

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

YTEKES14

2016

Suvi Hintsanen

LIIKUNNAN TOIMINTAMALLI

– Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän
maahanmuuttajille

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen | Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

2016 | Sivumäärä 56 sivua + liitteet (5 sivua)

Ohjaaja(t)

Suvi Hintsanen

LIIKUNNAN TOIMINTAMALLI SALON KANSALAI SOPISTON OTSO-RYHÄMÄN MAAHANMUUTTAJILLE

Tämä kehittämisprojekti oli Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankeen osaprojekti. Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankkeessa oli tavoitteena kehittää palvelumuotoilua hyödyntävä terveyden edistämisen toimintamalli työikäisille. Toimintamallin avulla tuetaan työikäisten hyvinvointia, työkykyä ja pyritään kaventamaan terveyseroja.

Kansallisista ja kansainvälisistä tutkimuksista käy ilmi, että maahanmuuttajataustaiset varsinkin naiset liikkuvat kantaväestöön nähden vähemmän. Tutkimuksissa myös osoitetaan, että maahanmuuttajataustaisilla esiintyy ravitsemusongelmia. Maahanmuuton lisääntyessä nämä haasteet tulee huomioida terveyden edistämistyön suunnittelussa ja kehittämisessä.

Tämän kehittämisprojektin tavoitteena oli kehittää Salon Kansalaisopiston OTSO-ryhmässä opiskeleville maahanmuuttajille liikunnan toimintamalli, jossa terveellinen ravitsemus on liikunnan tukena. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli lisätä maahanmuuttajien tietoisuutta terveysliikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä terveyden edistämiseksi sekä motivoida terveysliikuntaan.

Kehittämisprojektissa tehtiin yhteistyötä Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän kanssa. Salon kansalaisopisto toteuttaa yhteistyössä Salon kaupungin sosiaalipalveluiden ja TE-toimiston (työ- ja elinkeinopalvelut) kanssa maahanmuuttajien omaehtoista kotoutumista edistävää koulutusta. Koulutuksen nimi on OTSO-ohjelma.

Liikunnan toimintamalli rakennettiin aikaisempaa tutkimustietoa hyödyntäen. Sen arvioivat OTSO-ryhmän maahanmuuttajaopiskelijat ja kehittämisprojektiin pyydetty yhteistyötahot, Salon liikuntatoimi ja ravitsemusohjaaja.

Tiedonkeruun menetelmänä käytettiin teemahaastattelua OTSO-ryhmän opiskelijoille ja sähköpostikyselyä yhteistyötahoille. Haastatteluihin valittiin kuusi opiskelijaa ja ne toteutettiin yksilöhaastatteluina. Teemahaastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin soveltaen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Kehittämisprojektissa toteutettu liikunnan toimintamalli on integroitu osaksi OTSO-ryhmän toiminnallisia tunteja.

Kehittämisprojektin jatkotutkimuksena voisi tehdä OTSO-ryhmälle vaikuttavuuden arviointia, miten liikunnan toimintamallin osiot vaikuttavat heidän liikkumiseensa.

ASIASANAT:

Maahanmuuttaja, liikunta, ravitsemus, terveys

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health and Well-being| Management and Leadership in Health Care

2016| Total number of pages 56 + appendices (5 pages)

Instructor(s)

Suvi Hintsanen

PHYSICAL ACTIVITY MODEL FOR IMMIGRANTS

This project was a part of Navigoi itsesi uuteen suuntaan -project. The aim of the project was to develop a health promotion model, utilizing service design, for the working-age population. The purpose of this model is to support welfare, ability to work and attempt to narrow health differences of the working-age population.

National and international studies have shown that physical activity and dietary habits change after immigration. Immigrants participate less in physical activities compared to general population. The Immigration will increase in the future so it is important to pay attention to the health promotion of these target groups.

The project was carried out in cooperation with the Salo Adult Education Centre's in OTSO-programme. The OTSO-programme is self-motivated language and culture training to the immigrants. The aim of this project is to develop the physical activity (PA) model, in which the PA is supported with healthy nutrition. The purpose was to increase the immigrants' awareness of the significance of physical activity and nutrition on health as well as to increase motivation for physical activity.

The PA model was built utilising earlier research information. A public health nurse and a physical education instructor participated to the PA model implementation. The students of OTSO-group, the public health nurse and the physical education instructor evaluated the PA model.

The data was collected using theme interviews. The six students from the OTSO-group participated in the interviews, which were recorded and transcribed. In addition to the interviews, public health nurse and the physical education instructor evaluated the PA model by conducting a survey via email. The data were analyzed using content analysis.

The Physical Activity Model was included as a part of OTSO-group activities.

Further study could focus on evaluating the effectiveness of Physical Activity Model and its impact on the physical activity of the OTSO-group.

KEYWORDS:

Immigrant, Physical activity, Nutrition, Diet

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hanke	9
2.2 Kehittämiprojektin tarve	9
2.3 Kehittämiprojektin taustaorganisaatio	10
2.4 Kehittämiprojektin tavoite ja tarkoitus	11
2.5 Kehittämiprojektin toteutus palvelumuotoilun keinoin	11
3 LIIKUNNAN HAASTEET JA MAHDOLLISTAJAT	
MAAHANMUUTTAJATAUSTAISILLA	13
3.1 Liikunnan keskeiset haasteet maahanmuuttajataustaisilla	13
3.1 Liikuntaan motivoivat tekijät maahanmuuttajilla	14
3.2 Maahanmuuttajien ravitsemukselliset haasteet	16
3.3 Liikunnan ja ravitsemuksen interventioita maahanmuuttajille	18
3.4 Kotouttaminen liikunnan avulla Suomessa	20
4 KEHITTÄMISPROJEKTIN VAIHEET	23
4.1 Kehittämiprojektin perustaminen	23
4.2 Projektiorganisaatio	24
4.3 Kehittämiprojektin ideointi ja suunnittelu	24
4.4 Liikunnan toimintamallin testaaminen ja tutkimuksellinen osuus	26
4.5 Kehittämiprojektin arviointi ja päättäminen	26
5 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN	27
5.1 Yhteistyötahot kehittämissprojektiin	27
5.2 Liikuntakortin suunnittelu	28
5.3 Liikunnan toimintamallin testaaminen	28
5.3.1 Liikunnanohjaus ja liikuntapaikkojen esittely	30
5.3.2 Ravitsemusohjaus	31
5.3.3 Lajikokeilut	31
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS	32
6.1 Soveltavan tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	32
6.2 Menetelmät	32

6.2.1 Teemahaastattelu ja sähköpostikysely	33
6.2.2 Kohderyhmät	34
6.2.3 Aineiston keruu	34
6.2.4 Aineiston analyysi	35
7 TUTKIMUKSEN TULOSTEN TARKASTELU	38
7.1 OTSO-ryhmäläisten arviot liikunnan toimintamallista	38
7.2 Yhteistyötahojen arviot liikunnan toimintamallista	41
7.3 Liikunnan toimintamallin vaikutukset nykyiseen liikkumiseen	42
8 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS JA SEN HYÖDYNTÄMINEN	43
8.1 Kehittämiprojektin tuotos	43
8.2 Liikunnan toimintamallin hyödyntäminen	44
9 EETTISET KYSYMYKSET JA LUOTETTAVUUS	45
9.1 Eettisyys	45
9.2 Luotettavuus	46
10 ARVIOINTI	49
10.1 Kehittämiprojektin ja soveltavan tutkimuksen arviointi	49
10.2 Toiminnan kehittämisehdotukset	51
10.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämishankkeet	52
11 POHDINTA	54
LÄHTEET	56

LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Liikuntakortti
- Liite 3. Teemahaastattelurunko englanniksi
- Liite 4. Teemahaastattelurunko suomeksi
- Liite 5. Esimerkki analyysiprosessista

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämiprojektin vaiheet	23
Kuvio 2. Liikunnan toimintamalli	43
Kuvio 3. Liikunnan seurantakortti	44

TAULUKOT

Taulukko 1. Liikunnan haasteet ja liikuntaan motivoivat tekijät	15
Taulukko 2. Ravitsemukselliset haasteet maahanmuuttajilla	18
Taulukko 3. Maahanmuuttajille suunniteltujen interventioiden hyvät käytännöt	19
Taulukko 4. Liikunta- ja ravitsemusosioiden analysointi	67

1 JOHDANTO

Maahanmuuton lisääntyessä Suomi on monikulttuuristunut 20 vuoden aikana merkittävästi ja sen myötä suomalaisen terveydenhuollon asiakaskunta on muuttunut (Tiilikainen 2012, 169). Tilastokeskuksen mukaan ulkomaalaistaustaisen määrä Suomen väestöstä on kasvanut 0,8 prosentista 5,9 prosenttiin vuosien 1990–2014 välillä (Suomen virallinen tilasto 2016). Kansainvälisissä ja kansallisista tutkimuksista käy ilmi, että merkittävällä osalla maahanmuuttajista on huomattavia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia maahanmuuton jälkeen (Wieland ym. 2011; Koskinen, Castaneda, Rask, Koponen & Mölsä 2012, 13-16). Tämä luo uusia haasteita ja mahdollisuuksia sosiaali- ja terveydenhuollon alueella. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujamme tulee kehittää huomioiden myös maahanmuuttajien erityistarpeet.

Suomessa maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) vastuulla. Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa kaste-ohjelman tavoitteissa 2011-2015 pyrittiin siihen, että kunnat huomioivat kieli- ja kulttuurivähemmistöjen erityistarpeet ja nämä ryhmät otetaan myös mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä palveluiden kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 19-21.) Terveyden edistämistyössä pyritään vähentämään väestön sairaus- ja vammautumiseriskiä ja vaikuttamaan kansalasten terveysvalintoihin ja elintapoihin kuten ravitsemukseen, liikuntaan ja päihteiden käyttöön. Näin yritetään vaikuttaa myös terveydenhuollon menojen kasvuun. Liikkumattomuus, päihteet ja epäterveellinen ravinto ovat merkittäviä tekijöitä kansantautien syntyyn, joita ovat muassa diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet ja masennus. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008,16.)

Maahanmuuttajia koskevissa tutkimuksista nousee esille, että olisi tarvetta puuttua maahanmuuttajien fyysisen aktiivisuuden edistämiseen (Mäkinen 2012, 178-182; Pohjanpää 2003, 118-119) ja ravintotottumuksiin (Laatikainen, Solovieva, Lundqvist & Vartiainen 2012, 91-95; Pohjanpää 2003, 109-111), jolloin pystyttäisiin ehkäisemään liikkumattomuudesta johtuvia kansantautien syntyä. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan jo kohtuullinen kuntoliikkuminen eli niin, että

hengästyä, vähentää diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, peräsuoli- ja rintasyövän riskiä sekä vähentää masennusta. Lisäksi liikunta ehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksilta, korkealta verenpaineelta sekä auttaa painonhallinnassa. (Erlichmann, Kerbey & James 2002; Katzmarzyk, Church, Craiq & Bouchard 2009; WHO 2016.)

Tämä kehittämisprojekti on osa Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hanketta. Kehittämisprojektissa oli tarkoituksena lisätä maahanmuuttajien tietoisuutta terveystiikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä terveyden edistämisessä sekä motivoida terveystiikuntaan. Kehittämisprojektissa kehitettiin liikunnan toimintamalli, joka mahdollistaa liikunnan- ja ravitsemuksenohjauksen osana maahanmuuttajien omaehtoista kotoutumista edistävää OTSO-koulutusta. Kehittämisprojekti toteutettiin Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmäläisille ja yhteistyöorganisaationa toimii Salon kansalaisopisto.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hanke

Tämä kehittämisprojekti on Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankkeen osaprojekti. Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankkeessa oli tavoitteena kehittää palvelumuotoilua hyödyntävä terveyden edistämisen toimintamalli työikäisille. Toimintamallin avulla tuetaan työikäisten hyvinvointia, työkykyä ja pyritään kaventamaan terveyseroja. Asiakasryhmänä ovat työikäiset työssä käyvät ja työttömät miehet ja naiset sekä maahanmuuttajat. (Laaksonen-Heikkilä 2014.)

Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hanke alkoi syksyllä 2014, jolloin hankkeelle haettiin rahoitusta ja opiskelijat tulivat mukaan kehittämisprojekteineen. Hankkeen yhteyshenkilönä toimii Turun ammattikorkeakoulun lehtori. Hankkeen oli tarkoitus käynnistyä Salossa ja Naantalissa keväällä 2015. Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hanke ei kuinkaan kokonaisuudessaan lähtenyt käyntiin, sillä siihen ei saatu rahoitusta. Salossa ja Naantalissa kuitenkin toteutettiin opiskelijoiden omat kehittämisprojektit, jotka ovat osaprojekteja Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankkeelle.

2.2 Kehittämisprojektin tarve

Salon on monikulttuurinen kaupunki, jossa on paljon erilaisia kieli- ja kulttuuri vähemmistöjä. Saloon on saapunut maahanmuuttajia hyvin erilaisten olosuhteiden ja elämäntilanteiden myötä: perhesyistä muuttaneita (avio- ja avoliitot), pakolaisena Suomeen tulleita, työperäisesti muuttaneita ja opiskelun perässä tulleita. (Salon kaupunki 2016.) Maahanmuuttajalla tarkoitetaan tilastoissa ja tutkimuksissa useimmiten sellaista Suomeen muuttanutta ulkomaankansalaista, jolla on tarvittava oleskelu- tai työlupa ja hän aikoo asua tai on asunut maassa vähintään vuoden. Ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajasta puhutaan, jos ulkomaalaistaustainen henkilö on syntynyt ulkomailla. Toisen sukupolven maahanmuuttajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on syntynyt Suomessa ja hänen vanhempansa

tai toinen vanhemmista on muuttanut Suomeen. (Suomen virallinen tilasto 2014; Pohjanpää, Paananen & Nieminen 2003, 7-8.)

Salossa suurimmat kansalaisuusryhmät ovat virolaiset ja venäläiset, samalla tavalla kun muuallakin Suomessa. Muita suurempia kansalaisuusryhmiä ovat irakilaiset, thaimaalaiset, intialaiset ja kiinalaiset. (Salon kaupunki 2016.) Palveluiden suunnittelussa tuleekin ottaa huomioon monikulttuurisuuden mukanaan tuomat uhat ja mahdollisuudet.

