avulla ohjatut liikuntapalvelut voidaan tuoda kaikkien ikääntyneiden saataville riippumatta asuinpaikasta. Digitalisaation myötä palvelut ovat sähköistyneet ja eri väestöryhmien välille on muodostunut digitaalinen kuilu. Erityisesti ikääntyneiden väestöryhmässä on havaittavissa teknologian alikäyttöä. Tässä tutkimuksessa selvitetään aiemman kirjallisuuden pohjalta ikääntyneiden teknologian käyttöä ja osaamista sekä tutkitaan etäjumpan toteutusta ikääntyneiden näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena ja aineisto kerättiin haastattelemalla etäjumppaan osallistuneita ikääntyneitä. Tutkimuksella saatiin selvitettyä muun muassa ikääntyneiden motivaatiota etäjumppaa kohtaan sekä teknologiaosaamista ja asenteita. Ikääntyneitä motivoi osallistumaan etäjumppaan oman terveyden ja kunnon ylläpitäminen sekä myös etäjumpan sosiaalinen näkökulma nousi esille. Ikääntyneiden teknologiaosaamisella ja asenteilla teknologiaa kohtaan havaittiin olevan selkeä yhteys.

Avainsanat: Etäjumppa, digitalisaatio, ikääntyneet

Abstract: The purpose of this study was to examine the perspective of older people participating in online physical activities related to the approaches used in providing the service. Regular physical activity contributes to maintaining the health and physical functioning of older people. Online solutions enable providing all older people with access to guided

physical activities, whatever their place of residence. Digitalization has led to an increase in electronic services, resulting in a digital gap between different population groups. Underuse of technology can be particularly observed in the demographic group of older people. In this study, the technology use and related skills of older people are investigated based on previous literature, and the implementation of remote physical activity services is examined from the perspective of older people. The case study approach was used and data collected by interviewing older people who had participated in an online physical activity. The results present the motivation of older people to participate in the online physical activity as well as their technological skills and related attitudes. Older people are motivated to participate in the activities for the purpose of maintaining their health and fitness, and the social aspect of the online physical activities also emerged from the results. A clear link was found between older people's technological skills and their attitudes towards technology.

Keywords: Online physical activities, digitalization, older people

Kuviot

Kuvio 1.	Ikääntyneiden teknologian käyttö (Vroman, Arthanat & Lysack, 2015, 165)..	7
Kuvio 2.	Terveysthuoltoon muuttavat teknologiatrendit (Neittaanmäki, Lehto & Savonen, 2021, 64).....	22

Taulukot

Taulukko 1.	Etäjumpan toteutustapoja.....	33
-------------	-------------------------------	----

Sisältö

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Käsitteitä	3
2	IKÄÄNTYNEET TEKNOLOGIAN KÄYTTÄJINÄ.....	5
3	IKÄÄNTYNEIDEN OSAAMINEN JA ASENTEET	9
3.1	Ikääntyneiden teknologiaosaaminen	9
3.1.1	Teknologian käytettävyys ja ikääntyneiden rajoitteet	10
3.2	Teknologian käytön opettelu.....	12
3.3	Asenteet teknologiaa kohtaan	13
4	TEKNOLOGIAN TUOMAT MAHDOLLISUUDET	18
4.1	Sähköiset palvelut	19
5	TEKNOLOGIA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	21
6	HANKKEEN ESITTELY	25
6.1	DigiIN-hanke	25
6.2	Etäjummat	25
6.2.1	Toteutustavat	26
7	TUTKIMUSASETELMA	28
7.1	Tutkimusmenetelmä.....	28
7.2	Tutkimuskysymykset	29
7.3	Aineiston hankinta	30
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
8.1	Etäjumpan toteutustavat.....	33
8.2	Motivaatioon vaikuttavat tekijät	34
8.3	Teknologian käyttö	36
8.4	Asenteet teknologiaa kohtaan	37
8.5	Teknologiaosaaminen	39
8.6	Teknisen tuen merkitys	40
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	42
10	POHDINTA.....	45
10.1	Tutkimuksen luotettavuus	45
10.2	Jatkotutkimuksen kohteet.....	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	53

A	Haastattelukysymykset	53
---	-----------------------------	----

1 Johdanto

Tässä tutkielmassa käsitellään ikääntyneitä teknologian käyttäjinä sekä tutkitaan etäjumpan toteutusta ikääntyneiden näkökulmasta. Viime vuosikymmenten aikana teknologia on ottanut suuren roolin ihmisten elämässä. Informaatioteknologia on muuttanut merkittävästi tapamme elää ja työskennellä (Niehaves & Plattfaut, 2014). Teknologia on tullut niin suureksi osaksi länsimaista yhteiskuntaa, että monet näyttävät unohtaneen sen olevan suhteellisen uutta kehitystä (Van De Watering, 2005). Teknologian tuomia hyötyjä on paljon, mutta voiko sen mukana tulla myös negatiivisia vaikutuksia?

Teknologia nähdään useimmiten enimmäkseen hyödyllisenä, mutta koskevatko sen hyödyt kaikkia väestöryhmiä? Teknologian käytön jatkuvasti yleistyessä ikääntyneet ovat väestöryhmä, jossa on havaittavissa teknologian alikäyttöä (Niehaves & Plattfaut, 2014). Internetin ja digitaalisten laitteiden käytön yleistyttyä globaalisti digitaalinen eriarvoisuus on suuri ongelma edelleen (Neittaanmäki, Lehto & Savonen, 2021). Teknologian toivotaan kuitenkin vähentävän terveyseroja eri väestöryhmien välillä.

Aiemmat tutkimukset osoittavat digitaalisen kuilun olevan todellinen. Digitaalisella kuilulla tarkoitetaan eri väestöryhmien eriarvoista mahdollisuutta käyttää teknologiaa ja internetiä (Lam & Lee, 2005). Iancun ja Iancun (2017) mukaan digitaalinen kuilu tarkoittaa eriarvoista mahdollisuutta päästä internetiin, eriarvoista mahdollisuutta yhteyksien laatuun ja eriarvoista mahdollisuutta kykyyn arvioida tietoa. Tekijöitä, jotka heikentävät mahdollisuutta teknologian käyttöön ovat muun muassa pienituloisuus, yli 55 vuoden ikä, työttömyys, fyysisten rajoitteiden omaaminen ja maahanmuuttajatausta. Myös Choi & DiNitto (2013a) kertovat, että erityisesti matalammin koulutetut, sosiaalisesti eristäytyneet, etniseen vähemmistöön kuuluvat ja ikääntyneet kärsivät tästä digikuilusta. Myös Halmdienst, Radhuber ja Winter-Ebmer (2019) kertovat tutkimuksessaan, että korkeammin koulutetuilla ja etniseen vähemmistöön kuulumattomilla on paremmat mahdollisuudet teknologian käyttöön. Iancun ja Iancun (2017) mukaan internetiin pääsy on parhaiten mahdollista korkeakoulutetuille alle 55-vuotiaille miehille, jotka asuvat kaupunkialueilla ja saavat keskivertoa parempaa palkkaa.

Rosenlundin ja Kinnusen (2018) mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen sähköistämällä on ollut tarkoituksena muun muassa tukea kansalaisten hyvinvoinnin ylläpitämistä sekä edistämistä. Vaikka palvelujen sähköistämällä on hyvä tarkoitus ja sen ajatellaan helpottavan ihmisten elämää ja arjessa selviytymistä, sillä voi kuitenkin olla myös haitallisia seurauksia. Palvelujen muuttaminen sähköisiksi sekä uusien teknologioiden luominen voivat aiheuttaa väestöryhmien välillä eriarvoistumista. Erityisesti ikääntyneillä ovat matalammat valmiudet käyttää sähköisiä palveluja muihin ryhmiin verrattuna (Rosenlund & Kinnunen, 2018).

Ikääntyvä väestö sekä merkittävä tekninen kehitys muovaavat sosiaalista muutosta 2000-luvulla (Peine, Marshall, Martin & Neven, 2021). Yli 65-vuotiaiden ikääntyneiden ryhmä on kiinnostava digitalisoituvien yhteiskuntien näkökulmasta, koska he käyttävät osittain eri lailla sekä huomattavasti vähemmän internetiä nuorempiinsa verrattuna (Rasi, Vuojärvi & Hyvönen, 2016).

Lähitulevaisuudessa maailman väestö tulee ikääntymään voimakkaasti aiheuttaen paineen sekä yhteiskunnille että sosiaali- ja terveyspalveluille. Terveyspalveluiden palvelut tulevat sähköistymään tulevaisuudessa yhä enemmän. Kuinka palveluja pystyttäisiin tuottamaan niin, ettei ikääntyneitä tai muita syrjäytymisvaarassa olevia väestöryhmiä unohdettaisi (Rosenlund & Kinnunen, 2018)?

Luvut 2-5 sisältävät teoriataustaa tutkimukselle aiemman kirjallisuuden pohjalta. Luvut 6-8 pitävät sisällään oman tutkimuksen esittelyä. Luvussa 2 käsitellään aiemman kirjallisuuden pohjalta yleisesti ikääntyneitä teknologian käyttäjinä. Selvitetään millaista teknologiaa ikääntyneet käyttävät ja kuinka paljon. Luvussa 3 selvitetään ikääntyneiden digitaitoja ja asenteita teknologiaa kohtaan. Perehdytään esimerkiksi teknologian käytettävyyteen ikääntyneiden näkökulmasta ja selvitetään iän tuomia rajoitteita, jotka vaikuttavat teknologian käyttöön. Luvussa neljä käsitellään teknologian tuomia mahdollisuuksia ikääntyneiden näkökulmasta aiempaan kirjallisuuteen viitaten ja perehdytään myös sähköisiin palveluihin. Luku 5 käsittelee teknologiaa terveyden edistäjänä, eli aiempaan kirjallisuuteen viitaten selvitetään teknologian hyötyjä terveydenhoidon näkökulmasta. Luvussa 6 siirrytään oman tutkimuksen toteutukseen esittelemällä hanketta ja etäjumppia. Luvussa 7 avataan tutkimuksen

toteutustapaa, tutkimuskysymyksiä ja aineiston hankintaa. Luku 8 käsittelee haastatteluilla saatuja vastauksia. Luvussa 9 siirrytään johtopäätöksiin ja luku 10 sisältää pohdinnan.

1.1 Käsitteitä

Keskeisimpiä käsitteitä tässä tutkielmassa ovat seuraavat: ikääntyneet, digitalisaatio, etäjumppa, digitaidot, asenteet ja tekninen tuki.

Ikääntyneellä tarkoitetaan yleensä yli 65-vuotiasta henkilöä. Määritelmä voi kuitenkin olla yleensä tulkinnanvarainen ja kulttuurisidonnainen (Rosenlund & Kinnunen, 2018). Ihmiset ikääntyvät eri lailla ja osa saattaa tarvita tukea ja palveluita aiemmin kuin toiset. Ikääntyneistä käytetään monia eri synonyymeja, kuten esimerkiksi ikäihmiset ja seniorit. Tässä tutkielmassa käytetään ikääntyneet-käsitettä kuvaamaan tätä väestön ryhmää.

Digitalisaatiolla tarkoitetaan erilaisten digitaalisten laitteiden ja palveluiden arkipäiväistymistä (Parviainen, Tihinen, Kääriäinen & Teppola, 2017). Digitalisaation myötä erilaiset digitaaliset laitteet tulevat yhä enenevässä määrin osaksi ihmisten elämää.

Etäjumpalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa tilannetta, jossa ikääntyneet osallistuvat jumpaan digitaalisen laitteen ja etäyhteyden välityksellä. Ikäinstituutti (2021a) tiivistää etäjumppan ikääntyneiden etäohjatuksi terveystoiminnaksi. Etäyhteys mahdollistaa jumppaan osallistumisen paikasta riippumatta.

Digitaidoilla tarkoitetaan etäjumppaan osallistuvien ikääntyneiden osaamista teknologian suhteen. Digitaidot kuvaavat ikääntyneiden kykyä käyttää erilaisia teknisiä laitteita sekä sähköisiä palveluita.

Asenteilla puolestaan viitataan etäjumppaajien suhtautumiseen teknologiaa kohtaan. Tässä tutkielmassa selvitetään aiemman kirjallisuuden perusteella yleisesti ikääntyneiden asennoitumista teknologiaa kohtaan. Toteuttamassani haastattelussa selvitetään myös ikääntyneiden asenteita.

Osana tätä tutkimusta tutkitaan, millaista teknistä tukea jumppaan osallistuneet ovat saaneet. Tekninen tuki voi esimerkiksi olla tukea tai opastusta sen laitteen, jolla jumppaaja osallistuu etäjumppaan, käyttöön.

2 Ikääntyneet teknologian käyttäjinä

Ikääntyneiden mediankäytön on havaittu poikkeavan jossain määrin lasten ja nuorten mediankäytöstä (Rasi, Vuojärvi & Hyvönen, 2016). Tässä luvussa selvitetään, kuinka ikääntyneet käyttävät mediaa sekä tieto- ja viestintäteknologiaa. Tutkitaan muun muassa sitä, kuinka paljon ikääntyneet käyttävät mediaa ja mitä medioita he käyttävät osana arkeaan.

On tutkittu, että ikääntyneet käyttävät selvästi muita ikäryhmiä vähemmän internetiä. Muihin ikäryhmiin verrattuna yli 65-vuoden ikäryhmässä on eniten sellaisia henkilöitä, jotka eivät ole koskaan käyttäneet internetiä (Rasi, Vuojärvi & Hyvönen, 2016). Vromanin, Arthanatin ja Lysackin (2015) mukaan ikääntyneet ovat omaksuneet uuden tekniikan huomattavasti nuorempia sukupolvia myöhemmin. Tutkimusten mukaan ikääntyneet ovat kuitenkin kasvava ja tärkeä väestöryhmä teknologian kuluttajina (Vroman, Arthanat & Lysack, 2015). Wilskan ym. (2017) mukaan erot sen suhteen, kuinka välttämättömäksi teknologia koetaan eri ikäryhmien välillä, ovat pitkällä aikavälillä kuitenkin pienentyneet.

Ikääntyneet omistavat älypuhelimia ja tietokoneita muita väestöryhmiä vähemmän. Ikääntyneet käyttävät vielä älypuhelimia moniin käyttötarkoituksiin nuoria ikäryhmiä harvemmin. Vuonna 2015 yli 65-vuotiaista vain noin kolmannes (35 %) omisti älypuhelimien ja yli 75-vuotiaista vain joka kymmenes (10 %) omisti oman älypuhelimien. Ikääntyneet ovat se väestöryhmä Vromanin, Arthanatin ja Lysackin (2015) mukaan, jotka omistavat vähiten tietokoneita kotonaan muihin ikäryhmiin verrattuna. Internetin käyttötarkoituksia tutkittaessa tablettitietokoneen näkökulmasta havaittiin, että iäkkäämmät ihmiset käyttivät enemmän tablettitietokoneita kuin tutkimukseen osallistuneet nuoret vastaajat (Wilska ym., 2017). Ikääntyneet käyttivät tablettitietokoneita erityisesti sähköyhtiöiden sähköisten palveluiden käyttöön ja muihin vastaaviin palveluihin.