2.3 Kehittämiprojektin taustaorganisaatio

Tässä kehittämissuunnitelmassa lähdettiin tekemään yhteistyötä Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän kanssa. Lakisäätöistä kotoutumiskoulutusta maahanmuuttajille Salon seudulla tarjoaa Salon seudun ammattiopisto. Salon kansalaisopisto toteuttaa yhteistyössä Salon kaupungin sosiaalipalveluiden ja TE-toimiston (työ- ja elinkeinopalvelut) kanssa maahanmuuttajien omaehtoista kotoutumista edistävää koulutusta. Koulutuksen nimi on OTSO-ohjelma. OTSO-ohjelma on ensisijaisesti tarkoitettu Salon kaupungin sosiaalipalveluiden ja paikallisen TE-toimiston kautta tuleville opiskelijoille, jotka ovat kotoutumisajalla. Suomen kielen opetukseen otetaan kuitenkin myös muita maahanmuuttajia, jos ryhmissä on tilaa ja hakijan kielitaso vastaa kurssin kielitaitotasoa. (Salon kansalaisopisto 2016.)

Suomen kielen opetusta toteutetaan kahdella taitotasolla. OTSO-ohjelmassa on alkeis- ja jatkoryhmä. Kummassakin taitotasoryhmässä on sekä kotoutujia että jo pidempään maassa olleita. Kotoutumisajalla oleville opetusta on 20 tuntia viikossa. Tähän sisältyy kielenopetusta, yhteiskunta- ja kulttuuriopetusta, teatteri-ilmaisua sekä toiminnallisia tunteja. Niille, jotka eivät enää ole kotoutumisajalla, tarjotaan vain kielenopetusta 11 tuntia viikossa. OTSO-ohjelman kevät lukukausi on 15 ja syyskuu 12 viikkoa. (Salon kansalaisopisto 2016.)

Kehittämissuunnitelma toteutettiin OTSO-ohjelmassa opiskeleville maahanmuuttajille palvelumuotoilun keinoja hyödyntäen. Salon kansalaisopiston OTSO-ohjelmassa ei ole yhteiskunta- ja kulttuuriopetukseen kuuluvassa terveystiedossa liikunnan

ja ravitsemuksen säännöllistä ohjausta. Maahanmuuttajia koskevissa tutkimuksissa osoitetaan, että olisi tarvetta puuttua maahanmuuttajien fyysisen aktiivisuuden edistämiseen (Mäkinen 2012, 178-182; Pohjanpää 2003, 118-119) ja ravintotottumuksiin (Laatikainen ym. 2012, 91-95; Pohjanpää 2003, 109-111), jolloin pystyttäisiin ehkäisemään liikkumattomuudesta johtuvia haittoja ja edistämään terveellisiä ruokailutottumuksia. Tutkimuksista esille nousseita liikuntaan motivoivia tekijöitä pyrittiin hyödyntämään tämän kehittämisprojektin suunnittelussa.

2.4 Kehittämisprojektin tavoite ja tarkoitus

Kehittämisprojektin tavoitteena oli kehittää Salon Kansalaisopiston OTSO-ryhmässä opiskeleville maahanmuuttajille liikunnan toimintamalli, jossa terveellinen ravitsemus on liikunnan tukena.

Kehittämisprojektin tarkoituksena oli lisätä maahanmuuttajien tietoisuutta terveysliikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä terveyden edistämisessä sekä motivoida terveysliikuntaan.

2.5 Kehittämisprojektin toteutus palvelumuotoilun keinoin

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan käyttäjälähtöistä suunnittelua, jossa käyttäjät ovat mukana suunnittelussa, kehittämisessä ja toteutuksessa. Käyttäjälähtöisessä palveluiden suunnittelussa arvioidaan asiakkaan tarpeiden ja vaatimusten nykytila, jonka pohjalta lähdetään yhdessä asiakkaan kanssa ideoimaan ja kehittämään toimintaa. (Miettinen 2011, 21-59.) Tällaisen yhteiskehittämisen etuna on kaikkien osapuolien vahva sitouttaminen kehittämiseen ja tulevan kehittämistuloksen käyttämiseen (Tuulaniemi 2011, 117). Yhteissuunnittelussa on mahdollisuus hyödyntää eri alojen asiantuntemusta ja se laajentaa suunnittelijan näkökulmaa kehitettävästä asiasta (Miettinen 2011, 78-82).

Kehittämisprojektin lähtökohtana oli soveltaa palvelumuotoilun periaatteita. Koko tämän kehittämisprojektin ajan tehtiin tiivistä yhteistyötä Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän tuntiopettajan kanssa ja suunnitteluun otettiin mukaan myös eri

yhteistyötahoja. Kehittämiprojektin lopputulokseen pääsivät vaikuttamaan myös palvelun lopulliset käyttäjät eli OTSO-ryhmän maahanmuuttajaopiskelijat.

3 LIKUNNAN HAASTEET JA MAHDOLLISTAJAT MAAHANMUUTTAJATAUSTAISILLA

3.1 Liikunnan keskeiset haasteet maahanmuuttajataustaisilla

Aikaisemmista sekä kansallisista (Pohjanpää 2003, 116-119; Mäkinen 2012, 178-182) että kansainvälisistä tutkimuksista (Hayes ym. 2002; Babakus & Thompson 2012; Jönssön, Palmér, Ohlsson, Sundquist & Sundquist 2012; Persson, Mahmud, Hansson & Strandberg 2014) käy ilmi, että maahanmuuttajataustaiset, varsinkin naiset, liikkuvat kantaväestöön nähden vähemmän ja kuntoliikunnan harrastaminen on vähäistä. Tämä johtaa monien kohdalla painon nousuun, joka on monien kansantautien kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen riskitekijä. Maahanmuuttajataustaisilla onkin havaittu merkittävää ylipainoa maahanmuuton jälkeen verrattuna kantaväestöön. (Kolt, Schofield, Rush, Oliver & Chadha 2007; Laatikainen, ym. 2012, 91.) Maahanmuuttajataustaisten liikkumattomuuteen vaikuttavat sekä käytännön asiat (muun muassa ilmasto, raha ja ajanpuute) että kulttuurierot (Zacheus, Koski & Mäkinen 2011).

Maahanmuuttajien sosioekonominen asema vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Heikommassa asemassa olevien työttömien maahanmuuttaja naisten on todettu liikkuvan työssä käyviä maahanmuuttajanaisia vähemmän. (Mansfield, Ducharme & Koski 2012.) Maahanmuuttajataustaisten sosiaaliset, uskonnolliset ja kulttuuriset normit eivät aina tue vapaa-ajan liikkumiseen. Maahanmuuttajanaiset kokivat, että vapaa-aika menee perheen huoltamiseen eikä omalle liikkumiselle löydy aikaa. Yleismaailmallisia esteitä aktiiviselle elämäntavalle on myös motivaation puute ja huonommassa ekonomisessa asemassa olevilla tulee esteeksi raha. (Babakus & Thompson 2012; Mansfield ym. 2012.) Myös ilmasto-olosuhteet koetaan haasteelliseksi liikunnan harrastamiselle talvella (Tovar ym. 2013; Mohamed, Hassan, Weis, Sia & Wieland 2014) sekä pitkät välimatkat liikuntaharrastusten pariin (Mansfield ym. 2012).

Varsinkin muuton alkuvaiheessa käytännön esteeksi nousee kielitaidon puute. Liikunta ei myöskään ole kaikissa maissa yhtä keskeinen osa kulttuuria kuin esimerkiksi Suomessa. (Zacheus ym. 2011.) Joidenkin maahanmuuttajaryhmien liikunnalliset tiedot, kuinka paljon pitäisi liikkua terveyden edistämisen näkökulmasta, ovat puutteellisia (Zacheus ym. 2011; Babakus & Thompson 2012; Persson ym. 2014). Myös liikuntavaatteet koetaan hämmentäviksi ja liikuntalaitteet ovat tuntemattomia sekä säännöt, miten liikuntapaikoissa toimitaan (Maijala & Fagerlund 2012; Mohamed ym. 2014).