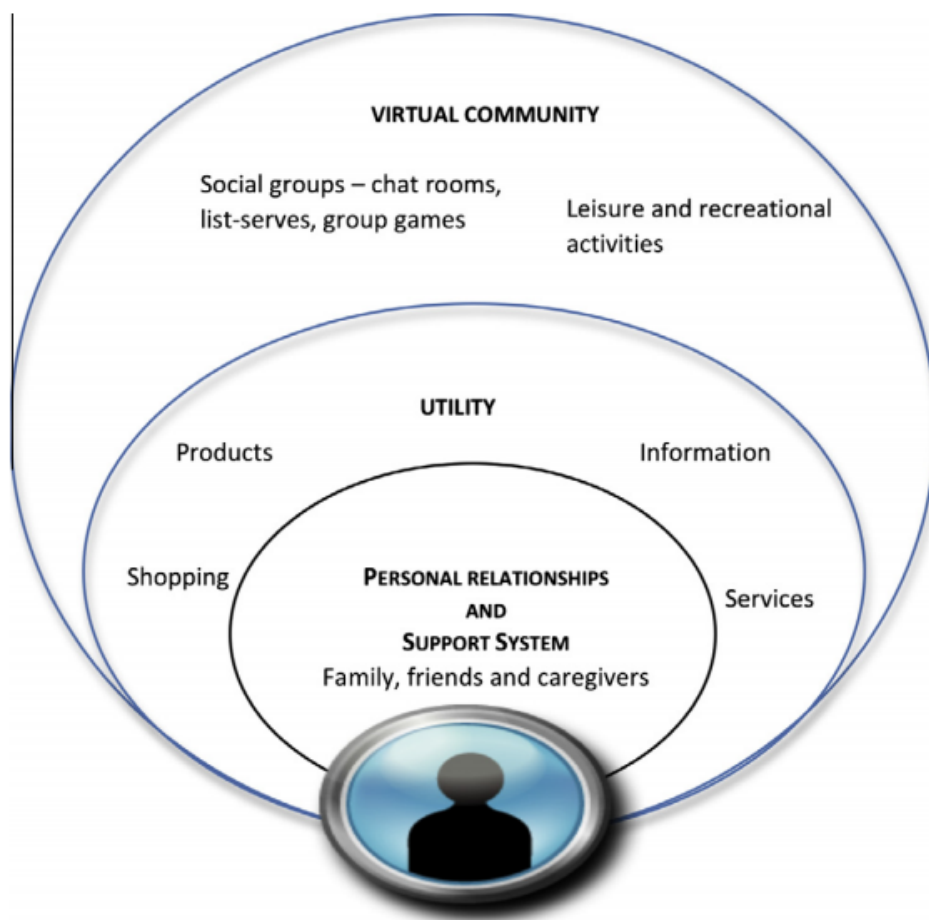
Syitä ikääntyneiden internetin vähäiseen käyttöön tai olla käyttämättä internetiä lainkaan on monia. Yleinen syy on kiinnostuksen puute tai se, ettei teknologiasta koeta olevan hyötyä ja sitä ei nähdä tarpeelliseksi (Hakkarainen & Hyvönen, 2010). Teknologian käytön opetteluun liittyy stressiä sekä turhautumista. Myös yleinen teknofobia ja tietoturvaan liittyvät pelot vähentävät ikääntyneiden internetin käyttöä (Rasi, Vuojärvi & Hyvönen, 2016).

Erityisesti sosiaalisen median käyttö on vahvasti ikäsidonnaista (Rasi, Vuojärvi & Hyvönen, 2016). Ikääntyneet käyttävät sosiaalista mediaa huomattavasti nuorempia ikäryhmiä vähemmän. Sosiaalisen median vähäisen käytön lisäksi myös digitaalisten pelien pelaaminen on ikääntyneiden keskuudessa vähäistä (Rasi, Vuojärvi & Hyvönen, 2016). Quinin (2014) mukaan syyksi ikääntyneiden sosiaalisen median käytön vähäisyydelle on todettu fyysiset ja kognitiiviset ikääntymiseen liittyvät muutokset sekä tietoturvaluuteen liittyvät asenteet. Myös kiinnostuksen puute sosiaalista mediaa kohtaan vaikuttaa siihen, ettei sitä yleensä käytetä ikääntyneiden keskuudessa (Quinn, 2014).

Halmdienst, Radhuber ja Winter-Ebmer (2019) selvittivät tutkimuksessaan ikääntyneiden teknologian käyttöä ja havaitsivat sukupuolten välillä eroja sen suhteen, millaista teknologian käyttöä ikääntyneet pitivät merkityksellisenä. Ikääntyneet naiset kokivat tärkeiksi terveyden kannalta merkityksellisen teknologian käytön, kun taas miesten keskuudessa korostui kommunikointiin ja viihtymiseen käytettävä teknologia.

Teknologian tuoma sosiaalinen näkökulma korostuu erityisesti niiden ikääntyneiden elämässä, jotka asuvat yksin, ovat eronneita, sinkkuja tai leskiä (Vroman, Arthanat & Lysack, 2015). Teknologia auttaa yhteydenpidossa muihin ihmisiin. Toisaalta yksin asuvilla korostuu vaikeudet omaksua teknologiaa osaksi elämää. Tämä johtuu siitä, että ikääntyneet opettelevat teknologian käyttöä mieluummin läheistensä tukemana.

Kuvio 1 esittää ikääntyneiden teknologian käyttökohteita ja motivaatiota. Kuviossa lähimpänä ikääntynyttä ovat perhe, ystävät ja hoitajat. Vromanin, Arthanatin ja Lysackin (2015) mukaan ikääntyneet ovat motivoituneimpia käyttämään sellaista teknologiaa, joka auttaa pitämään yhteyttä läheisiin ja hoitajiin. Tämän jälkeen tulevat yleisesti hyötyä tuottavat asiat, kuten tiedonhaku, ostosten teko ja palveluiden hankinta. Vähiten ikääntyneitä motivoi virtuaalisiin yhteisöihin käytettävä teknologia. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi ryhmässä pelattavia pelejä, erilaisia sosiaalisia ryhmiä ja keskusteluhuoneita sekä viihtymiseen tarkoitettuja aktiviteetteja.



Kuvio 1. Ikääntyneiden teknologian käyttö (Vroman, Arthanat & Lysack, 2015, 165)

Vaikka ikääntyneistä puhutaan yhtenä väestöryhmänä, tulee kuitenkin muistaa, että jokainen ikääntynyt on yksilö. Tutkimuksissa puhutaan ikääntyneiden vähäisestä teknologian käytöstä, mutta on olemassa myös niitä ikääntyneitä, jotka käyttävät teknologiaa ja internetiä päivittäin lähes yhtä aktiivisesti kuin nuoremmat väestöryhmät.

Choin ja DiNitton (2013b) mukaan merkittävimpiä syitä olla käyttämättä teknologiaa löytyy negatiivisesta asennoitumisesta teknologiaa kohtaan. Jos teknologia nähdään negatiivisena ja sen ei uskota tuovan mitään hyötyjä, ei teknologiaa olla myöskään valmiita ottamaan osaksi elämää. Tutkitusti myönteisesti teknologiaan suhtautuvat käyttävät aktiivisemmin teknologiaa ja ovat valmiita myös opettelemaan uusien teknologioiden käyttöä. Myös iän mukana tuoma kognitiokyvyn heikkeneminen on yleinen syy olla käyttämättä teknologiaa

tai teknologian käyttö voi tuntua vaikealta (Choi & DiNitto, 2013b). Mitä teknologian ja internetin käyttöön tulee, ikä nähdään usein vaikuttavana tekijänä (Gjevjon, Øderud, Wensaas & Moen, 2014). Mitä enemmän ikää tulee, sitä vähemmän on kiinnostusta ja osaamista teknologian käyttöön. Gjevjon ym. (2014) kuitenkin toteavat, että myös ikääntyneet käyttävät teknologiaa yhä enemmän ja useammin kotonaan.

3 Ikääntyneiden osaaminen ja asenteet

Tässä luvussa perehdytään ikääntyneiden teknologiseen osaamiseen sekä asenteisiin yleisellä tasolla. Selvitetään aiempien tutkimusten perusteella sitä, millä tasolla ikääntyneiden teknologinen osaaminen on sekä kuinka he asennoituvat teknologiaa kohtaan.

3.1 Ikääntyneiden teknologiaosaaminen

Neittaanmäen, Salon ja Savosen (2021) mukaan yhteiskunnassa on tapahtunut muutos palveluyhteiskunnasta itsepalveluyhteiskunnaksi. Itsepalveluyhteiskunnassa edellytetään käyttäjiltä digitaitoja, sillä monet palvelut on tarkoitettu hoidettavaksi itse sähköisesti. Nämä sähköisten palveluiden käyttöön liittyvät vaatimukset tekevät yhteiskunnasta epätasa-arvoisemman. Kuten edellisessä luvussa todettiin, ikääntyneet ovat ikäryhmänä vähiten internetiä käyttävä väestöryhmä. Liittyykö ikääntyneiden vähäiseen internetin käyttöön puutteita teknologiaosaamisessa?

Internetin on tutkittu mahdollistavan paljon, mutta myös tuovan haasteita erityisesti rajoitteita omaaville henkilöille (Duplaga, 2017). Duplagan (2017) mukaan ikääntyneet kärsivät digitaalisesta kuilusta, eivätkä kaikki digitaaliset palvelut ole heidän saatavillaan. Lamin ja Leen (2005) mukaan digitaalisella kuilulla tarkoitetaan eri väestöryhmien eriarvoista mahdollisuutta teknologian ja internetin käyttöön. Tässä digitalisoituvassa maailmassa olisi tärkeää, ettei mikään tietty väestöryhmä jäisi palvelujen ulkopuolelle. Väestöryhmänä ikääntyneet ovat eriarvoisessa asemassa palveluiden sähköistyessä muihin väestöryhmiin verrattuna. Oleellisena koetaan ikääntyneiden digitaitojen kehittäminen, jotta kaikki sähköiset palvelut olisivat myös heidän saatavillaan (Duplaga, 2017). Ailiston ja Leikaksen (2017) mukaan ikääntyneet ovat alipalveltu kohderyhmä teknologia- ja palvelutarjonnassa.

Suomessa ennustetaan olevan lähes 26 % väestöstä yli 65-vuotiaita vuoteen 2030 mennessä (Ailisto & Leikas, 2017). On siis tärkeää pureutua siihen, että teknologia ja palvelut ovat myös ikääntyneiden saatavilla ja siten heidän terveyttään ja hyvinvointiaan voidaan parantaa. Perinteisten terveyspalveluiden oheen ovat tulleet etäpalvelut, jolloin videoyhteyden avulla palvelut ovat paikasta riippumattomia (Harjumaa, Ervasti, Pussinen, Similä & Wallin,

2017). Tämä on hyödyllistä esimerkiksi haja-asutusalueiden asukkaille tai liikuntarajoitteisille. Erityisesti niille ikääntyneille, jotka asuvat kaukana taajamasta ja joille liikkuminen tuottaa vaikeuksia esimerkiksi fyysisistä rajoitteista johtuen, etäpalvelut toisivat helpotusta asiointiin. Videoyhteyksillä voidaan tarjota monenlaista apua ja hyötyä ikääntyneille. Tästä johtuen ikääntyneiden digitaidot tulisivat olla riittävät ja asenteet teknologiaa kohtaan myönteiset, jotta etäpalveluista saataisiin kaikki hyöty irti.

Rasin, Vuojärven ja Hyvösen (2016) mukaan internetiä rajallisesti käyttävät tai ei ollenkaan käyttävät henkilöt olivat tutkimuksessa pääosin yli 65-vuotiaita. Näillä ikääntyneillä ei ollut yhtä vahvaa luottamusta omiin taitoihinsa teknologian käytön suhteen kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Sama tutkimus osoitti, että ikääntyneiden kyky arvioida hakukoneilla löytämänsä tiedon luotettavuutta ei ollut samalla tasolla nuorempien aikuisten kanssa. Ikääntyneiden ymmärrys ja käytännön toiminta tietoturva-asioihin liittyen oli huomattavasti heikompaa niihin ikäryhmiin verrattuina, jotka käyttävät internetiä ja tietokoneita enemmän (Rasi, Vuojärvi & Hyvönen, 2016).

Wilskan ym. (2017) mukaan ikä ei kuitenkaan ole ainoa teknologian käytön omaksumiseen vaikuttava tekijä. Teknologian käyttö ja käytön omaksuminen ovat iän lisäksi yhteydessä henkilön koulutukseen, persoonallisuuden piirteisiin sekä tulotasoon. Rosenlundin ja Kinnusen (2018) mukaan perheenjäsenillä on suuri rooli teknologian käyttöön liittyvien ongelmien ratkaisemisessa sekä ikääntyneiden avustamisessa teknologian käyttöön.

3.1.1 Teknologian käytettävyys ja ikääntyneiden rajoitteet

Ikääntyneillä on erilaisia rajoitteita, jotka vaikuttavat teknologian käyttöön. Ailiston ja Leikaksen (2017) mukaan suuri osa ikääntyneistä kokee kognitiivisia tai fyysisiä ongelmia liittyen tieto- ja viestintäteknologian käyttöön. Myös Vroman, Arthanat ja Lysack, (2015) mainitsevat, että ikääntyneiden teknologian käyttöä rajoittaa iän tuomat fyysisen toimintakyvyn, aistien sekä kognitiokyvyn heikkeneminen. Van De Wateringin (2005) kertoo monista ikääntymisen myötä tulevista rajoitteista, jotka vaikuttavat teknologian käyttöön. Normaaliiin ikääntymiseen kuuluu esimerkiksi näkökyvyn heikentyminen ja tästä johtuen nykyai-kaisten teknologisten laitteiden sekä sovellusten käyttö voi olla hankalaa ikääntyneille.

Myös sormien hienomotoriikka heikkenee iän myötä, mikä tuo mukanaan omia haasteita teknologian käytölle (Ailisto & Leikas, 2017). Ikääntyneille suunnattujen teknologioiden suunnittelussa tulisi huomioida iän mukana tulevat rajoitteet ja laitteista sekä sovelluksista olisi tehtävä mahdollisimman käyttäjäystävällisiä sekä selkeitä. Mikäli teknologian käyttö tuntuu ikääntyneestä lähes mahdottomalta iän tuomien rajoitteiden takia, minäpystyvyys tieto- ja viestintäteknologian käyttöä kohtaan voi olla heikkoa. Näin ollen ikääntyneet voivat kokea, etteivät he osaa käyttää laitteita ja sovelluksia.

Rosenlundin ja Kinnusen (2018) mukaan ikääntyneet kokevat joitakin ongelmia sähköisiin terveydenhuoltopalveluihin liittyen. Nämä ongelmakohdat liittyvät usein sovellusten ja järjestelmien käytettävyyteen. Hahmottamiseen liittyvät seikat aiheuttavat ongelmia ikääntyneille. Näitä ovat esimerkiksi sovellusten ja sivustojen ulkoasut, sekavat navigointirakenteet sekä liian pienet painikkeet ja fontit.

Monet sähköiset palvelut eivät ole esteettömiä eivätkä saavutettavia ikääntyneiden näkökulmasta. Suuri osa sähköisistä palveluista on ensisijaisesti suunnattu sellaisille henkilöille, joilla ei ole kognitiivisia tai fyysisiä rajoitteita. Palveluiden käytettävyyteen olisi syytä kiinnittää huomiota kaikissa järjestelmäkehityksen vaiheissa. Pahimmillaan sähköisten palveluiden käytettävyys voi vaikuttaa suoraan terveydenhuollon laatuun sekä tehokkuuteen. (Rosenlund & Kinnunen, 2018).

Ailiston ja Leikaksen (2017) mukaan ikääntyneitä olisi hyvä ottaa mukaan tuotesuunnitteluun, jotta osattaisiin luoda mahdollisimman hyvin heidän tarpeisiinsa sopivia laitteita ja tuotteita. Wilskan ym. (2017) mukaan ikääntyvien kuluttajien tarpeita ei aina osata ottaa huomioon. Myös Vroman, Arthanat ja Lysack (2015) painottavat, että on erityisen tärkeää keskittyä kehittämään sellaisia sovelluksia ja tuotteita, jotka soveltuisivat mahdollisimman hyvin iän tuomia rajoitteita omaaville henkilöille. On myös investoitava siihen, että ikääntyneillä on mahdollisuus oppia teknologian käyttöä. Myös Van De Wateringin (2005) mukaan väestöryhmänä ikääntyneet luovat teknologian suunnittelijoille ja kehittäjille haasteen.

Gjevjon ym. (2014) mukaan myös sillä on vaikutusta, mitä laitteita ikääntyneet käyttävät. Heidän tutkimuksen mukaan ikääntyneet kokivat tablet-tietokoneet helppokäyttöisemmiksi

kuin perinteiset tietokoneet. Tähän vaikuttaa varmasti myös tottumiskysymykset, mutta tableteissa on monia hyödyllisiä ominaisuuksia. Gjevjon ym. (2014) mukaan ikääntyneet kokevat tablettien käytettävyyden paremmaksi, koska sitä on helppokäyttöisyyden lisäksi myös helppo kuljettaa mukana kaikkialle.

3.2 Teknologian käytön opettelu

Keskeisin tekijä, joka selittää ikääntyneiden motivaatiota oppia ja ottaa tieto- ja viestintäteknikkaa käyttöön on henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet sekä tarpeet (Vroman, Arthanat & Lysack, 2015). Silloin kun ikääntyneet kokevat teknologian tuovan jotakin hyötyä heille, ovat he motivoituneempia opettelemaan sen käyttöä. Vastaavasti ikääntyneiden kokiessa teknologian turhaksi ja merkityksettömäksi, ei motivaatiota teknologian käytön opetteluun ole. Niehavesin ja Plattfautin (2014) mukaan ikääntyneissä väestöryhmänä on havaittavissa vastahakoisuutta teknologian käyttöä kohtaan. Ikääntyneet ovat muihin väestöryhmiin verrattuna omaksuneet internetin käytön selkeästi huonommin osaksi elämäänsä. Vaikuttaako tähän juuri se, etteivät ikääntyneet näe internetin tuovat hyötyä heille?

Vroman, Arthanat ja Lysack (2015) kertovat, että keskeinen syy teknologian käytön opetteluun välttelyyn ei ole iän mukana tulleet fyysiset rajoitteet, vaan ennemminkin asenteet. Syy olla opettelematta teknologian käyttöä löytyy motivaation puutteesta sekä pelokkaasta ja ahdistuneesta asenteesta teknologiaa kohtaan. Ikääntyneet monesti aliarvioivat itsensä, mitä tulee teknologian käyttöön. He kokevat osaamattomuutta ja kyvyttömyyttä oppia teknologian käyttöä. Jauhaisen ja Kärnän (2009) tekemässä tutkimuksessa selvisi, että ikääntyneet toivoivat teknologian käyttöön liittyvän opetuksen olevan innostavaa, jotta uutta asiaa voisi oppia. Asenteet teknologiaa kohtaan vaikuttavat sen käytön opetteluun, joten ikääntyneille suunnattujen koulutusten tulisi olla innostavia.

Perheen ja tuttavien tuella on suuri merkitys ikääntyneiden teknologian käytön opettelussa (Vroman, Arthanat & Lysack, 2015). Läheisten tuki rohkaisee ikääntyneitä kokeilemaan ja opettelemaan teknologian käyttöä. Myös se tuo rohkeutta teknologian käytön opetteluun, jos ikääntyneellä on ongelmatilanteissa henkilö kenen puoleen kääntyä.

3.3 Asenteet teknologiaa kohtaan

Myönteinen asennoituminen teknologiaa kohtaan on merkittävässä roolissa, mitä tulee ikääntyneiden teknologiaosaamiseen. Jotta ikääntyneiden teknologiaosaaminen olisi riittäväällä tasolla, heidän on nähtävä teknologia hyvänä asiana ja oltava motivoituneita sen käytön opetteluun. Asenteet ja osaaminen teknologiaa kohtaan kulkevat käsi kädessä. Jos teknologia nähdään huonona asiana ja siihen suhtaudutaan negatiivisesti, ei sitä olla silloin motivoituneita opettelemaan ja teknologiaosaaminen jää heikolle tasolle. Choin ja DiNitton (2013b) mukaan kokemus teknologian käytöstä vähentää pelokasta ja negatiivista suhtautumista teknologiaa kohtaan sekä lisää itsevarmuutta teknologian käyttöön. Toisessa tutkimuksessa ikääntyneiden asenteet teknologiaa kohtaan muuttuivat myönteisemmiksi, kun he suorittivat 20 tuntia kestäneen tietotekniikkakurssin (González, Ramírez & Viadel, 2015). Tämä tulos tukee sitä, että mitä enemmän ikääntyneillä on kokemusta teknologian käytöstä, sitä myönteisemmin he asennoituvat sitä kohtaan. Myös Van De Wateringin (2005) mukaan suuri osa ikääntyneistä osoittaa negatiivista asennetta tietokoneita kohtaan, mutta kokemuksen karttuessa teknologian käytöstä myös asenteet muuttuvat myönteisemmiksi. Gonzálezin ym. (2015) tutkimuksessa selvisi myös, että ikääntyneiden asenteisiin teknologiaa kohtaan vaikuttavia tekijöitä ovat pääsy internetiin, tietokoneen käyttö sekä itsevarmuus. Tutkimuksen mukaan itsevarmemmat koehenkilöt asennoituivat myönteisemmin teknologiaan. Myös Vromanin, Arthanatin ja Lysackin (2015) mukaan itsevarmuus on piirre, joka vaikuttaa yleisesti asennoitumiseen teknologiaa kohtaan. He selittävät ikääntyneiden vähäistä teknologian käyttöä osakseen sillä, että ikääntyneet kokevat huomattavasti heikompaa minäpystyvyyttä teknologian käyttöön. Puolestaan nuoremmalla väestöllä itsevarmuus teknologian käyttöön on korkeammalla ja näin ollen he myös käyttävät teknologiaa ikääntyneitä aktiivisemmin.

Tutkittaessa ikääntyneiden asenteita teknologiaa ja sähköisiä palveluita kohtaan tulee huomioida se, että ikääntyneet ovat yksilöistä muodostunut joukko. Ikääntyneissä on havaittavissa eroja motivaation suhteen tieto- ja viestintäteknologian käyttöä kohtaan hyvinvointipalveluissa (Jauhiainen & Kärnä, 2009). Myös Rosenlundin ja Kinnusen (2018) tutkimuksessa havaittiin, että ikääntyneissä on eroja heidän teknologisen lukutaitonsa sekä sähköisiin palveluihin tottuneisuuden suhteen. Tutkimukseen osallistuneista ikääntyneistä suurin osa

suhtautui sähköisiin palveluihin myönteisesti sekä ilmoitti olevansa valmiita käyttämään näitä palveluja myös jatkossakin. Wilskan ym. (2017) mukaan yli 50-vuotiaat kokevat epä-mukavuutta teknologian käyttöön liittyen, mutta siitä huolimatta he suhtautuvat yhä myönteisemmin mahdollisuuksiin, joita teknologia tarjoaa.

Gjevjon ym. (2014) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin ikääntyneiden suhtautumista teknologiaa kohtaan. Yleisesti ottaen kaikki osoittivat edes jossain määrin kiinnostusta ja uteliaisuutta uutta teknologiaa kohtaan. Osa tutkimuksessa mukana olleista näki digitalisaation kuitenkin ongelmana, mutta toiset puolestaan näkivät sen enemmän mahdollisuutena.

Teknologian avulla voidaan mahdollistaa palveluita, jotka tukevat asumista ja kotona selviytymistä, minkä ansiosta ikääntyneet voivat asua pidempään omassa kodissaan, kuten suuri osa heistä toivoo (Jauhiainen & Kärnä, 2009). Myös Niehavesin ja Plattfautin (2014) mukaan teknologia ja internet tarjoavat mahdollisuuden ikääntyneille pärjätä pidempään itsenäisesti. Jauhaisen ja Kärnän (2009) tekemässä tutkimuksessa ikääntyneet osoittivat kiinnostusta uuden tekniikan tuomista mahdollisuuksista. Ikääntyneet ajattelivat teknologian tukevan itsenäistä selviytymistä, koska teknologian uskottiin tuovan apua kulunvalvontaan tai -seurantaan sekä mahdollistavan terveydentilan seurannan. Itsenäisesti omassa kodissa selviäminen pidempään on merkittävä asia, joka lisää ikääntyneiden myönteistä suhtautumista teknologiaa kohtaan.

Toisaalta itsenäisen kotona pärjäämisen lisäksi ikääntyneet näkevät myös muita teknologian tuomia mahdollisuuksia. Merkittävä teknologian tuoma hyöty ikääntyneille on yhteydenpidon helpottuminen muihin ihmisiin. Jauhaisen ja Kärnän (2009) mukaan ikääntyneet kokivat teknologian hyödyllisenä yhteydenpidon kannalta sukulaisiin. Myös Iancu ja Iancu (2017) nostivat esille tutkimuksessaan teknologian tuoman lisäarvon yhteydenpidon kannalta. Teknologian helpottaessa ja monipuolistaessa yhteydenpitoa sukulaisiin ja ystäviin, voi ikääntyneiden kokema yksinäisyyden tunne vähentyä. Teknologian avulla ikääntyneet voivat saada apua terveyteen liittyvissä ongelmissa ja tämän on todettu lisäävän heidän myönteistä suhtautumistaan teknologiaa kohtaan (Choi & DiNitto, 2013b). Internetistä ikääntyneet voivat etsiä tietoa sairauksista sekä hyödyntää sähköisiä itsehoito-oppaita. Teknologian välityksellä on myös mahdollista osallistua asiantuntijoiden etävastaanotoille,

mikäli paikan päälle meneminen ei aina ole mahdollista. Myös Iancun ja Iancun (2017) tutkimuksessa mainittiin sairaanhoidon helpottuminen teknologian myötä. Sairanhoidon helpottumisen lisäksi myös tiedonsaanti on helpottunut (Iancu & Iancu, 2017). Tästä johtuen ikääntyneiden yleinen tyytyväisyys on kasvanut teknologian myötä. Niehavesin ja Plattfautin (2014) tekemä tutkimus osoitti, että teknologialla on paljon tarjottavaa ikääntyneille ja sen on todettu parantavan heidän elämänlaatuaan. Viihtymiseen liittyvät verkkopalvelut koettiin myönteisinä ja elämänlaatua parantavina ikääntyneiden toimesta.

Toisaalta ikääntyneiden joukossa on havaittavissa paljon negatiivista suhtautumista teknologiaa kohtaan edellä mainituista myönteisistä asioista huolimatta. Iän on tutkittu olevan merkittävä negatiivisesti vaikuttava tekijä teknologian käytön hyväksyntään (Niehaves & Plattfaut, 2014). Ikääntyneet kokevat heikompaa minäpystyvyyttä teknologian käyttöä kohtaan muihin ikäryhmiin verrattuna. Ikääntyneiden kokiessa heikkoa minäpystyvyyttä teknologiaa kohtaan, heidän asenteensa teknologiaa kohtaan ovat negatiivisempia. Tämä on ymmärrettävää, sillä kokiessaan oman osaamisensa puutteelliseksi, kynnys teknologian käyttöön voi kasvaa ja se saatetaan kokea pelottavana asiana. Hakkaraisen ja Hyvösen (2010) mukaan kiinnostuksen puute on merkittävä syy olla käyttämättä teknologiaa. Teknologian näkeminen tarpeettomana voi edistää yleistä negatiivista suhtautumista sitä kohtaan. Kuten aiemmin todettiin, tulee huomioda ikääntyneiden olevan yksilöistä muodostuva väestöryhmä. Jokainen ikääntynyt on yksilö, joten ikääntyneiden joukossa on erilaisia asenteita teknologiaa kohtaan. Yleisesti ottaen ikääntyneet ovat muihin ikäryhmiin verrattuna omaksuneet teknologian käytön osaksi elämäänsä heikommin (Niehaves & Plattfaut, 2014).

Koska erityisesti ikääntyneen väestön keskuudessa vallitsee skeptisyys teknologiaa kohtaan, tulisi uusien teknologioiden käytettävyyteen kiinnittää huomiota (Halmdienst, Radhuber ja Winter-Ebmer, 2019). Jos uudet teknologiat koetaan vaikeina ja epäselvinä, niihin suhtaudutaan epäilevämmiin. Näin ollen uusia teknologioita suunnitellessa olisi syytä kiinnittää huomiota käytettävyyteen, jotta teknologia olisi ikään katsomatta kaikkien käytettävissä. Ikääntyneiden ottaminen mukaan kehittämisprojekteihin sekä opastaminen tieto- ja viestintäteknologian käyttöön on todettu lisäävän ikääntyneiden myönteistä asennoitumista teknologiaa kohtaan (Jauhiainen & Kärnä, 2009).

Merkittävämpiä syitä ikääntyneille olla käyttämättä teknologiaa ovat ikääntymisprosessiin liittyvä kognitiokyvyn heikkeneminen, negatiivinen asenne tietokoneen käyttöä kohtaan sekä oletamus siitä, ettei teknologia tuo heille hyötyä (Choi & DiNitto, 2013b). Jos teknologia koetaan turhana, on ymmärrettävää, ettei siihen suhtauduta myönteisesti eikä olla motivoituneita opettelemaan sen käyttöä. Hakkaraisen ja Hyvösen (2010) mukaan niillä ikääntyneillä, jotka tietoisesti kieltäytyvät internetin käytöstä, havaittiin tietokoneen ja internetin herättävän paljon kielteisiä tunteita. Näitä kielteisiä tunteita olivat esimerkiksi ärtymys, viha ja pelko tietoturva-uhkia kohtaan. Myös tietokoneesta aiheutuvat haitalliset terveysvaikutukset nousivat esiin. Gjevjon ym. (2014) mukaan jotkut ikääntyneet kokevat huolta siitä, että teknologiaan pohjautuva kommunikointi tulee korvaamaan kaiken kasvotusten tapahtuvan kommunikoinnin. Erityisen negatiiviset asenteet tietokoneita ja internetiä kohtaan nousivat esille pienissä maalaiskylissä asuvien ikääntyneiden keskuudessa. He ovat tottuneet elämään ilman tietokoneita, eikä tietokoneilla ei ole sijaa heidän elämäntavassaan (Hakkarainen & Hyvönen, 2010). Nämä henkilöt uskoivat tietokoneiden ja internetin olevan hyödyttömiä sekä vaarallisia työkaluja. Tietokoneiden uskottiin uhkaavan heidän elämäntapaansa, vapauttaan sekä terveyttä ja turvallisuutta (Rasi & O’Neil, 2014).