3.1 Liikuntaan motivoivat tekijät maahanmuuttajilla

Varsinkin kotoutumisen alkuvaiheessa tarvitaan paljon tukea liikunnan mahdollistamiseen. Maahanmuuttajien kielitaidon lisääntyessä ja liikuntatietouden ja -taitojen karttuessa motivaatio liikunnan harrastamiselle paranee. (Jönsson ym. 2012; Maijala & Fagerlund 2012.)

Maahanmuuttajille, joille paikallinen liikuntakulttuuri on vieras, on helpompaa aloittaa liikunta jo ennestään tutussa ympäristössä lähellä arkiympäristöä. Liikuntatoiminnan tulisi olla kohderyhmälähtöistä huomioiden kulttuurilliset erot. Maahanmuuttajataustaisilla ei välttämättä ole edellytyksiä valtavirran liikuntatoimintaan liittymiseksi, joten avoimen ja matalan kynnyksen toimintaa tarvitaan varsinkin kotoutumisen alkuvaiheessa. (Zacheus 2011; Maijala & Fagerlund 2012; Mohamed ym. 2014.)

Tutkimuksista nousee esille, että sosiaalinen tuki, perheen ja asiantuntijoiden, on tärkeä motivaatio liikunnan lisäämiseen sekä ylläpitoon. Maahanmuuttajat ovat kotimaassaan tottuneet saamaan tukea perheeltä ja tällainen suuren perheen tuki puuttuu uudessa maassa. (Andersen, Høstmark & Anderssen 2012; Maijala & Fagerlund 2012; Tiedje ym. 2013; Tovar ym. 2013.) Motivaatio liikunnan harrastamiselle kasvaa kun, perustiedot kehittyvät eli miten liikuntapaikoissa toimitaan. Motivaatiota lisää myös liikuntalaitteiden toiminnan oppiminen ja tietoisuuden lisääntyminen liikunnan merkityksestä hyvinvointiin. (Taylor ym. 2008; Zacheus ym. 2012; 2011; Persson ym. 2014.)

Liikunnan matalan kynnyksen periaatteista Maijala ja Fagerlund (2012) toteavat kuten Mohamed ym. (2014), että toiminnan tulisi olla edullista tai maksutonta sekä monipuolista ja vapaamuotoista. Nuoremmat maahanmuuttajat, jotka osaa- vat jo kielen, voivat olla hyviä vertaistukijoita ja innostavia esimerkkejä vanhem- mille maahanmuuttajille.

Maahanmuuttajayhteisöistä nousevat menestystarinat liikunnan merkityksestä terveydelle lisäävät motivaatiota liikunnan harrastamiseen (Mohamed ym. 2014). Samansuuntaisia tuloksia esittävät Maijala & Fagerlund (2012), sillä heidän tut- kimuksestaan käy ilmi, että liikunnalliset muslimiyhteisöön kuuluvat tytöt ja naiset voivat olla roolimallina muille, etteivät kulttuuriset normit, kuten pukeutuminen ole välttämättä esteenä liikunnan harrastamiselle.

Maahanmuuttajataustaiset roolimallit ja vertaisohjaajat lisäävät turvallisuuden tunnetta ja luottamuksen tunnetta liikuntatoiminnan järjestämisessä. Yhteisölli- nen liikkuminen koettiin tärkeäksi, sekä kaikille yhteiset liikuntaryhmät olivat hyvä vaihtoehto tutustua kantaväestöön. Vanhemmat miehet kuitenkin halusivat mie- lummin osallistua maahanmuuttajille suunnattuihin liikuntaryhmiin, sillä he koki- vat kielen ja kulttuurierot haasteellisina. (Maijala & Fagerlund 2012; Muhamed ym. 2014). Maijala & Fagerlund (2012) toteavat, että varsinkin kotoutumisen al- kuvaiheessa tulisi olla mahdollisuus harrastaa liikuntaa omissa ryhmissä. Edellä mainitut liikunnan haasteet ja liikuntaan motivoivat tekijät on koottuina taulukkoon 1.

Taulukko 1. Liikunnan haasteet ja liikuntaan motivoivat tekijät.

Liikunnan haasteet	Liikuntaan motivoivat tekijät
<ul style="list-style-type: none"> • motivaation puute ja kustannukset (Zacheus ym. 2011; Babakus & Thompson 2012; Mansfield ym. 2012) • tiedon puute liikunnan hyödyistä ter- veyteen ja tiedon puute liikunnan 	<ul style="list-style-type: none"> • liikuntatoimintaa lähellä arkiympäris- töä sekä edullinen tai maksuton toi- minta (Maijala & Fagerlund 2012; Mo- hamed ym. 2014) • perustietojen ja taitojen lisääntyminen sekä tietoisuuden lisääntyminen lii- kunnan merkityksestä hyvinvointiin (Zacheus 2012; Persson ym. 2014)

<p>määrästä terveyden ylläpidon kannalta (Zacheus ym. 2011; Babakus & Thompson 2012; Persson ym. 2014)</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikuntavaatteet hämmentävät, liikuntavälineet eivät ole tuttuja ja säännöt eivät ole tiedossa (Maijala & Fagerlund 2012; Mohamed ym. 2014) • Ilmasto-olosuhteet (Zacheus ym. 2011; Tovar ym. 2013; Mohamed ym. 2014) • vapaa-ajan puute (Mansfield ym. 2012) • uskonto ja kulttuurinormit (Babakus & Thompson 2012; Mansfield ym. 2012) • sosiaalisen tuen puute (Maijala & Fagerlund 2012) • välimatkat liikuntapaikoille (Mansfield ym. 2012) • kielitaidon puuttuminen (Zacheus ym. 2011) 	<ul style="list-style-type: none"> • maahanmuuttajataustaiset osallisina ja roolimalleina sekä vertaisohjaajina (Maijala & Fagerlund 2012; Mohamed ym. 2014) • hauskaa, monipuolista ja vapaamuotoista liikuntatoimintaa (Maijala ja Fagerlund 2012) • sosiaalinen tuki, sekä perheen että asiantuntijoiden (Andersen, Høstmark & Anderssen 2012; Tiedje ym. 2013; Tovar ym. 2013) • kielitaidon lisääntyminen (Zacheus 2011; Jönsson ym. 2012)
--	---

3.2 Maahanmuuttajien ravitsemukselliset haasteet

Tutkimuksista käy ilmi (Prättälä 2012, 173-177; Saha ym. 2013; Tiedje ym. 2013; Tovar ym. 2013), että perheen ruokailutottumukset muuttuvat maahanmuuton jälkeen. Euroopan ulkopuolelta tulevien maahanmuuttajien ruokailukulttuuri länsimaalaistuu (Saha ym. 2013; Tovar ym. 2013). Ruokaa on aikaisemmin valmistettu itse ja nyt ostetaankin valmisruokaa sekä käydään ulkona syömässä, muun muassa pikaruokaravintoloissa. Maahanmuuttajien perhekoko pienenee maahanmuuton seurauksena ja se nähdään ongelmallisena, sillä aikaisemmin ruokaa on laitettu isolla porukalla, ja nyt ei ole niin paljon aikaa ruuan valmistamiseen. Ruuanlaitossa ja hankinnassa on myös hankaluuksia, sillä ruoka on kalliimpaa sekä lisäaineilla höystettyä. (Tovar ym. 2013.)

Maahanmuuttajilla säilyy oman maansa ruokakulttuuriperinteitä ja uudet ruokailutottumukset maahanmuuttomaassa eivät aina ole epäterveellisiä. Siihen vaikuttaa muuttajan kielitaito ja koulutustaso sekä ruoan hankkimiseen ja valmistamiseen vaikuttavat ympäristötekijät. (Tovar ym. 2013.) Prättälän (2012) mukaan maahanmuuttajien on havaittu käyttävän runsaasti rasvaa ruuanlaitossa, ruokajuomana käytetään mehua tai virvoitusjuomia sekä kasvien, marjojen ja hedelmien syönti on vähäistä.

Ravitsemusongelmista seuraa, kuten liikkumattomuudestakin, riski ylipainosuu-teen ja sen mukanaan tuomat liitännäissairaudet, muun muassa metabolinen oireyhtymä ja kakkostyypin diabetes. Maahanmuuttajien ylipainon ja lihavuuden taustalla voivat olla myös kulttuurierot, jotka johtuvat kehoon ja painoon liittyvistä erilaisista normeista ja ihanteista. (Prättälä 2012, 173-177; Tiedje ym. 2013.)

Maahanmuuttajilla voi olla varsinkin maahanmuuton alkuvaiheessa epämääräisiä vatsavaivoja. Nämä voivat johtua psyykkisistä syistä ja saattavat mennä ajan myötä ohi, kun uuteen maahan kotiudutaan. Näiden vaivojen pitkittyessä on hyvä kartoittaa, mistä ne johtuvat. Vatsavaivat voivat johtua ummetuksesta tai ripulista, joiden taustalla voivat olla ravitsemukselliset ongelmat. (Partanen 2007, 57.) Euroopan ulkopuolelta tulevien maahanmuuttajien kohdalla on huomioitava, että laktoosi-intoleranssi on heillä yleisempää kuin eurooppalaisilla, joten lisääntynyt maidon kulutus uudessa maassa voi lisätä laktoosi-intoleranssista johtuvia vatsaoireita (Mattar, De Campos Mazo & Carrilho 2012; Misselwitz ym. 2013).

Suomalaisesta (Jääskeläinen, Lamberg-Allardt, Koponen & Laatikainen 2012, 105-109) ja kansainvälisistä tutkimuksista (van der Meer, Middelkoop, Boeke & Lips 2011; Wicherts ym. 2011) ilmenee, että Euroopassa asuvien maahanmuuttajien keskuudessa D-vitamiinin puute on yksi esille nousevista ongelmista, johon he tarvitsevat neuvontaa ja ohjausta. Maahanmuuttajien edellä mainitut ravitsemukselliset haasteet ovat taulukossa 2.

Taulukko 2. Ravitsemukselliset haasteet maahanmuuttajilla

ruokatottumukset länsimaalaistuvat, käytetään pikaruokaravintoloita ja valmisruokia (Saha ym. 2013; Tovar ym. 2013)	kulttuurissa käytetään ruokajuomana virvoitusjuomia tai mehua (Prättälä 2012)
ruoka ei ole niin ”luonnollista” kuin omassa maassa. Se on lisäaineilla höystettyä ja kalliimpaa (Tovar ym. 2013)	D-vitamiinin saanti on vähäistä (van der Meer ym. 2011; Wicherts ym. 2011)
syödään vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä (Prättälä 2012)	ruuan valmistuksessa käytetään paljon rasvaa (Prättälä 2012)

3.3 Liikunnan ja ravitsemuksen interventioita maahanmuuttajille

Maahanmuuttajille suunnattuja liikunnan- ja ravitsemuksen interventioita on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä tutkijoiden ja maahanmuuttajien parissa työskentelevien työntekijöiden kanssa (Taylor ym. 2008; Wieland ym. 2012; Saha ym. 2013). Maahanmuuttajataustaisten tavoittamisen välineenä eivät aina toimi ilmoitukset, tiedotteet, kirjeet tai sähköposti, joten maahanmuuttajien yhteisöt ovat saavutettavissa maahanmuuttajien parissa työskentelevien avulla (Zacheus ym. 2011; Maijala & Fagerlund 2012). Tästä esimerkkinä mainittakoon (Taylor ym. 2008; Tovar ym. 2012) tutkimukset, joissa toisena kielenä englantia opiskeleville maahanmuuttajille suunniteltiin ja toteutettiin liikunta- ja ravitsemusohjaus osaksi opiskelijoiden opetussuunnitelmaa.

Maahanmuuttajille suunnitelluista interventioista käy ilmi, että ne kannattaa suunnitella kohderyhmälähtöisesti ja jakaa naiset ja miehet omiin ryhmiin. Liikuntaohjelmissa ja niiden osana olevissa ravitsemusluennoissa käytettiin ulkopuolisia liikunnan- ja ravitsemuksen asiantuntijoita. (Taylor ym. 2008; Wieland ym. 2012; Saha ym. 2013.) Liikuntatuokioita on järjestetty osallistamalla osallistujia suunnit-

teluun. Liikuntatuokiot suunniteltiin haastatteleamalla maahanmuuttajaryhmää ennen liikuntatuokioiden toteutusta ja niistä nousevista ideoista ja toiveista räätälöitiin liikuntatuokioiden sisältö (Wieland ym. 2012).

Maahanmuuttajille järjestetyt liikuntakokeilut sekä liikunnan- ja ravitsemuksenohjaus ovat olleet pari kertaa viikossa 1-2 tunnin pituisina. Tutkimusten interventiot ovat kestoaltaan kuudesta viikosta puoleen vuoteen. Liikuntatietoutta lisättiin luennoimalla liikuntasuosituksista ja liikunnan hyödyllisyydestä terveyden edistämässä. (Andersen ym. 2012; Wieland ym. 2012; Saha ym. 2013.) Yksilöllisessä motivoinnissa käytettiin puhelinkeskusteluja. Osallistujille soitettiin intervention aikana joitain kertoja ja keskusteltiin, miten menee ja missä tarvitsee tukea. (Andersen ym. 2012; Andersen, Burton & Anderssen 2012; Saha ym. 2013.)

Elämäntavan muutokseen tähtäävissä liikunta- ja ravitsemusinterventioissa tehtiin tutkimukseen osallistuvilla alku- ja loppumittauksia. Heiltä mitattiin ennen ja jälkeen intervention paino, painoindeksi (BMI), vyötärönympäryys ja verenpaine. Mitatuissa muuttajissa tapahtui positiivisia muutoksia, jotka vahvistivat osallistujien uskoa terveellisten elämäntapojen hyödyllisyyden suhteen. (Wieland ym. 2012.) Maahanmuuttajat saivat myös positiivisia kokemuksia Sahan ym. (2013) interventiotutkimuksessa muuttamalla elämäntapojaan terveellisempään suuntaan, jossa tehtiin edellä mainittuja alku- ja loppumittauksia sekä lisäksi mitattiin verensokeripitoisuus. Taulukossa 3 on yhteenveto edellä mainituista hyvistä käytännöistä.