Osa ikääntyneistä suosii puhelimella asiointia, eikä halua enää opetella tietoteknisten laitteiden tai sähköisten palveluiden käyttöä (Jauhiainen & Kärnä, 2009). On ymmärrettävää, että jos on koko ikänsä tottunut hoitamaan asioita puhelimesta, voi tuntua haasteelliselta siirtyä käyttämään sähköisiä asiointipalveluita. Asioita, jotka taas lisäävät ikääntyneiden negatiivista suhtautumista teknologiaa kohtaan ovat huoli yksityisyydestä ja tietoturvasta (Rosenlund & Kinnunen, 2018). Myös ikääntyneiden terveydentilalla on havaittu olevan vaikutusta siihen, kuinka halukkaita he ovat ottamaan teknologian osaksi elämäänsä. Rosenlundin ja Kinnusen (2018) mukaan ikääntyneiden terveydentilalla on vaikutusta halukkuuteen käyttää sähköisiä palveluita ja kognitiivisesti paremmassa kunnossa olevat ikääntyneet käyttävät innokkaammin internetiä.

Ne ikääntyneet, jotka ovat omaksuneet teknologian osaksi elämäänsä, kokevat sen arvokkaana huolimatta siitä, kuinka paljon erilaisia teknologioita he hyödyntävät. Vaikka esimerkiksi sähköposti olisi ainoa asia, johon ikääntynyt käyttää teknologiaa, hän voi silti kokea

teknologian merkittävänä, kunhan on omaksunut sen käytön hyvin (Vroman, Arthanat & Lysack, 2015). Eli ikääntyneiden kokemaan teknologian merkityksellisyyteen ei vaikuta käytettyjen teknologioiden määrä, vaan enemminkin se, kuinka hyvin ikääntynyt on omaksunut tietyt teknologiat omaan käyttöönsä.

4 Teknologian tuomat mahdollisuudet

Tässä luvussa käsitellään teknologian tuomia mahdollisuuksia ikääntyneiden elämässä. Perhehdytään myös siihen, millaisia hyötyjä tai haittoja palveluiden sähköistymisestä voi seurata.

Teknologian avulla ikääntyneiden turvallisuutta voidaan parantaa ja näin ollen mahdollistaa pidempään asumisen kotona itsenäisesti (Niehaves & Plattfaut, 2014). Edellisessä luvussa nousi esiin kerrottaessa ikääntyneiden asenteista teknologiaa kohtaan, että moni ikääntynyt toivoo kykenevänsä asumaan mahdollisimman pitkään omassa kodissaan Jauhiaisena ja Kärnän (2009) mukaan. Tämä on mahdollista erilaisten teknologisten ratkaisujen myötä. Kun ikääntyneet selviytyvät pidempään omassa kodissaan, terveydenhuoltoalan kuormitus kevenee.

Ailiston ja Leikaksen (2017) mukaan teknologia tuo parhaimmillaan iloa ikääntyneiden elämään muiden hyötyjen lisäksi. Teknologia mahdollistaa esimerkiksi sosiaalisten suhteiden helpomman ylläpitämisen sekä luomisen. Pitkien välimatkojen johdosta sukulaisten ja ystävien tapaaminen voi olla hankalaa, mutta erilaisten teknologisten viestintäsovellusten välityksellä yhteydenpito helpottuu ajasta ja paikasta riippumatta. Myös Gjevjon ym. (2014) kertovat, että teknologian avulla mahdollistetaan kommunikointi etenkin silloin, kun se ei välttämättä muuten onnistu heikon terveydentilan johdosta. Ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä voidaan näin ollen vähentää teknologian ja internetin avulla. Rosenlund ja Kinnunen (2018) tukevat tätä, sillä heidän mukaansa teknologia vapauttaa aikaa läsnäoloon ja vahvistaa tunnetta elämänhallinnasta riippumatta paikasta ja ajasta. He kuitenkin painottavat, ettei teknologia tulevaisuudessakaan tule korvaamaan ihmisen läsnäoloa (Rosenlund & Kinnunen, 2018). Myös Gjevjon ym. (2014) nostavat kommunikoinnin helpottumisen yhdeksi merkittäväksi teknologian tuomaksi eduksi ikääntyneiden näkökulmasta. Teknologian on todettu ihan yleisellä tasolla kohentavan elämänlaatua. Gjevjon ym. (2014) mukaan ikääntyneiden kokemalla elämänlaadulla sekä teknologialla on selkeä yhteys.

Myös robotiikan avulla voidaan helpottaa ikääntyneiden elämää. Neittaanmäen, Lehdon ja Savosen (2021) mukaan robotiikan merkitys on kasvamassa väestön ikääntyessä. Ilman

robotiikkaa olisi liian vaikeaa ja kallista järjestää laadukasta ja yksilöllistä hoitoa, jos tavoitteena olisi säilyttää nykyisen hoidon laatu. Kangasniemen ja Anderssonin (2016) mukaan robotiikan avulla voitaisiin tehdä ainakin 20 % sairaaloissa toimivien sairaanhoitajien sekä vanhusten pitkäaikaishoidon parissa toimivien lähihoitajien työtehtävistä. Myös kotiapurobotit voivat pidentää liikuntarajoitteisten ja ikääntyneiden itsenäistä kotona pärjäämistä (Kangasniemi & Andersson, 2016). Kotiapurobotit voivat esimerkiksi olla yhteydessä omaisiin tai terveydenhuollon yksiköihin, tarkkailla elintoimintoja, ojentaa tavaroita, helpottaa liikkumista ja auttaa tiedonhaussa. Näin ollen teknologian avulla kyetään lisäämään itsenäisesti asuvien ikääntyneiden turvallisuutta sekä yleistä tyytyväisyyttä.

De Weger, Macinnes, Enser, Francis ja Jones (2013) tutkivat videoneuvotteluiden hyödyntämistä mielenterveyden hoidossa. Heidän mukaansa teknologian välityksellä tapahtuva terveydenhuolto kehittää hoitoa erityisesti alueilla, joissa hoitoon pääsy voi olla vaikeaa. Myös terveydenhuollon resursseja voidaan säästää ja kustannustehokkuutta parantaa (De Weger, Macinnes, Enser, Francis & Jones, 2013).

4.1 Sähköiset palvelut

Tässä alaluvussa perehdytään sähköistyviin palveluihin. Mitä palveluiden sähköistymisestä seuraa ikääntyneiden näkökulmasta?

Digitalisaation myötä monet palvelut sähköistyvät, eli siirtyvät verkkoon. Asioita ei mennä enää hoitamaan paikan päälle konttoreihin, vaan ne suoritetaan itsenäisesti verkkoasioitena. Lähes kaikilla toimialoilla on aiheutunut merkittäviä muutoksia digitalisaation myötä (Neittaanmäki, Lehto & Savonen, 2021). Pankkiala on hyvä esimerkki toiminnan siirtämisestä digitaalisiin kanaviin. Perinteiset pankkikonttorit ovat häviämässä kaiken asioinnin siirtyessä hiljalleen verkkoon.

Sähköiset palvelut hyödyttävät ikääntyneitä, jos he omaavat riittävät teknologian käyttötaidot. Erityisesti syrjäseuduilla asuvia tai liikuntarajoitteisia ikääntyneitä palveluiden sähköistyminen hyödyttää, sillä kotoa ei tarvitse poistua hoitaakseen asioita.

Toisaalta palveluiden sähköistymiseen voi liittyä positiivisten asioiden lisäksi myös haittoja. Vaikka sähköiset palvelut hyödyttävät ikääntyneitä siinä määrin, että asiointi on mahdollista kotoa käsin ilman fyysistä siirtymistä paikan päälle, voi osa ikääntyneistä kokea sen elämää hankaloittavana. Aiemmin totesinkin luvussa 3.1, että ikääntyneiden teknologiaosaaminen on merkittävässä roolissa. Palveluiden muuttuessa yhä enenevässä määrin sähköisiksi, on erittäin tärkeää, että kaikki yhteiskunnan jäsenet omaavat riittävät teknologiset taidot (Duplaga, 2017). Jos ikääntyneiden teknologiaosaaminen ei ole riittävällä tasolla, on riski, että he jäävät kokonaan palveluiden ulkopuolelle. Moni ikääntynyt on saattanut tottua asioimaan paikan päällä tai edes puhelimitse, joten siirtyminen verkkopalveluiden käyttöön voi aiheuttaa haasteita juuri tälle väestöryhmälle.

5 Teknologia terveyden edistäjänä

Tässä luvussa selvitetään teknologian roolia terveydenhoidon näkökulmasta ja perehdytään sen tuomiin mahdollisuuksiin.

Teknologiaa voidaan hyödyntää ikääntyneiden kuntoutumisen ja toipumisen tukena sekä sillä voidaan hidastaa aistien heikkenemistä (Ailisto & Leikas, 2017). Tietotekniikan on myös todettu lisäävän sosiaalista aktiivisuutta (DigiIN, 2020). Tietotekniikan käyttö saattaa innostaa ikääntyneitä seuraamaan omaa terveyttään sekä ylläpitämään hyvinvointiaan. Teknologista voidaan hyötyä fyysisen kunnon ylläpitämisessä, mutta teknologialla voi olla myös kohentavia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin. Karavidaksen, Limin ja Katsikaksen (2005) mukaan internetin käytöllä on ikääntyneiden elämäntyytyväisyyteen myönteisiä vaikutuksia. Jauhiainen ja Kärnä (2009) nostavat esiin kansalaisten tietoyhteiskuntavalmiudet, mitä tulee tieto- ja viestintätekniiikan hyödyntämiseen hyvinvointipalveluissa. Heidän mukaansa kansalaisten tietoyhteiskuntavalmiudet muodostuvat kolmesta eri asiasta, joita ovat olemassa olevat laitteet, osaaminen sekä motivaatio.

Kuviossa 2 on esitetty erilaisia teknologiatrendejä, jotka tulevat muuttamaan terveydenhuoltoa. Neittaanmäen, Lehdon ja Savosen mukaan (2021) etänä tapahtuvat hoitopalvelut tulevat yleistymään. Tulevaisuuden lääkärikäynneistä merkittävä osa voisi tapahtua täysin etänä videovälitteisesti. Asiantuntijoiden etävastaanotot parantavat potilaiden hoidon laatua myös niissä tilanteissa, joissa potilas asuu syrjäseudulla, jossa ei välttämättä ole kaikkia erikoislääkäreiden palveluita tarjolla. Vuonna 2020 alkanut COVID-19 pandemia lisäsi Suomessa noin kymmenen prosenttia etäasiointia sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnassa (Kyytsönen, Vehko, Jormanainen, Aalto & Mölläri, 2021).



Kuvio 2. Terveystenhoitoa muuttavat teknologiatrendit (Neittaanmäki, Lehto & Savonen, 2021, 64)

Digitalisaation myötä tiedonhankinta on helpottunut ja tämä mahdollistaa esimerkiksi terveyteen ja sairauksiin liittyvän tiedon helpomman etsinnän. Internetissä ihmisten on helppo vertailla palveluita, keskustella ammattilaisten kanssa sekä suorittaa ajanvarauksia (Neittaanmäki, Lehto & Savonen, 2021). Teknologian avulla voidaan tukea hoidon jatkuvuutta sekä yhteistyö eri ammattilaisten välillä on helpottunut (Hyppönen, Vänskä, Reponen, Lääveri, Keränen & Heponiemi, 2018).

Neittaanmäen ja Kaasalaisen (2018) mukaan diagnostiikkaa voidaan nopeuttaa tekoälypohjaisten järjestelmien avulla. Muun muassa radiologiassa kuvien analysoinnin tukena voidaan käyttää tekoälysovelluksia. Tekstianalytiikkatyökaluja hyödyntämällä potilaskertomusten ja dokumenttien käsittely nopeutuu.

Toisaalta digitalisaation myötä on tullut uusia haasteita terveydenhuoltopalveluihin niitä sähköisesti toteutettaessa. Palvelujen käytössä voi esiintyä hankaluuksia, väärinymmärryksiä, virheellisten johtopäätösten tekoa, puutteellista vuorovaikutusta sekä jopa henkilön yksityisyyden menettämistä (Neittaanmäki, Lehto & Savonen, 2021). Tammisalonen, Rotkirchin, Alangon, Danielsbackan, Honkasen, Hämäläisen ja Prusskijin (2020) mukaan ihmisille voi

aiheutua haittaa digitaalisten laitteiden ääressä vietetyn ajan lisääntyessä. Digitaalisten laitteiden liiallinen käyttö voi altistaa riskikäyttäytymiselle, uniongelmiille, hermostollisille oireille, tuki- ja liikuntaelinvaivoille sekä psyykkisille ongelmille (Domoff, Borgen, Foley & Maffett, 2019).

Teknologian avulla mahdollistetaan myös etäjumppa, johon perehdytään tarkemmin tulevissa luvuissa. Tietoa vastaavista teknologian välityksellä järjestetyistä etäjumppista, joita Ikäinstituutin hankkeessa on pilotoitu, löytyi vähän. Koronakevään 2020 aikana syntyi uusi hieman vastaavanlainen etäjumppahanke, johon osallistui ikääntyneitä ympäri Suomea (Heinonen, 2020). Heinosen mukaan Koronapandemia vaikutti voimakkaasti yli 70-vuotiaiden elämään heidän joutuessaan karanteeninomaisiin olosuhteisiin. Näin ollen ulkopuolisten järjestämät harrastukset sekä sosiaaliset kontaktit tuli jättää. Tästä johtuen ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn harjoitteet ja liikunnan harrastaminen olivat vähentyä. Tästä lähtökohdasta syntyi idea senioreiden kotijumppavalmennuksen pilottiin (Heinonen, 2020).

Sulanderin (2009) mukaan vähäisen liikunnan on todettu olevan terveydentilaan epäsuotuisassa yhteydessä. Myös Jyväkorpi ym. (2020) painottavat liikunnan tärkeyttä liittyen ikääntyneiden toimintakyvyn säilymiseen. Tärkeää on monipuolinen ja säännöllinen liikuntaharjoittelu, joka pitää sisällään kestävyysharjoittelua. Liikunnalla on myös vaikutusta aivoihin, sillä Jyväkorven ym. (2020) mukaan liikunta kohentaa mielialaa sekä aivojen tietojenkäsittelytoimintoja. Säännöllisen ohjatun liikuntaharjoittelun on todettu myös ylläpitävän elämänlaatua (Jyväskylän yliopisto, 2021).