Taulukko 3. Maahanmuuttajille suunniteltujen interventioiden hyvät käytännöt

Kohderyhmälähtöisyys. Sisältö oli suunniteltu ryhmiin osallistuvilla sopiviksi. (Wieland ym. 2012; Persson ym. 2014)	Sukupuoli sidonnaisuus. Naisille ja miehille omat ryhmät (Taylor ym. 2008; Wieland ym. 2012; Saha ym. 2013)	Luentoja pidetty, joissa ohjaajina ravitsemusasiantuntija ja liikunnan asiantuntija (Wieland ym. 2012; Saha ym. 2013)
Liikunta ja ravitsemus oli suunniteltu osaksi kielenopetuksen opetussuunnitelmaa.	Vaikuttavuuden arviointeja oli tehty alku- ja loppumittauksilla. (glukoosi, painoindeksi	Yksilöllisessä motivoinnissa puhelinsoitot (Andersen ym. 2012; Saha ym. 2013)

(Taylor ym. 2008; Tovar ym. 2012)	(Saha ym. 2013) Paino, painoindeksi (BMI), vyötärön ympäryys, verenpaine (Wieland ym. 2012)	
Tehtiin alku- ja loppuhaastattelut, niiden pohjalta räätälöitiin liikunta- ja ravitsemusneuvonta. (Wieland ym. 2012)	Ravitsemusohjauksessa käytetty visualisointia, hyödynnetty elintarvikkeita rekvisiitana, esitelty lautasmaalia, josta tulee esille määrä ja laatu, painotettu terveellistä ruokaa perheen näkökulmasta (Wieland ym. 2012)	Annettiin ohjausta liikunnan määrästä terveyden edistämiseksi, tehtiin tutuksi erilaisia lajeja, Liikunnan hyötyjä nostettiin esille, harrastuspaikkoja tehtiin tutuksi (karttojen avulla, video, muistikortit) (Taylor ym. 2008)
Voimaharjoittelua ja aerobista liikuntaa (Wieland ym. 2012; Saha ym. 2013)	Liikunnan hyödyistä kertomisessa kannattaa aloittaa perusasioita (Zacheus ym. 2011)	Monikulttuuriset ryhmät avoimia myös kantaväestölle, inklusion periaate (Zacheus ym. 2011)
Ohjattuja liikuntakokeiluja (Andersen, Burton & Anderssen 2012).	Yksilöllisessä ohjauksessa tehtiin omat liikuntatavoitteet intervention ajaksi (Anderssen, Burton & Anderssen 2012)	Osallistujien kanssa käytiin läpi liikunnan esteitä ja mietittiin ratkaisuja niihin yhdessä (Andersen, Burton & Anderssen 2012)

3.4 Kotouttaminen liikunnan avulla Suomessa

Kotouttamisella tarkoitetaan eri tahojen yhteistyötä valtiolla ja kunnilla. Erilaisilla kotouttamistoimilla edistetään ja tuetaan kotoutumista. Suomalaisten kotouttamisviranomaisten tavoitteena on, että henkilö tuntee yhteiskunnalliset oikeutensa ja velvollisuutensa, sekä tuntee olevansa tervetullut suomalaisen yhteiskunnan jäsen. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010, 3§; Sisäministeriö 2016.)

Maahanmuuttajan kotoutuminen on sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan niin, että hän omaksuu uusia tietoja, taitoja ja toimintatapoja, joiden avulla hän pystyy aktiivisesti osallistumaan uuden kotimaansa elämänmenoon. Kotoutumisen tärkeitä tekijöitä ovat suomen tai ruotsin kielen taito sekä tieto suomalaisesta

yhteiskunnasta. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1368/2010, 3§, 7§; Sisäministeriö 2016.)

Opetusministeriö on laatinut kehittämissuunnitelman maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Kotouttamisen toimenpiteet liikunnan avulla tähtäävät inklusioperiaatteeseen eli maahanmuuttajat voisivat osallistua liikuntatoimintaan kantaväestön lailla ja he voisivat käyttää kaikille tarkoitettuja kuntien sekä urheilu- ja liikuntaseurojen liikuntapalveluja. Monikulttuurisen liikunnan edistämiseen kunnat voivat hakea rahaa opetus- ja kulttuuriministeriöltä. (Opetusministeriö 2010.)

Maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla -ohjelman kohderyhmänä ovat maahanmuuttajalapset ja -nuoret, aikuisten maahanmuuttajien terveyttä edistävä liikunta sekä urheilu- ja liikuntaseurojen toiminta maahanmuuttajille. Tavoitteena on, että maahanmuuttajat osallistuisivat kaikille suunnattuihin liikunta- ja harrastusryhmiin, jolloin heille voisi syntyä kontakteja kantaväestöön. Kuntien liikuntatoimien tehtävänä on järjestää toimintaa kaikille kuntalaisille, näin ne ovat merkittävässä roolissa monikulttuurisen liikunnan järjestämisessä. (Opetusministeriö 2010.)

Liikuntaa on käytetty Suomessa kotoutumisen edistämiseen ja se koetaan maahanmuuttajien keskuudessa hyvänä osana kotoutumisprosessissa. Liikunnan kautta saadaan uusia verkostoja ja se tukee myös yhteiskunnassa tarvittavia tietoja ja taitoja, jotka auttavat kotoutumista. (Lehtosaari 2010; Maijala & Fagerlund 2012; Zacheus 2013.) Kotoutumista liikunnan avulla seuranta- ja arviointitutkimuksissa (Fagerlund 2012; Maijala 2014) todetaan, että liikuntatoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasivat kantaväestö ja maahanmuuttajat yhdessä ja se koettiin toimivaksi ratkaisuksi.

Eri puolella Suomea (muun muassa Joensuu, Helsinki, Riihimäki ja Tampere) on järjestetty kotouttamista liikunnan avulla -hankkeita, joiden toteuttajatahoina ovat olleet joko liikuntatoimi, vapaa-ajantoiimi ja kulttuuritoimi, sivistystoimi tai nuorisotoimi. Nämä organisaatiot olivat tehneet yhteistyötä kunnan kanssa. Maahanmuuttajille oli muun muassa järjestetty ohjattuja liikuntaryhmiä uintiin ja erilaisiin

joukkuepeileihin. Heille oli esitelty kaupungin ja liikuntajärjestöjen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia liikuntapaikkakierroksilla, lajikokeiluilla ja urheiluseurojen esittelytilaisuuksissa. (Maijala 2014.)

Maahanmuuttajille jaettiin perustietoa eri lajeista ja annettiin mahdollisuus kokeilla lajeja, joita voi harrastaa itsenäisesti, esimerkkinä pyöräily, hiihto ja luistelu. Maahanmuuttajille mahdollistettiin myös liikunnan harrastamista erilaisten tukitoimenpiteiden avulla: lastenhoito ja kuljetus järjestetty, ohjauksen tulkkausta tarvittavalle kielelle ja liikuntavälineiden lainausta. (Maijala 2014.)

4 KEHITTÄMISPROJEKTIN VAIHEET

4.1 Kehittämiprojektin perustaminen

Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankkeessa oli tarkoitus tehdä yhteistyötä Salon kansalaisopiston kanssa, joten tämä Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankkeen osaprojekti toteutettiin yhteistyössä Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän kanssa. Kehittämiprojekti tehtiin projektityöskentelyn periaattein. Projektityöskentely jaetaan eri vaiheisiin: perustaminen, suunnittelu, toteuttaminen, arviointi ja päättäminen (Ruuska 2008, 22-24; Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 81-82). Projekteissa on eroja, mutta pääpiirteittäin samat vaiheet löytyvät kaikista projekteista (Viirkorpi 2000, 13). Tämä kehittämisprojekti alkoi syksyllä 2014 projektiryhmän perustamisella (kuvio 1).



Kuvio 1. Kehittämisprojektin vaiheet.

4.2 Projektioorganisaatio

Projektin alkaessa perustettiin projektioorganisaatio, joka koostui tässä kehittämisprojektissa projektipäälliköstä, ohjausryhmästä ja projektiryhmästä. Samassa vaiheessa kirjoitettiin kehittämisprojektin toimeksiantosopimus Turun ammattikorkeakoulun, opiskelijan ja Salon kansalaisopiston välille, liite 1. Projektipäällikkönä toimi opiskelija, joka suorittaa sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtaminen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Ohjausryhmään kuuluivat Turun ammattikorkeakoulun lehtori ja Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän tuntiopettaja.

Projektiryhmä oli pieni ja siihen voidaan lukea projektipäällikön lisäksi OTSO-ryhmän tuntiopettaja. Silfverberg (2007, 101) toteaaakin, että päävastuu projekteissa on projektipäälliköllä, kuten tässäkin kehittämisprojektissa oli, mutta tarvittaessa osa tehtävistä voidaan delegoida muullekin projektihenkilöstölle. Projektilla on alkunsa ja loppunsa, joten myös projektioorganisaatiossa henkilöt työskentelevät määräajan ja projektin päättyessä se puretaan (Pelin 2001, 63; Ruuska 2007, 21).

4.3 Kehittämisprojektin ideointi ja suunnittelu

Kehittämisprojektin ideana oli tehdä yhteistyötä ulkopuolisen organisaation kanssa, jonne viedään terveyden edistämisen osaamista opiskelijoiden avulla. Kehittämisprojektin aihealueeksi nousi liikunta ja ravitsemus, sillä Salon kansalaisopiston OTSO-ohjelmassa ei ollut systemaattista selkokielistä liikunnan- ja ravitsemuksen ohjausta, jota kuitenkin haluttiin toiminnallisten tuntien yhteyteen. Tämän lähtökohdan pohjalta projektipäällikkö perehtyi maahanmuuttajien liikunta- ja ravitsemustutkimuksiin (kts. taulukko 1-2) sekä aikaisempiin interventiioihin (kts. taulukko 3).

Tässä vaiheessa projektipäällikkö perehtyi tarkemmin OTSO-ryhmään ja heidän opetussuunnitelmaansa. Projektipäällikkö osallistui OTSO-ryhmän yhteiskunta ja kulttuuritunnille sekä parille toiminnalliselle tunnille. Näin projektipäällikkö pääsi

tutustumaan OTSO-ryhmäläisiin. Palvelumuotoilussa kiinnostus kohderyhmään on yksi keskeisempiä asioita. Uuden palvelun kehittämisen pohjalle tarvitaan sekä tutkimustietoa että kohderyhmän ja organisaation kokemustietoa eli hiljaista tietoa. (Tuulaniemi 2011, 146.)

Kehittämiprojektin suunnitteluvaiheessa selkenivät kehittämiprojektin tavoitteet ja tarkoitus (kts. 2.3) sekä laadittiin kehittämiprojektin aikataulu, budjetti, viestintäsuunnitelma sekä kartoitettiin tarvittavat resurssit. Suunnitelmavaiheessa on myös hyvä kartoittaa mahdolliset projektia koskevat riskit (Ruuska 2007, 175-182), joten laadittiin riskianalyysi SWOT. Riskianalyysillä pyritään eristämään ne tekijät, jotka voivat vaikeuttaa kehittämiprojektin lopputuloksen saavuttamista (Ruuska 2007, 250).

Aikaisemmista tutkimuksista nousi esille erilaisia liikunnan- ja ravitsemusohjauksen malleja, joita oli toteutettu maahanmuuttajille, (kts. luku 3). Tämän tiedon pohjalta saatiin idea lähteä rakentamaan liikunnan toimintamallia OTSO-ryhmän maahanmuuttajaopiskelijoille osaksi heidän kotoutumiskoulutustaan. Toimintamallilla tarkoitetaan paikallisesti suunniteltua tapaa toimia, mutta se kuvataan niin, että sitä voidaan muokata muihinkin yhteyksiin sopivaksi (Miettinen 2011, 52; Innokylä 2016). OTSO-ryhmälle suunniteltu liikunnan toimintamalli haluttiin rakentaa käyttäjäystävälliseksi eli se sisällytettiin OTSO-ryhmän toiminnallisiin tunteihin, jolloin kaikilla opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua. Tähän sovellettiin (Taylor ym. 2008; Tovar ym. 2012) interventioiden ideaa, jossa ravitsemus ja liikunta oli suunniteltu osaksi maahanmuuttajien kielen opetuksen opetussuunnitelmaa.

Liikunnan toimintamalliin haluttiin sisällyttää ohjattua liikuntaa sekä liikunnan- ja ravitsemuksen ohjausta. Siihen haluttiin myös keino motivoida OTSO-ryhmäläisiä itsenäiseen liikkumiseen. Projektipäällikkö ehdotti liikunnan toimintamalliin viisi eri osiota aikaisempaa tutkimustietoa hyödyntäen (kts. luku 3 ja taulukko 3). Sen pohjalta ideoitiin OTSO-ryhmän tuntiopettajan kanssa pohja liikunnan toimintamallille. Palvelun lopulliset käyttäjät eli OTSO-ryhmäläiset haluttiin myös mukaan kehittämiseen. Suunnitelman mukaisesti OTSO-ryhmäläiset saivat testata

liikunnan toimintamallin syksyn 2015 aikana ja tämän jälkeen arvioida sen. Näin palvelun käyttäjät pääsevät vaikuttamaan lopulliseen tuotokseen.

Liikunnan toimintamalliin lähdettiin rakentamaan liikunnanohjausta, ravitsemusohjausta, liikuntapaikkojen esittelyä ja liikuntakorttia. Näihin eri osioihin tarvittiin asiantuntijoita liikunnan ja ravitsemuksen osalta, joten päädyttiin kartoittamaan mahdolliset yhteistyötahot. Itsenäisen liikkumisen tukena oli tarkoitus käyttää valmiista UKK-instituutin liikkumisen viikko-ohjelma ja seurantakorttia.

4.4 Liikunnan toimintamallin testaaminen ja tutkimuksellinen osuus

Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän maahanmuuttajaopiskeijat testasivat liikunnan toimintamallin syksyllä 2015. Sen jälkeen heitä haastateltiin, jolloin he arvioivat liikunnan toimintamallin. Liikunnan toimintamallissa mukana olleet yhteistyötahot myös arvioivat sen syksyllä 2015.

4.5 Kehittämiprojektin arviointi ja päättäminen

Kehittämiprojekti kokonaisuus arvioitiin lopuksi tässä loppuraportissa ja tulosten pohjalta tehtiin uusia suunnitelmia liikunnan toimintamallin sisältöön. Tästä aiheesta lisää soveltavan tutkimuksen luvussa 5.

Kehittämiprojekti päätetään, kun loppuraportti on kirjoitettu. Salon Kansalaisopiston tuntiopettajalle toimitetaan kehittämiprojektin aikana tehty liikuntakortti ja liikunnan toimintamallin esittely sähköisessä muodossa. Kehittämiprojekti voidaan lopettaa, kun rajauksen mukainen lopputuote on otettu käyttöön ja tilaaja on sen hyväksynyt (Ruuska 2007, 40).