Koska ohjatun kotiharjoittelun avulla voidaan tutkitusti parantaa heikkokuntoisten ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä (Jyväskylän yliopisto, 2021), olisi tärkeää, että kaikilla olisi mahdollisuus osallistua tällaiseen ohjattuun liikuntaan. Niiden ikääntyneiden, jotka asuvat kaukana palveluista tai paikasta toiseen siirtyminen tuottaa hankaluuksia, voi olla mahdollista osallistua jumppaan, jos sellaista järjestetään laisinkaan lähialueilla. Tässä kohtaa teknologian merkitys korostuu, sillä teknologian välityksellä jumppa voidaan tuoda ikääntyneiden luo ja kaikkien on mahdollista näin ollen kohentaa omaa terveyttään riippumatta siitä, missä asuu. Teknologian avulla pystytään mahdollistamaan erilaisia etänä toteutettavia ohjattuja

liikuntaharjoitteita, joiden avulla ikääntyneet pystyvät ylläpitämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan.

6 Hankkeen esittely

Tässä luvussa esitellään lyhyesti DigiIN-hanketta sekä etäjumppia, joihin tutkimukseni liittyy. Käydään myös läpi etäjumppien erilaisia toteutustapoja.

6.1 DigiIN-hanke

Tämä pro gradu -tutkielmani liittyy DigiIN-hankkeeseen. DigiIN-hankkeen yhtenä teemana on tutkia ikääntyneiden tarpeiden huomiointia digitaalisissa sosiaali- ja terveyspalveluissa. Osahankkeen toisena toteuttajana toimii Ikäinstituutti, joka selvittää järjestämänsä etäjumppa-hankkeen juurtumiseen vaikuttavia tekijöitä. Vuosina 2017–2020 on kehitetty ikääntyneiden etäjumppaa Ikäinstituutin Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -hankkeessa. Etäjumppaa pilotoineita kuntia seurataan vuoteen 2022 asti ja seurantatutkimuksella on tarkoitus selvittää, millaiset rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät auttavat etäjumppaa juurtumaan paremmin toisille paikkakunnille.

Etäjumppiin osallistuvien iäkkäiden näkökulman tutkiminen on jäänyt vähemmälle hankkeen toimesta, joten erityisesti siihen toivottiin opinnäytetyön tekijää. Alun perin tarkoitus oli selvittää etäjumpan paikalliseen juurtumiseen vaikuttavia tekijöitä ikääntyneiden näkökulmasta. Koska haastatteluaineisto jäi lopulta pieneksi ja suppeaksi, ei tähän valitettavasti löydetty vastausta.

6.2 Etäjummat

Etäjumppia on toteutettu Ikäinstituutin hankkeen puitteissa seitsemässä eri kunnassa viime vuosien aikana. Etäjumppia pilotoineet kunnat ovat kooltaan pienempiä ja monet sijainniltaan syrjäisiä. Kyseisten kuntien nimiä ei ollut lupa julkaista, joten kunnat pysyvät anonyymeina tässä tutkimuksessa. Etäjumppien avulla liikkumisen mahdollisuus on tuotu ikääntyneille, joilla ei muuten välttämättä olisi mahdollisuutta lähteä kodin ulkopuolelle ohjattuihin jumppiin. Kotoa lähtemistä voi vaikeuttaa esimerkiksi pitkät etäisyydet sekä heikentynyt toimintakyky. Ikäinstituutin kehittämä etäjumppa on erityisesti kohdistettu yli 75-vuotiaille

henkilöille, joilla on alkavia toimintakyvyn rajoitteita ja jotka asuvat kotona ilman säännöllisiä palveluita (Ikäinstituutti, 2021a). Seuraavassa alaluvussa perehdytään etäjumppien toteutukseen.

6.2.1 Toteutustavat

Etäjumppahankkeeseen osallistuneiden seitsemän pilottikunnan välillä on eroja toteutustavoissa. Kaikissa etäjumpan toteutuksissa yhteistä on kuitenkin jumpan toteuttaminen etänä teknologian välityksellä.

Etäjumppa pitää sisällään sekä videotallenteita että reaaliaikaisia jumppalähetyksiä. Reaaliaikaisella etäjumppalähetyksellä tarkoitetaan lähetystä, joka lähetetään jumppaajille samanaikaisesti kun jumppaa ohjataan (Ikäinstituutti, 2021b). Kuntien välillä on eroja sen suhteen, kuinka usein reaaliaikaisia jumppalähetyksiä järjestetään. Koska etäjumppien toisena ohjausmuotona on videotallenteet, on jumppaaminen omalla ajalla mahdollista silloin kuin itselle sopii.

Osa etäjumppaan osallistuneista ikääntyneistä jumppaa yksin tai puolison kanssa kotonaan etäyhteyden välityksellä. Osa jumppaajista puolestaan osallistuu jumppiin kokoontumalla yhteiseen tilaan muiden jumppaajien kanssa ja he liittyvät yhdessä yhden laitteen kautta jumppalähetykseen. Joissain kunnissa jumppaajat kokoontuvat yhteen esimerkiksi kylätalolle.

Myös sen suhteen kuntien välillä on eroja etäjumpan toteutukseen liittyen, että onko etäjumppaan osallistuminen ilmaista vai maksullista. Suurimmassa osassa kunnista etäjumppat ovat ikääntyneille ilmaisia, eli etäjumppiin voi osallistua ilman osallistumismaksua. Joissain kunnissa etäjumppa on toteutettu kansalaisopiston toimesta ja näin ollen jumppaan osallistuneiden tulee maksaa opistolle kurssimaksu.

Reaaliaikaisia etäjumppalähetyksiä järjestetään yksisuuntaisina ja kaksisuuntaisina lähetyksinä. Yksisuuntaisella lähetyksellä tarkoitetaan etäjumpan lähetystä, jossa lähetys tulee jumpan ohjaajalta jumppaajille. Jumppaan osallistuvien on mahdollista liittyä yksisuuntaiseen lähetykseen ja jumpata sen mukana, mutta he eivät voi nähdä toisiaan eikä keskustella

toistensa kanssa. Myöskään ohjaaja ei näe osallistujia. Yksisuuntaisesta lähetyksestä käytetään myös nimitystä striimaus, eli suoratoisto. Yksisuuntaisen lähetyksen etuna etäjumpan toteutusmuotona on esimerkiksi se, että samaan etäjumppalähetykseen voidaan helposti ottaa paljonkin osallistujia. (Ikäinstituutti, 2021b.)

Kaksisuuntainen lähetys on yleisemmin käytetty etäjumpan toteutusmuoto. Etäjumppalähetyksen ollessa kaksisuuntainen, sekä lähettävässä paikassa olevat, että jumppaan osallistuvat voivat nähdä toisensa ja keskustelu on mahdollista (Ikäinstituutti, 2021b). Etäjumppaajien ryhmä tulee pitää sitä pienempänä, mitä enemmän vuorovaikutteisuutta halutaan. Mikäli ryhmäkoko on todella suuri, kaikkien voi olla vaikea osallistua keskusteluun. Myös tilaisuuden kesto voi venähtää, jos osallistujia on paljon ja kaikki haluavat olla äänessä.

Toteutettavassa tutkimuksessa vertaillaan etäjumpan erilaisia toteutustapoja ja sitä, onko niillä mahdollisesti vaikutusta etäjumppien paikalliseen juurtumiseen. Tutkimuksella halutaan myös selvittää, onko etäjumppien sosiaalisella näkökulmalla vaikutusta jumppaajien motivaatioon. Tutkitaan, tuoko etäjumppien mahdollinen vuorovaikutteisuus sosiaalisuuden kautta lisäarvoa ikääntyneiden elämään.

7 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa perehdytään tutkimuksen tarkoitukseen sekä toteutustapaan. Seuraavissa alaluvuissa on kuvattu tutkimuksessa käytettyä tutkimusmenetelmää, kerrottu tutkimuskysymyksistä ja avattu aineistonkeruumenetelmää.

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus toteutetaan tapaustutkimuksena. Erikssonin ja Koistisen (2014) mukaan tapaustutkimus kuvaillaan monimuotoisuutensa vuoksi tutkimusstrategiaksi sekä lähestymistavaksi enemmän kuin metodiksi. Myös Thomas (2021) painottaa, ettei tapaustutkimus ole metodi. Tutkittavana olevaa tapausta halutaan ymmärtää osana tietynlaista ympäristöä (Eriksson & Koistinen, 2014). Keskeistä tapaustutkimuksessa on tutkittava tapaus, joka ohjaa tutkimuskysymyksen ja tutkimusasetelman muodostumista. Thomasin (2021) mukaan tapaustutkimus on jonkin ilmiön tarkastelua sen kokonaisuudessaan. Tapaustutkimuksessa ilmiötä tarkastellaan monesta kulmasta. Tapaustutkimuksella on erilaisia muotoja riippuen siitä, kuinka tapaus valitaan ja mitä tutkimuksella halutaan saavuttaa (Thomas, 2021).

Erikssonin ja Koistisen (2014) mukaan myös tapaustutkimuksessa tehdään tietyt vaiheet aina riippumatta sen enempää siitä, millaista tapaustutkimusta ollaan tekemässä. Tutkimusstrategian suunnittelu saattaa olla suoraviivaista, mutta varsinainen tutkimuksen tekeminen on iteraatiivinen prosessi, joka ei aina etene alkuperäisten suunnitelmien mukaan. Erikssonin ja Koistisen (2014) mukaan keskeisiä työvaiheita tapaustutkimukselle ovat tutkimuskysymysten muotoilu, tutkimusasetelman jäsentely, tapausten valinta sekä määrittely, teoreettisten käsitteiden ja näkökulmien määrittely, tutkimuskysymysten sekä aineiston välisen vuoropuhelun selvittäminen ja raportointitavan päättäminen.

Tarkemmin tässä tutkimuksessa on kyseessä selittävä tapaustutkimus (explanatory case study). Selittäväälle tapaustutkimukselle on Erikssonin ja Koistisen (2014) mukaan tyypillistä pyrkimys vastata kysymykseen, miksi tapaus on kehittynyt tietyllä tavalla, tai miksi se on juuri sellainen kuin on. Tässä tekemässäni tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan siihen, miksi etäjummat ovat juurtuneet paremmin toisille paikkakunnille ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet

tähän. Tutkimuksella pyrittiin myös löytämään tietoa ikääntyneiden asenteista ja motivaatiosta teknologiaan sekä heidän teknologiaosaamisestaan. Tutkimuksen kohdistuessa tiettyyn joukkoon, eli etäjumppiin osallistuneisiin ikääntyneisiin, muodostui siitä tutkittava tapaus.

7.2 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli alun perin selvittää, miksi etäjumppa on juurtunut paremmin toisille paikkakunnille kuin toisille ja mitkä tekijät tähän vaikuttavat.

Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymyksenä toimi seuraava kysymys:

- Mitkä tekijät vaikuttavat etäjumppien paikalliseen juurtumiseen?

Tähän pääkysymykseen pyrittiin löytämään vastaus käyttämällä apuna tarkentavia kysymyksiä. Nämä tarkentavat kysymykset ovat seuraavia:

- Mikä motivoi tutkittavia ikääntyneitä osallistumaan etäjumppaan?
- Mitkä tekijät etäjumpassa edistävät digitaitojen oppimista?
- Millä tavoin etäjumpan tekniset toteutustavat vaikuttavat jumppaan osallistumiseen?
- Miten ikääntyneiden teknologiaosaaminen ja heidän saamansa tekninen tuki vaikuttavat etäjumppaan osallistumiseen?

Tutkimuskysymykset ovat muuttuneet tutkimusprosessin aikana. Tutkimuksen alkaessa tutkimuskysymykset olivat melko yleisiä ja prosessin edetessä ne ovat koko ajan tarkentuneet. Erikssonin ja Koistisen (2014) mukaan tapaustutkimuksessa määrittelyä ja täsmentämistä onkin tärkeää jatkaa koko tutkimuksen tekemisen ajan. Tutkimuskysymysten on tarkoitus ohjata aineiston keruuta sekä tutkimusraportin kirjoittamista.

Kuten aiemmin mainittiin, Erikssonin ja Koistisen (2014) mukaan tutkimus ei aina etene alusta loppuun alkuperäisten suunnitelmien mukaan. Tässäkään tutkimuksessa ei niin käynyt. Tutkimuksella ei löydetty vastausta alkuperäiseen tutkimuskysymykseen, koska lopulta haastatteluaineisto jäi kovin suppeaksi. Nämä yllä mainitut kysymykset kuitenkin toimivat tutkimuksen perustana ja ohjasivat tutkimuksen toteutusta. Tutkimuksen alkuperäinen

tarkoitus oli löytää vastausta siihen, miksi etäjumppa on juurtunut paremmin toisille paikkakunnille. Tämä kysymys ohjasi tutkimuksen kulkua alusta asti, mutta lopulta vastaus kysymykseen jäi löytämättä. Haastattelujen toteutuksen jälkeen tutkimuskysymyksiä ei alettu enää määrittelemään uudelleen. Tutkimuksella löydettiin kyllä muuta mielenkiintoista tietoa etäjumppaan liittyen, vaikka alkuperäinen kysymys jäikin ilman vastausta.

7.3 Aineiston hankinta

Tämän tutkimuksen aineisto hankittiin haastattelemalla etäjumppiin osallistuneita ikääntyneitä. Haastatteluilla oli tarkoitus kerätä sellaista tietoa, jonka avulla voidaan muodostaa vastauksia aiemmin esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa kaikille tutkittaville esitetään samat haastattelukysymykset samassa järjestyksessä, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole (Järvenpää, 2016). Myös Näpärän (2017) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat mietitty valmiiksi, ne ovat kaikille haastateltaville samat eikä valmiita vastausvaihtoehtoja ole. Näin ollen puolistrukturoitu haastattelu on strukturoitua haastattelua vapaampi, mutta haastattelussa on kuitenkin selkeät raamit. Ennen haastattelujen alkamista laadittiin haastattelulomake (Liite A), johon oli muotoiltu haastattelukysymykset. Jokaisen haastateltavan kanssa kysymykset käytiin läpi lomakkeen mukaisessa järjestyksessä.

Haastateltaviksi valittiin mukaan vapaaehtoisia etäjumppiin osallistuneita ikääntyneitä kolmesta eri kunnasta, koska tutkimuksessa haluttiin vertailla kuntien välisiä eroja. Koska etäjumppahankkeessa mukana olleiden kuntien välillä on eroja etäjumppien toteutustapoihin liittyen, tutkimuksen kannalta uskottiin saatavan kiinnostavaa tietoa kuntien toteutustapoja vertailemalla. Rajallisen ajan takia kaikista etäjumppaa pilotoineista kunnista ei edes yritetty saada haastateltavia mukaan tutkimukseen. Neljä kuntaa, jotka lopulta päädyttiin ottamaan mukaan, valittiin sen perusteella, että niissä on eroja keskinäisissä toteutustavoissa.

Haastateltavat sijaitsivat eri puolilla Suomea, joten haastattelut päädyttiin tekemään puhelimen välityksellä. Olisi ollut liian aikaa vievää lähteä haastateltavien luokse pitämään

haastatteluja. Myös vallitsevan koronaviruspandemian kannalta puhelinhaastattelun todettiin olevan parempi vaihtoehto kasvotusten tehtävään haastatteluun verrattuna. Puhelimessa suoritettut haastattelut äänitettiin ja myöhemmin litteroitiin tekstimuotoon. Kun haastattelut saatiin kirjoitettua tekstimuotoon, äänitteet poistettiin.

Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tietosuojasta johtuen kuntien yhteyshenkilöt eivät saaneet antaa etäjumppaan osallistuneiden yhteystietoja. Tästä johtuen kuntien yhteyshenkilöt toimittivat puolestani yhteisen kutsukirjeen kaikille kyseisten kuntien etäjumppaan osallistuneille ikääntyneille. Haastattelujen kutsukirjeet lähetettiin yhteensä neljän eri kunnan etäjumppaan osallistuneille ikääntyneille. Kirjeessä kerrottiin mitä tutkimus koskee, miten henkilötietoja tullaan käsittelemään ja säilyttämään. Kutsukirje sisälsi yhteystiedot, jotta etäjumppaajat pystyivät halutessaan ottamaan yhteyttä sopiakseen itselleen ajan puhelinhaastatteluun. Jäi siis jumppaan osallistuneiden ikääntyneiden omaksi tehtäväksi ottaa minuun yhteyttä, mikäli oli kiinnostunut osallistumaan puhelinhaastatteluun. Oli olemassa riski, ettei yhteydenottoja ikääntyneiltä tule ja haastateltavia tutkimukseen ei saada. Haastattelujen kutsukirjeeseen lisättiin motivaatioksi maininta pienestä palkkiosta, joka tul-taisiin lähettämään kaikille haastatteluun osallistuneille.

Puhelinhaastattelut suoritettiin heinäkuun 2021 aikana. Haastatteluihin saatiin yhteensä 5 osallistujaa. Haastateltavat olivat kolmesta eri kunnasta. Yhdestä kunnasta, johon haastattelukutsut lähetettiin, ei saatu yhtäkään haastateltavaa. Kyseisen kunnan yhteyshenkilön tavoittamisessa oli haasteita, eikä haastattelukutsut oletettavasti päätyneet edes etäjumppaan osallistuneille ikääntyneille asti.

Käytännössä haastattelut toteutettiin niin, että haastateltavalle soitettiin ennalta haastattelulle sovittuna ajankohtana. Puhelin oli kaiuttimella kannettavan tietokoneen vieressä ja tietokoneella äänitettiin haastattelut. Äänitykseen käytettiin Windowsin puheentallennus -sovel-lusta. Haastattelun alussa osallistujalle selostettiin vielä tiedoista, joita haastattelussa kerä-tään, mihin niitä tullaan käyttämään ja kuinka niitä säilytetään. Haastattelu sisälsi yhteensä 18 kysymystä. Kysymykset ovat nähtävillä kysymyslomakkeella (liite A). Alun henkilötie-dot kysyttiin siitä syystä, jotta vastaaja on mahdollista tunnistaa mahdollisten myöhempien lisätietojen kysymistä varten. Kunta oli tärkeä tieto sen osalta, jotta eri kuntien

etäjumppaajien vastauksia voitiin vertailla. Henkilötietoja ei kuitenkaan tullut missään vaiheessa tutkimusta näkyviin millekään muulle osapuolelle.

Kun tutkimuksen aineiston keruu oli valmis, kaikki henkilötiedot poistettiin ja anonymisoidiin, jotta yksittäistä vastaajaa ei olisi enää mahdollista tunnistaa. Tässä tutkimuksessa kerätty aineisto jäi DigiIN-hankkeen käyttöön vuoteen 2025 asti.

8 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa käsitellään haastatteluilla kerättyä aineistoa. Aineisto jäi kooltaan hyvin pieneksi, joten sen analysointi päädyttiin toteuttamaan manuaalisesti ilman aineistonkäsittelyyn tarkoitettuja ohjelmia. Olisi ollut ajan tuhlausta alkaa ensin opettelemaan jonkin uuden ohjelman käyttöä, kun aineisto oli kokonsa puolesta hyvin käsiteltävissä ilman erillisiä ohjelmia.

8.1 Etäjumpan toteutustavat

Tutkimukseen mukaan saadut viisi haastateltavaa jakautuivat niin, että ne olivat kolmesta eri kunnasta. Näiden kolmen kunnan välillä oli pieniä eroja etäjumpan toteutustapojen suhteen. Alla on kerrottu kustakin kunnasta ja anonymiteetin säilyttämiseksi kunnista tullaan jatkossa kertomaan numeron perusteella. Taulukko 1 kuvaa kunkin kolmen kunnan etäjumpan toteutustapoja.

	Kunta 1	Kunta 2	Kunta 3
Ilmaista	Ei	Kyllä	Kyllä
Jumpan järjestävä taho	Kansalaisopisto	Kunta	Kunta
Reaaliaikainen jumppalähetys	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Tallenne	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Tekninen tuki	Kansalaisopisto ja digitutorit	Kunta	Liikuntahalli ja vapaaehtoiset
Haastateltavia	2 kpl	2 kpl	1 kpl

Taulukko 1. Etäjumpan toteutustapoja

Kunnasta 1 saatiin kaksi haastateltavaa, joista molemmat olivat naisia. Samoin kunnasta 2 tuli kaksi naista haastateltaviksi. Kunnasta 3 saatiin haastateltavaksi yksi mies.

Kunta 1 oli ainoa kunta kolmesta, jossa etäjumppaan osallistuminen vaatii osallistumismaksun. Maksullinen etäjumppa on kansalaisopiston järjestämää. Kunnissa 2 ja 3 etäjumppa on täysin maksutonta ja sen järjestäjänä toimi kunta. Ne haastateltavat (3 kpl), joiden kunnissa etäjumppa on täysin ilmaista, olivat kaikki sitä mieltä, että osallistuisivat etäjumppaan siinäkin tilanteessa, että jumppa olisi maksullista. Kaksi kolmesta kuitenkin mainitsivat, että maksu jumpalle ei saisi olla huomattavan suuri.

Kaikissa mukana olleissa kolmessa kunnassa haastateltavat kertoivat, että omassa kunnassa on mahdollisuus osallistua sekä reaaliaikaiseen jumppaan että jumpata videotallenteiden mukana omalla ajalla. Haastateltavien välillä oli kuitenkin eroja sen suhteen, että osallistuivatko he vain reaaliaikaiseen jumppalähetykseen, jumppasivatko he tallenteiden mukana vai molempia. Kunnassa 1 toinen haastateltava osallistui ainoastaan reaaliaikaiseen lähetykseen ryhmän kanssa, kun taas kunnan 1 toinen haastateltava jumppasi reaaliaikaisen lähetksen lisäksi myös videotallenteiden mukana itsenäisesti tai puolison kanssa.

8.2 Motivaatioon vaikuttavat tekijät

Yksi merkittävimmistä motivaatioon vaikuttavista tekijöistä oli oman terveyden kohentaminen. Viidestä haastateltavasta neljä painottivat oman fyysisen terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä, kun kysyttiin jumppaan osallistumiseen motivoivia tekijöitä. Yksi viidestä koki, ettei omille vaivoilleen enää voi mitään tehdä ja että ei jumppaamisella voi parantaa itseään, mutta koki jumpan olevan enemmän henkisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkittävä. Alle on lueteltu vastauksia, jotka liittyivät terveyden ylläpitämiseen kysyttäessä motivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

”Varmaan sen oman kunnon ja terveyden takia tulee osallistuttua, että kun sitä kuntoa haluaa ylläpitää.”

”Tää oma kunto ja sen ylläpitäminen. Sitä on tullut huomattua, että jos vaan istuu niin eihän sitä kauaa pysy toimintakykyisenä. Liikuttava on, jotta pysyy edes jotenkuten terveenä.”

”No se on pakko liikkua, jos meinaa pysyä hengissä ja liikuntakykyisenä. Että se on ihan fakta.”

”Liikkuvuus ja toimintakyky. Siitä on ollut kyllä terveydelle hyötyä. Se vaan on niin, että tässä iässä on yritettävä sitä omaa toimintakykyä jollain tapaa ylläpitää.”

Motivaation yhteydessä nousi myös esiin sosiaalinen näkökulma etäjumppaan. Kolme haastateltavaa nostivat esiin sen, että on mukavaa ja piristävää jumpata yhdessä muiden ikääntyneiden kanssa. Yksi haastateltava vastasi seuraavasti kysyttäessä asioita, jotka motivoivat jumppaan osallistumiseen:

”Ja on se myös sosiaalinen tapahtuma. Tekee hyvää nähdä muita ihmisiä ja vaihtaa kuulumisia samalla kun kokoonnutaan jumppaamaan.”

Toinen haastateltava kertoi osallistuvansa jumppaan ainoastaan ryhmän takia. Hän koki ryhmän niin merkityksellisenä, että yksin ei ole ollenkaan osallistunut, kun koronapandemian takia yhteiset jumppahetket lopetettiin. Samainen vastaaja myös kertoi olevansa nuorin heidän jumppaporukastaan ja mahdollistavansa muille iäkkäämmille jumppaan osallistumisen. Kaikilla iäkkäämmillä ei hänen mukaansa ole tarvittavia yhteyksiä omasta takaa, jotta jumppaan osallistuminen olisi mahdollista. Tästä syystä useampi jumppaaja kokoontui tämän kyseisen haastateltavan luokse.

Hyödylliseksi asiaksi haastatteluissa nousi myös se, että jumppa on etäjumppaa. Yksi vastaaja kertoi näin, kun kysyttiin etäjumpan hyötyjä:

”No sen tuota noin, ettei tarvinu lähteä kotoa mihkään. Se oli minusta tosi hyvä asia, että se jumppa tapahtui ihan niinku täällä kotona. Kuitenkin kun asuu aika kaukana... kaukana taajamasta niin siihen paikasta toiseen siirtymiseen kuluu kuitenkin aika paljon aikaa.”

Kun haastateltavilta kysyttiin asioita, jotka voisivat vaikuttaa jumpan lopettamiseen, saatiin hyvin yhteneviä vastauksia. Neljä viidestä oli ehdottomasti sitä mieltä, ettei omasta tahdosta

lopettaisi etäjumppaan osallistumista. Yksi vastaaja osasi nimetä yhden asian, joka vaikuttaisi jumpan lopettamiseen ja se oli ryhmän puuttuminen. Hän oli jo aiemmin mainittu vastaaja, joka kertoi osallistuvansa ryhmän takia jumppaan ja joka ei yksin ole kiinnostunut jumppaamaan. Yksi haastateltavista vastaasi seuraavasti, kun kysyttiin mahdollisia syitä lopettaa etäjumppaan osallistuminen:

”En tällä hetkellä kyllä tiedä mitään, että miksi en osallistuis. Vahinko että nuo kuntosalit on lopetettu tän koronan takia. Etäjumppa tuo kyllä paljon hyötyä ja piristystä arkeen, että sitä en omasta tahdosta lopettaisi.”

Vallitseva koronapandemia on vaikuttanut myös etäjumppien toteutumiseen. Joissain kunnissa etäjumppa on tauolla pandemian takia. Seuraava vastaus on kunnan 2 toiselta haastateltavalta, kun häneltä kysyttiin syitä etäjumpan lopettamiselle:

”Ei mikään. Mutta eihän sitä koko jumppaa ole nyt korona-aikaan ollutkaan. Jos jumppa jatkuisi koronasta huolimatta, en kyllä sitä lopettaisi.”

8.3 Teknologian käyttö

Haastatteluun osallistuneiden välillä oli eroja sen suhteen, kuinka paljon he käyttävät teknologiaa osana arkeaan. Viiden vastaajan joukkoon mahtui ääripäät teknologian käytön suhteen. Osa käytti päivittäin teknologiaa ja osa puolestaan ei käyttänyt minkäänlaista teknologiaa.

Alla olevista haastateltavien antamista vastauksista voidaan havaita, että kaksi viidestä ei käytä laisinkaan teknologiaa arjessaan, paitsi etäjumppaan osallistuessaan. Puolestaan kolme muuta vastaajaa käyttää edes jossain määrin teknologiaa osana arkeaan tai jopa ihan päivittäin.

”No ihan kyllä päivittäin käytän tietokonetta ja sitten minulla on myös iPad ja iPhone, että niitä kaikkia käytän päivittäin. Käytän paljon sähköpostia, hoidan pankkiasioita ja sitten käytän myös jonkin verran Facebookia. Tiedonhakuun nuo laitteet ovat myös erinomaisia.”

”No tota mulla on pöytätietokone ja sitten on tämmönen älypuhelin, niitä minä käyttelen lähes tulkoon päivittäin. Ja myös älytelevision omistan. Facebookissakin tulloo roikuttua, että sieltä tulee kaikenlaisia kuvia ja viestejä kateltua. En minä siellä itse mitään julkaise, ehkä jotain pieniä kommentteja saatan kirjoitella. Yhteydenpitoon käytän eniten teknologiaa, kun nuo lapset on kaikki siellä kehä kolmosen sisäpuolella. Kuuntelen myös äänikirjoja tästä älypuhelimelta. Nehän ne varmaan on ne mitä eniten tulee käytettyä ja ekana tuli mieleen.”

”Mulla on tietokone mitä käytän pankkiasioissa ja sähköpostissa ja siinä se melkein onkin. Lintuja kattelen myös kun mä harrastan lintuja, että mikä on lintutilanne. Joskus myös jotain googlailen.”

”No kuule kun en minkäänlaista. Kännykkä on ainoa ja sekään ei ole älypuhelin, ihan senioripuhelin. En omista tietokonetta. Oikeen kammoan kaikkea tekniikkaa, enkä aiokaan hankkia tietokonetta.”

”En mitään. Ainoastaan kännykkää ja tämäkään ei oo äly. Tablettiakin käytän vaan jumpaamiseen, en mihinkään muuhun.”

8.4 Asenteet teknologiaa kohtaan

Haastateltavia oli vain viisi, mutta vastauksiin mahtui molemmat ääripäät myös sen asian suhteen, mitä asenteisiin teknologiaa kohtaan tulee. Kaksi vastaajaa näki teknologian ja internetin huomattavasti enemmän hyödyllisenä kuin haitallisena asiana. Kolme vastaajaa puolestaan taipui enemmän siihen suuntaan, ettei niinkään kokenut teknologiaa hyödyllisenä vaan ennemminkin pakollisena pahana, joka valitettavasti vaan kuuluu nykypäivään.

Alla on vastaukset niiltä kahdelta haastateltavalta, jotka kokivat teknologian ja internetin tuovan hyötyjä ihmisten elämään.

”No minusta ne ovat hyödyllisiä, koska ne niinku tuo monia toimintoja ihmisten lähelle, että jos vaikka ajatellaan pankkitoimintoja ja asiointia erilaisissa virastoissa ja kaikkea tämmöstä. Että en kyllä enää luopuisi mistään hinnasta näistä systeemeistä. Se on hienoa, ettei

tarvii varta vasten poistua asunnostaan ja lähteä jonnekin kauemmas hoitamaan asioita. Arki ja elämä on helpottunut huomattavasti näiden älylaitteiden myötä.”

”Kyllähän se tuo arkipäivään paljon. Erityisesti tuo yhteydenpito kauempana asuviin ei olisi näin helppoa ilman teknologiaa. Kaikkiaan näen kyllä internetin tosi hyödyllisenä asiana, että kannattais kyllä niidenkin opetella ketkä sitä eivät oo vielä syystä tai toisesta opetelleet.”

Alle on koottu vastauksia samaan kysymykseen puolestaan niiltä vastaajilta, jotka eivät nähneet teknologiaa ja internetiä niinkään hyödyllisenä asiana.

”No en... Hmm... Minulla ei tekniikkaa eikä laitteita ole, en minä sitä kovin hyödyllisenä voi nähdä. pärjään oikein hyvin näinkin ilman mitään laitteita. En vaan ole yhtään kiinnostunut niistä niin en ole sitten koskaan jaksanut opetellakaan niiden käyttöä.”

”No se näkyy olevan semmoinen, että se on niinku pakko olla nykyään. Kaikki on netissä, että puhelimella saa nykyään enää tosi vähän asioita hoidettua.”

Yksi vastaaja, joka ei nähnyt teknologiaa hyödyllisenä asiana, ei myöskään osannut nimetä mitään haittoja. Kun häneltä kysyttiin teknologian tuomista haitoista, hän antoi seuraavan vastauksen:

”No en mä nyt tiää mitään haittaa. Minulle se on saman tekevää, kun pärjään ilmankin. Onhan toki monilla minunkin ikäisillä laitteita, mutta olen itse valinnut pärjätä ilman.”

Muita asioita, joita vastaajat nostivat esiin kysyttäessä teknologian ja internetin tuomista haitoista olivat riippuvuus, fyysisen terveyden kärsiminen sekä tietoturvaan liittyvät asiat. Alla on suorina haastateltavien antamia vastauksia kysymykseen.

”No niistä voi joskus tulla liian riippuvaiseks. En oikeastaan muuta negatiivista näe, pääosin hyötyä vaan tuovat.”

”Noh... ainakin se voi aiheuttaa riippuvuutta. Erityisesti lapsilla. Tuntuu että nuo nykynuoret kulkee vaan jatkuvasti naamat kiinni puhelimissaan. Mutta kyllä tässä on vanhempikin mummo tullut riippuvaiseks, että ei se ikää katso. Tietysti on myös nuo hakkerit sun muut,

jotka varastaa tietoja, ettei sekään ei ole hyvä asia, jos henkilötietoja päätyy väärin käsiin. Näen kyllä todella hyvänä asiana ja muita haittoja on vaikea keksiä.”

”No sehän ainakin, että jos ihmiset liikaa noilla laitteilla on kun sehän on ihan paikallaan istumista. Ei tee terveydelle ollenkaan hyvää. Ja sehän ainakin tän ikäisille ihmisille on ihan vihoviimeinen asia, että jos niiden laitteiden äärellä liikaa istuu niin on varmasti haittaa.”

”Ne on tuolla maailmalla kaikki muistit ja tiedot, että joku kun vähän siihen tulee niin kaikki häviää taivaan tuuliin. Tiedot pitäisi olla paljon paremmin suojattu eikä niiden pitäisi joutua väärin käsiin. Ne on hataralla jäljellä kun ovat vaan pelekästään tietokoneen varassa.”

8.5 Teknologiaosaaminen

Haastatteluun osallistuneiden osaamista teknologian käytön suhteen ei mitattu millään ko-keella. Haastateltavilta kysyttiin vain avoin kysymys, joka kysyi heiltä arviota omista tekni-
sistä taidoistaan. Vastaajien keskuudessa oli havaittavissa vaihtelua sen suhteen, kuinka hy-
viksi he kokivat omat teknologiset taitonsa.

Alla on haastateltavien antamia vastauksia kysymykseen.

”Asteikolla nelosesta kymppiin sanoisin kasi. Eli en ole mikään tumpelo, mutten myöskään ihan neropatti. Hyvin suoriudun kaikista perusasioista sekä opin kyllä aika nopeasti uusia asioita jos joku vaan ensin näyttää mallia.”

*”No mitähän nuo nyt olis, jotain seiskoo pintaan jos neljästä kymppiin asteikolla mitattai-
siin.”*

”No aika huonoiksi (nauraa). Asteikolla neljästä kymmeneen sanoisin viitosen arvoiseksi.”

”No en ole ollenkaan mikään tietokoneen räplääjä. Että just pärjään tuon tabletin kanssa. Tosi vähän tulee tietokonetta käytettyä, että melkein vain pankkiasiat tai jos Googlasta jotain kattoo. Ja sähköposti tietysti.”

*”No sellainen kuin vanha nyt on. Eihän sitä kaikki jäsenet enää toimi samanlailla kuin sil-
loin ennen on toiminut nuorena. Mutta kyllä mä hyvin pystyn vielä jumppaan osallistumaan
tabletilta. Ei kyllä paljoa tule muuten käytettyä.”*

8.6 Teknisen tuen merkitys

Kaikissa kolmessa kunnassa oli ennen etäjumpan alkua teknistä perehdytystä. Ikääntyneille opetettiin laitteiden käyttöä ja sitä, kuinka etäjumppaan osallistutaan. Haastatteluun osallistuneiden kesken oli eroja sen suhteen, kuinka paljon he kokivat tarvitsevansa teknistä tukea. Esimerkiksi yksi haastateltava, joka koki muutenkin omat tekniset taitonsa melko hyviksi, auttoi myös muita ikääntyneitä osallistumaan jumppaan. Neljä viidestä vastaajasta koki osaavansa käyttää itsenäisesti etäjumppaan osallistumiseen tarvittavia laitteita. Yksi vastaaja koki puolestaan, että kun koronapandemian takia on ollut taukoa etäjumppasta, hän tarvitsisi jumpan jatkuessa hieman tukea, jotta laitteen käyttö muistuisi taas mieleen.

Yhden haastateltavan vastaus oli seuraava:

”Mulle alussa neuvottiin ja minä aina käynnistin sen laitteen kun kokoonnuttiin jumppaamaan. Noi muut ei sitä halunnut opiskella, että minä sen aina käynnistin ja liityin jumppalähetykseen.”

Ilmeisesti ikääntyneiden joukossa on ollut myös sellaisia, jotka eivät ole alun teknisestä perehdytyksestä huolimatta halunneet opetella itse laitteiden käyttö, vaan ovat mielellään koontuneet jumppaamaan sellaisen henkilön kanssa, joka on aina osannut liittyä jumppalähetykseen myös muiden puolesta.

Alla on muiden haastateltavien vastauksia liittyen tekniseen tukeen ja osaamiseen käyttää itsenäisesti tarvittavia laitteita.

”No joo siis meillä käytiin siellä (kunnan nimi poistettu) lävitse, että mitenkä ja mistä ne linkit sun muut haetaan. Että kyllä joo ennen ensimmäistä kertaa sain perehdytystä että mitä kautta ne etäjumppalähetykset tulee. En muista sitä henkilöä, joka sen perehdytyksen piti, että en tarkkaan osaa sanoa kuka se oli.”

”No tuota nyt kun on ollut viime keväästä tai talvesta taukoa, niin enää en kyllä muistais. Eli alkuun tarvitsisin taas ohjaajan auttamaan jumpan alkaessa. Että eihän ne kovin kummosia ole ne laitteet, että sen kuin kävisi ohjaajan kanssa läpi kerran pari niin sitten se muistuis kyllä taas mieleen.”

”Osaan. Alussa oli opastusta ystäväpalvelulta kunnasta (kunnan nimi poistettu). Sen alun opastuksen jälkeen olen kyllä osannut itsenäisesti käyttää tablettia.”

9 Johtopäätökset

Tässä luvussa pohditaan tarkemmin haastatteluissa esiin nousseita asioita ja peilataan niitä aiempaan kirjallisuuteen. Vastataan myös tutkimuskysymyksiin haastatteluaineiston pohjalta teoriataustaan viitaten.

Tämän tutkimuksen alkuperäisenä tarkoituksena oli selvittää niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat etäjumpan paikalliseen juurtumiseen. Haastatteluaineiston jääminen suppeaksi aiheutti oman haasteensa tutkimuksen tekemiselle ja suoraa vastausta tähän kysymykseen ei löydetty. Tutkimuksen kannalta olisi ollut hyödyllistä löytää haastateltaviksi myös sellaisia henkilöitä, jotka ovat omasta tahdostaan lopettaneet etäjumppaan osallistumisen. Kukaan heistä, jotka haastatteluun osallistuivat, eivät halunneet etäjumppaa lopettaa omasta tahdostaan. Jos haastateltavaksi olisi saatu etäjumpan omasta tahdostaan lopettaneita henkilöitä, oltaisiin saatu selville syitä, miksi jumppaan osallistuminen on lopetettu ja liittyykö se jotenkin kyseisen kunnan etäjumpan toteutustapaan. Näin oltaisiin saatu hyvää näkökulmaa myös siihen, miksi etäjumppa ei välttämättä ole juurtunut toisille paikkakunnille yhtä hyvin. Valitettavasti tämä jäi puuttumaan tutkimuksesta.

Yksi merkittävä tekijä, joka sai ikääntyneitä osallistumaan etäjumppaan ja pitämään sitä hyödyllisenä, oli sen sosiaalinen näkökulma. Aiemmin teknologian todettiin olevan merkittävässä roolissa yhteydenpidon kannalta. Iancu & Iancu (2017) totesivat teknologian tuovan lisäarvoa ikääntyneiden elämään juurikin yhteydenpidon näkökulmasta. Moni haastateltava nosti esiin etäjumpan olevan piristävää. Osa kokoontui fyysisesti muiden ikääntyneiden kanssa samaan tilaan jumppaamaan porukalla. Puolestaan joillekin sosiaalinen hyöty saattoi tulla osallistumalla reaaliaikaiseen jumppalähetykseen.

Toinen merkittävä asia, joka nousi esiin haastatteluissa, oli ikääntyneiden halu ylläpitää omaa terveyttään ja liikuntakykyään. Kaikki viisi haastateltavaa nostivat liikuntaan liittyvän hyödyn esille, kun heiltä kysyttiin asioita, jotka motivoivat osallistumaan etäjumppaan. Ailiston ja Leikaksen (2017) mukaan teknologiaa on hyvä hyödyntää ikääntyneiden kuntoutuksessa, toipumisessa sekä sen avulla voidaan hidastaa aistien heikkenemistä. Etäjumppa osoittautui olevan hyvä esimerkki tällaisesta teknologian hyödyntämisestä terveydellisestä

näkökulmasta. Ikääntyneet itse kokivat, että halutessaan pysyä toimintakykyisenä, liikunnan harrastaminen on välttämätöntä. Esiin nousi, että etäjumppa mahdollistaa kauempana taajamasta asuville osallistumisen ohjattuun liikuntaan, ilman paikasta toiseen fyysisesti siirtymistä.

Nämä yllä mainitut kaksi asiaa, terveydellinen sekä sosiaalinen näkökulma eivät sinänsä itessään ole juurtumiseen vaikuttavia tekijöitä. Ne ovat asioita, jotka ikääntyneet kokivat vaikuttavan siihen, että he osallistuvat etäjumppaan mielellään.

Haastateltavien vastauksista tuli sellainen vaikutelma, että teknisellä tuella oli mahdollisesti merkitystä etäjumpan juurtumiseen. Mahdollisesti osa olisi osannut käyttää etäjumppaan osallistumiseen tarvittavia laitteita itsenäisesti, mutta uskon sillä olevan merkitystä, että alussa ennen etäjumpan alkamista ikääntyneille pidettiin perehdytys aiheesta. Yksi haastateltava kertoi olleensa alussa perehdytyksessä, jonka jälkeen hän aina käynnisti laitteet ja osallistui etäjumppalähetyksen. Hänen kanssaan jumppaamaan oli kertynyt muita ikääntyneitä, jotka eivät halunneet itse opetella tarvittavien laitteiden ja sovellusten käyttöä. Olisi ollut tutkimuksen kannalta mielenkiintoista saada myös tällainen henkilö haastateltavaksi. Tästä voimme kuitenkin päätellä, että on myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät halua tai jaksaa opetella laitteiden käyttöä ja osallistuvat ainoastaan muiden mukana. Myös toinen haastateltava kertoi mahdollistavansa muille ikääntyneille etäjumppaan osallistumisen niin, että he kokoontuivat porukalla tämän luokse ja hän hoiti kaiken tarvittavan teknisen puolen.

Toisaalta yksi haastateltava mainitsi, ettei osaisi enää käyttää etäjumppaan tarvittavia laitteita, koska koronapandemian takia edellisestä jumppakerrasta on aikaa ja näin ollen laitteiden käyttö on päässyt unohtumaan. Hän oli sitä mieltä, että jos joku kerran taas tulisi hänelle opastamaan asian, sitten hän taas osaisi itsenäisesti liittyä etäjumppaan. Kuten aiemmin todettiin, Vromanin, Arthanatin ja Lysackin (2015) mukaan perheen ja tuttavien tuella on merkitystä ikääntyneiden teknologian käytön opettelussa ja ikääntyneet lähtevät rohkeammin opettelemaan teknologian käyttöä, kun heillä on toinen henkilö tukena.

Haastateltavien keskuudessa oli eroja sen suhteen, osallistuivatko he reaaliaikaiseen jumppalähetykseen, jumppasivatko he tallenteiden mukana vai molempia. Reaaliaikainen

jumppalähetys vaikutti olevan mieleinen tapa osallistua, mutta myös sellaisia henkilöitä mahtui haastateltavien joukkoon, ketkä jumppasivat myös videotallenteiden mukana. On siis hyvä, jos etäjumppaa järjestävillä kunnilla olisi käytössä molemmat toteutustavat.

Vielä mitä etäjumpan toteutustapoihin tulee, sillä ei havaittu olevan merkittävää eroa, oliko etäjumppa ilmaista vai maksullista. Ne keillä jumppa oli ilmaista, olivat kaikki sitä mieltä, että osallistuisivat myös siinäkin tilanteessa, että etäjumppa olisi maksullista. He tosin olivat sitä mieltä, ettei etäjumpan mahdollinen osallistumismaksu saisi olla kovinkaan suuri.

Haastatteluilla kerätty aineisto tuki aiemmin mainittua asenteiden ja osaamisen yhteyttä. Choin ja DiNiton (2013b) mukaan teknologian käyttö lisää positiivista suhtautumista teknologiaa kohtaan sekä lisää itsevarmuutta teknologian käyttöön. Myös pelokas suhtautuminen teknologiaa kohtaan vähenee ikääntyneen käyttäessä enemmän teknologiaa. Haastateltavissa oli selkeästi havaittavissa, että ne ikääntyneet vastaajat, jotka käyttivät eniten teknologiaa arjessaan, suhtautuivat myös myönteisemmin siihen. Puolestaan ne vastaajat, jotka kertoivat käyttävänsä teknologiaa hyvin vähän tai ei melkein ollenkaan, eivät suhtautuneet yhtä myönteisesti teknologiaa kohtaan.

10 Pohdinta

Tässä luvussa pohditaan oman työn toteutumista sekä sitä kautta myös tutkimuksen luotettavuutta. Mietitään myös mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita.

10.1 Tutkimuksen luotettavuus

Haastatteluaineiston jäädessä hyvin pieneksi, on sillä vaikutuksia tutkimuksen luotettavuuteen. Koska haastateltavia saatiin osallistumaan vain viisi, aineistosta ei tullut kovinkaan kattava ja se ei välttämättä ole yleistettävissä. Viisi ikääntynyttä ei kuvaa kaikkia ikääntyneitä. Toki näiden haastateltavien vastauksista pystyttiin muodostamaan jonkinlainen käsitys yleisesti ikääntyneistä, mutta tulee muistaa, että kaikki ovat kuitenkin yksilöitä. Olisi ollut toivottavaa, että tutkimusaineisto olisi ollut suurempi ja näin ollen tutkimuksen tulokset olisivat olleet paremmin yleistettävissä. Oli tuurista kiinni, että millaisia henkilöitä haastatteluun osallistui. Tilanne olisi voinut olla esimerkiksi sellainen, että kaikki viisi haastateltavaa olisivat olleet keskenään todella samanlaisia vastaustensa suhteen ja näin olisi saatu aivan erilainen käsitys ikääntyneistä. Onneksi haastateltavia saatiin kuitenkin edes kolmesta eri kunnasta, jotta kuntien välisiä eroja pystyttiin edes jossain määrin vertailemaan.

Oma työ toteutui siinä mielessä heikosti, että haastateltavien etsimisessä olisi voinut olla aktiivisempi. Kun haastateltavia ilmoittautui vain viisi, olisi kuntien yhteyshenkilöille voinut lähettää vielä toisen muistutusviestin, joka etäjumppaajille olisi toimitettu. Voihan olla, että kun ensimmäinen viesti tavoitti etäjumppaajat, se luettiin ja unohdettiin. Ehkä toisella viestillä oltaisiin mahdollisesti saatu aktivoitua vielä lisää osallistujia haastatteluihin. Koska etäjumppaan osallistuneiden tietoja ei suoraan voitu antaa minulle, oli ainoa vaihtoehto tavoitella etäjumppaajia yhteisellä kaikille lähetettävällä kutsukirjeellä ja toivoa, että mahdollisimman moni innostuisi osallistumaan haastatteluun. Luultavasti jos jokaista etäjumppaajaa oltaisiin tavoiteltu henkilökohtaisesti esimerkiksi puhelimitse, mahdollisesti useampi henkilö olisi saatu haastateltavaksi. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, joten ikääntyneiden tuli itse olla aktiivisia ja oma-aloitteisia halutessaan osallistua haastatteluun.

Tämä tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena. Mielestäni se oli oikein hyvä ja tähän tarkoitukseen sopiva tutkimusmenetelmä. Tarkoituksena oli tutkia tiettyä ilmiötä ja kohderyhmää, eli tässä tapauksessa tutkittava ilmiö oli etäjumppa ja tutkimus kohdistettiin etäjumppaan osallistuneisiin ikääntyneisiin. Myös siinä mielessä toteutunut työ onnistui, että aiemman kirjallisuuden pohjalta löydettiin mielenkiintoista ja tärkeää tietoa ikääntyneiden teknologian käyttöön liittyen ja omalla haastattelututkimuksella löydettiin samoja asioita, jotka puolestaan tuki teoriaosuudessa esitettyjä asioita.

Etäjumpan juurtumiseen vaikuttavia tekijöitä ei saatu kovinkaan yksiselitteisesti selville. Uskon, että tähän vaikuttaa myös aineiston jääminen pieneksi. Suuremmalla ja kattavammalla aineistolla oltaisiin mahdollisesti saatu enemmän etäjumpan juurtumiseen vaikuttavia tekijöitä selville. Jotta nimenomaan paikalliseen juurtumiseen vaikuttavia tekijöitä olisi saatu selville, olisi ollut erittäin tärkeää saada haastateltaviksi sellaisia henkilöitä, jotka ovat lopettaneet etäjumpan omasta tahdostaan kesken. Näin ollen olisi saatu selville syitä etäjumpan loppumiselle jumppaajien näkökulmasta.

Vaikka tutkimuksella ei saatu suoria vastauksia siihen, mitkä tekijät vaikuttavat etäjumpan paikalliseen juurtumiseen, saatiin kuitenkin muuta mielenkiintoista tietoa selville. Tutkimuksella saatiin muun muassa tuettua jo aiempaa käsitystä siitä, että teknologian käyttö ja asenteet teknologiaa kohtaan liittyvät vahvasti toisiinsa. Etäjumppaan liittyen saatiin selvitettyä jumppaajien näkökulmaa, vaikka varsinaiset juurtumiseen vaikuttavat tekijät jäivätkin epäselviksi.

10.2 Jatkotutkimuksen kohteet

Ikääntyneiden teknologian käyttöä sekä teknologiaosaamista on tutkittu jo paljon, mutta sitä on tärkeää tutkia lisää. Kuten Neittaanmäki, Lehto ja Savonen (2021) totesivat, digitalisaation myötä aiheutunut eriarvoisuus on edelleenkin suuri ongelma ja ikääntyneet ovat merkittävä väestöryhmä, jossa on havaittavissa teknologian alikäyttöä (Niehaves & Plattfaut, 2014).

Tätä kyseistä etäjumppahanketta voisi myös tutkia laajemmin lisää. Tärkeää olisi saada kattavampi kokonaisuus ikääntyneitä etäjumppaan osallistuneita haastateltavaksi. Liikunnalla on mahdollista tukea ikääntyneiden toimintakykyä ja terveyttä sekä etäjumpan avulla ohjattuja liikuntapalveluita voitaisiin tuoda kaikkien ikääntyneiden saataville. Tästä aiheesta voisi tutkia tarkemmin esimerkiksi teknisiä toteutustapoja ja tutkimuksen pohjalta voitaisiin kehittää erilaisia etänä järjestettäviä liikuntapalveluita kaikkien ikääntyneiden saataville.

Lähteet

- Ailisto, H. & Leikas, J. (toim.). (2017). Johdanto. *Ikääntyminen ja teknologia (s. 6-7)*. VTT Research Highlights 14.
- Choi, N. G., & DiNitto, D. M. (2013a). Internet use among older adults: association with health needs, psychological capital, and social capital. *Journal of medical Internet research, 15(5)*, e97.
- Choi, N. G., & DiNitto, D. M. (2013b). The digital divide among low-income homebound older adults: Internet use patterns, eHealth literacy, and attitudes toward computer/Internet use. *Journal of medical Internet research, 15(5)*, e93.
- De Weger, E., Macinnes, D., Enser, J., Francis, S. J., & Jones, F. W. (2013). Implementing video conferencing in mental health practice. *Journal of psychiatric and mental health nursing, 20(5)*, 448-454.
- DigiIN. (2020). Tietotekniikan käytöllä positiivisia vaikutuksia ikääntyvien elämänlaatuun. Haettu osoitteesta <https://digiin.fi/blogi/tietotekniikan-kaytolla-positiivisia-vaikutuksia-ikaantyyvien-elamanlaatuun/> 2.8.2021
- Duplaga, M. (2017). Digital divide among people with disabilities: Analysis of data from a nationwide study for determinants of Internet use and activities performed online. *PLoS ONE, 12(6)*.
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Human Behavior and Emerging Technologies, 1(2)*, 169-175.
- Eriksson, P., & Koistinen, K. (2014). *Monenlainen tapaustutkimus*. Kuluttajatutkimuskeskus.

Gjevjon, E. R., Øderud, T., Wensaas, G. H., & Moen, A. (2014, January). Toward a typology of technology users: how older people experience technology's potential for active aging. In *Nursing Informatics* (pp. 25-31).

González, A., Ramírez, M. P., & Viadel, V. (2015). ICT learning by older adults and their attitudes toward computer use. *Current gerontology and geriatrics research*, 2015.

Hakkarainen, P., & Hyvönen, P. (2010). Tietokoneeton elämä yli 60-vuotiaan valintana. *Media & viestintä*, 33(4).

Halmdienst, N., Radhuber, M., & Winter-Ebmer, R. (2019). Attitudes of elderly Austrians towards new technologies: communication and entertainment versus health and support use. *European journal of ageing*, 16(4), 513-523.

Harjumaa, M., Ervasti, M., Pussinen, P., Similä, H. & Wallin, A. (toim.). (2017). Videopalvelu ikääntyneille - liiketoimintakonseptin kehitys. *Ikääntyminen ja teknologia* (s. 117-123). VTT Research Highlights 14.

Heinonen, T. (2020). Luovia etätoteutuksia yritysysteistyössä koronan aikana. Haettu osoitteesta <https://hippa.metropolia.fi/2020/10/luovia-etatoteutuksia-yritysysteistyossa-koronan-aikana/> 11.6.2020

Hyppönen, H., Vänskä, J., Reponen, J., Lääveri, T., Keränen, N., & Heponiemi, T. (2018). Ammatilainen-potilastietojärjestelmät työn tukena?.

Iancu, I. & Iancu, B. (2017). Elderly in the Digital Era. Theoretical Perspectives on Assistive Technologies. *Technologies*, 5(3), 60.

Ikäinstituutti. (2021a). Voimaa etäjumpasta. Haettu osoitteesta <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/voimaa-etajumpasta/> 6.5.2021.

Ikäinstituutti. (2021b). Säännölliset lähetykset. Haettu osoitteesta <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/voimaa-etajumpasta/saannolliset-lahetykset/> 11.5.2021.

- Jauhiainen, A., & Kärnä, S. (2009). Ikääntyvien näkemyksiä tieto- ja viestintätekniikan käytöstä tulevaisuuden hyvinvointipalveluissa. *Finnish Journal of eHealth and eWelfare*, 1(2), 100-106.
- Jyväkorpi, S. K., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., & Heimonen, S. (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia*, 34(4), 339-344.
- Jyväskylän yliopisto. (2021). Tutkimus osoittaa: ikääntyneiden toimintakyky paranee säännöllisellä liikunnalla. Haettu osoitteesta <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2021/09/tutkimus-osoittaa-ikaantyneiden-toimintakyky-paranee-saannollisella-liikunnalla> 16.9.2021.
- Järvenpää, E. (2006). Laadullinen tutkimus. *Viitattu*, 21, 2016.
- Kangasniemi, M., & Andersson, C. (2016). Enemmän inhimillistä hoivaa. *Raportissa Robotit töihin. Koneet tulivat – mitä tapahtuu työpaikoilla*, 34-55.
- Karavidas, M., Lim, N. K., & Katsikas, S. L. (2005). The effects of computers on older adult users. *Computers in human behavior*, 21(5), 697-711.
- Kyytsönen, M., Vehko, T., Jormanainen, V., Aalto, A. M., & Mölläri, K. (2021). Terveystuhojen etäasioinnin trendit vuosien 2013-2020 Avohilmon aineistossa.
- Lam, J., & Lee, M. (2005). Bridging the digital divide-The roles of Internet self-efficacy towards learning computer and the Internet among elderly in Hong Kong, China. In *Proceedings of the 38th annual Hawaii international conference on system sciences* (pp. 266b-266b). IEEE.
- Neittaanmäki, P., & Kaasalainen, K. (2018). SOTE-toimintojen tehostaminen IT: n avulla: kehittämispotentiaali ja toimenpideohjelma. *Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja/Jyväskylän yliopisto*, (2018, 51).
- Neittaanmäki, P., Lehto, M., & Savonen, M. (2021). Yhteiskunnan digimurros.

- Niehaves, B., & Plattfaut, R. (2014). Internet adoption by the elderly: employing IS technology acceptance theories for understanding the age-related digital divide. *European Journal of Information Systems*, 23(6), 708-726.
- Näpäri, L. (2017). Haastattelun lajityypit. Haettu osoitteesta: <https://spoken.fi/2180/6.10.2021>
- Parviainen, P., Tihinen, M., Kääriäinen, J. & Teppola, S. (2017). Tackling the digitalization challenge: How to benefit from digitalization in practice. *International journal of information systems and project management*, 5(1), 63- 77.
- Peine, A., Marshall, B. L., Martin, W., & Neven, L. (Eds.). (2021). *Socio-gerontechnology: Interdisciplinary Critical Studies of Ageing and Technology*. Routledge.
- Quinn, K. (2014). Learning New Tricks. *Aging, media, and culture*, 183.
- Rasi, P., & O'Neil, C. (2014, November). Dinosaurs and fossils living without dangerous tools: Social representations of computers and the Internet by elderly Finnish and American non-users. In *Seminar. net* (Vol. 10, No. 1).
- Rasi, P., Vuojärvi, H., & Hyvönen, P. (2016). Aikuisten ja ikääntyneiden mediakasvatus. In *Monimuotoinen mediakasvatus* (pp. 198-212). Kansallinen audiovisuaalinen instituutti.
- Rosenlund, M. & Kinnunen, U. M. (2018). Ikäihmisten kokemukset terveydenhuollon sähköisten palvelujen käytöstä ja kokemusten hyödyntäminen palvelujen kehittämisessä - kuvaileva kirjallisuuskatsaus. *Finnis Journal of eHealth and eWelfare*, 10(2-3), 264-284
- Sulander, T. (2009). Ikääntyneiden elintavat ja toimintakyky. *ARVIOINTI JA TUKEMINEN*, 38.
- Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämäläinen, M., & Prusskij, C. (2020). Digitaalinen hyvinvointi perheissä: Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi.
- Thomas, G. (2021). *How to do your case study*. Sage.

Van De Watering, M. (2005). The impact of computer technology on the elderly. *Retrieved June, 29(2008), 12.*

Vroman, K. G., Arthanat, S., & Lysack, C. (2015). "Who over 65 is online?" Older adults' dispositions toward information communication technology. *Computers in Human Behavior, 43*, 156-166.

Wilska, T. A., Kuoppamäki, S. M., Uusitalo, O., Koivisto, K., Frank, L., Taipale, S., ... & Viitala, J. (2017). Varttuneet kuluttajat, digitalisoituva arki ja kulutusympäristöjen muutos: digi 50+-hankkeen loppuraportti. *Julkaisuja/Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu, (209).*

Liitteet

A Haastattelukysymykset

Haastattelulomake

1. Nimi
2. Kunta
3. Ikä
4. Mitä kautta sait tietää etäjumpasta?
5. Millaista hyötyä koet etäjumpasta olleen?
6. Mikä motivoi sinua osallistumaan etäjumppaan?
7. Mitkä asiat voisivat vaikuttaa siihen, että lopettaisit etäjumppaan osallistumisen?
8. Osallistutko reaaliaikaiseen jumppalähetykseen, jumppaatko videotallenteiden mukana, vai molempia?
9. Osallistutko jumppaan yksin vai jonkun kanssa yhdessä?
10. Onko kuntasi järjestämä etäjumppa maksullista vai ilmaista?
11. Jos ilmaista, osallistuisitko sen ollessa maksullista?
12. Osaatko käyttää itsenäisesti etäjumppaan osallistumiseen tarvittavia laitteita, vai auttaako joku sinua teknisesti? Kuka auttaa?
13. Saitko teknistä perehdytystä ennen etäjumpan alkamista? Keneltä?
14. Millaisiksi arvioisit omat tekniset taitosi?
15. Kuinka kiinnostunut olet opettelemaan digilaitteiden käyttöä?
16. Millaista teknologiaa käytät ja kuinka paljon?

17. Näetkö teknologian ja internetin hyödyllisenä ja millaisia hyötyjä koet niiden tuovan ihmisten elämään?

18. Millaista haittaa teknologia ja internet voivat aiheuttaa?