5 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN

5.1 Yhteistyötahot kehittämisprojektiin

Liikunnan toimintamalliin haluttiin mukaan eri yhteistyötahoja, joiden asiantunte-
musta hyödynnettäisiin liikunnan ja ravitsemuksen suunnittelussa ja toteutuk-
sessa. Tässä kehittämisprojektissa yhteistyötahoiksi tarvittiin ravitsemustera-
peutti, liikunnanohjaaja, lajikokeilujen suunnittelija ja toteuttaja sekä liikuntapaik-
kojen esittelijä.

Mahdollisiin yhteistyötahoihin oltiin yhteydessä kesällä 2015. Kehittämisprojektiin
saatiin yhteistyötahoiksi kaupungin liikuntatoimi ja terveydenhoitaja. Liikuntatoi-
mesta saatiin henkilö liikuntapaikkojen esittelijäksi ja liikunnanohjaaja. Ravitse-
musterapeutilla ei ollut ajallisesti resursseja, sen sijaan hänen sijaisenaan toimi
terveydenhoitaja. Terveystenhoitajalla oli aikaisempaa kokemusta ravitsemus-
neuvonnasta. Kaikilla mukaan tulleilla yhteistyötahoilla oli jo aikaisempaa koke-
musta työskentelystä maahanmuuttajien parissa ja heille selkokielen käyttäminen
oli tuttua. Yhteistyötahoilla oli myös mahdollisuus arvioida liikunnan toimintamalli
yhteistyötahojen palaverissa ja liikunnan toimintamallin testaamisen jälkeen.
Näin saadaan heidän asiantuntemuksensa liikunnan toimintamallin rakentami-
seen.

Kaikkien yhteistyötahojen kanssa käytiin erikseen palaverit syksyllä 2015. Pala-
vereissa sovittiin heidän osuudestaan liikunnan toimintamalliin ja tarvittavista re-
sursseista. Liikunnanohjaajalla, ravitsemusohjaajalla, terveydenhoitajalla ja lii-
kuntapaikkojen esittelijällä oli resursseja toteuttaa omat osionsa kerran syksyn
2015 aikana. Lajikokeilujen suunnitteluun ja toteutukseen ajateltiin sosionomi- tai
terveydenhuollonopiskelijoita. Heitä ei saatu tällä kertaa yhteistyöhön, joten laji-
kokeilut lupasi toteuttaa OTSO:n tuntiopettaja. Lajikokeiluja sovittiin pidettäväksi
kaksi kertaa syksyn 2015 aikana.

Yhteistyötahot saivat itsenäisesti suunnitella oman osuutensa. Projektipäällikkö ja OTSO:n tuntiopettaja toivat omia näkökumiaan, mitä kannattaa huomioida. Liikunnan toimintamallin kaikki osiot tulee toteuttaa selkokieltä käyttämällä, jolloin huomioidaan käyttäjäryhmä. Selkokielessä sisältö, rakenne ja sanasto ovat yleis kieltä helpommin luettavaa ja ymmärrettävää kieltä. Selkokieli on suunnattu henkilöille, joilla on vaikeuksia lukemisessa, ymmärtämisessä tai molemmissa. Henkilöt, jotka opiskelevat suomea vieraana tai toisena kielenä, voivat tarvita selkokieltä ainakin kielen oppimisen alkuvaiheessa. Selkokielisessä oppaassa kuvat ovat hyviä havainnollistamaan asioita. (Selkokeskus 2016.)

5.2 Liikuntakortin suunnittelu

Liikunnan toimintamalliin suunniteltiin liikuntakortti omaehtoisen liikunnan tueksi. Aikaisemmissa tutkimuksissa muun muassa (Anderssen ym. 2012; Saha ym. 2013) liikunnan motivointiin käytettiin puhelinsoittoja osallistujille. Tähän ei ollut kuitenkaan tässä projektissa resursseja, joten ideoitiin liikuntakortti itsenäisen liikunnan motivoinnin keinoksi. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli tarkoitus käyttää omaehtoisen liikkumisen tueksi UKK-instituutin liikkumisen viikko-ohjelma ja seurantakorttia, johon merkitään omaa terveysliikkumista.

Liikuntatoimen liikunnanohjaaja suositteli kuitenkin tekemään OTSO-ryhmälle räätälöidyn selkeämmän liikuntakortin. Projektipäällikkö suunnitteli ja toteutti yhteistyössä liikunnanohjaajan sekä OTSO-ryhmän tuntiopettajan kanssa OTSO-ryhmän opiskelijoille oman liikuntakortin, ennen kuin liikuntakortti tuli käyttöön OTSO-ryhmän opiskelijoille.

5.3 Liikunnan toimintamallin testaaminen

Projektipäällikkö esitteli liikunnan toimintamallin OTSO-ryhmälle lokakuussa 2015. Esitys pidettiin Salon kansalaisopiston tiloissa. OTSO-ohjelman toiminnallisten tuntien opetukseen osallistui syksyllä 2015 yhdeksän OTSO:n opiskelijaa. Aluksi projektipäällikkö esitteli kehittämisprojektin taustaa. Tämän jälkeen

OTSO:n oppilaat saivat esitellä itsensä ja kertoa tämän hetken liikuntatottumuksista. Esitys pidettiin suomen kielellä ja siinä käytettiin havaintomateriaalina englanninkielistä posteria liikunnan toimintamallista sekä suomenkielistä kuvin selkeytettyä powerpoint-esitystä. OTSO:n tuntiopettaja käänsi esityksen englanninkielelle. Liikunnan toimintamallin osiot käytiin läpi eli liikunnanohjaus, lajikokeilut, ravitsemusohjaus, liikuntakortti ja liikuntapaikkojen esittely eli milloin, missä ja ketkä ne totuttavat. Esityksen aikana OTSO:n tuntiopettaja havainnollisti luokan sivutaululle esityksestä nousevia asioita.

Liikunnan toimintamallin esittelytilaisuudessa jaettiin jokaiselle opiskelijalle liikuntakortit, jotka ovat osa liikunnan toimintamallia. Heille havainnollistettiin kortin täyttämistä ja käytiin läpi esimerkkejä liikuntalajeista, joita on kortin mukana, kts. liite 2. Liikuntakortit olivat käytössä loka- ja marraskuun ajan 2015, jonka jälkeen projektipäällikkö keräsi ne pois. Kortin täyttäminen oli vapaaehtoista. Sen tarkoituksena oli motivoida itsenäiseen liikkumiseen. Liikuntakortin täyttämisestä muistuteltiin liikunnan toimintamalliin kuuluvien yhteisten tapaamisten yhteydessä. Kaikkien kortin täyttäneiden kesken arvottiin Salohallin tai Perniön kuntosalille viiden kerran ilmaiskortti. Vaihtoehtoisena palkintona oli uimalippuja Salon uimahalliin.

Askelmittareita käytettiin myös motivoimaan itsenäiseen liikkumiseen. Askelmittareita käytettiin oman liikuntamäärän seuraamiseen muun muassa Albarran, Heilemann & Koniak-Griffin (2014) tutkimuksessa. Askelmittareita saatiin lainaksi neljä kappaletta Salon kirjastosta. Kaikille ryhmäläisille ei ollut omaa mittaria, joten he vuorottelivat mittareiden käytössä.

Esityksen jälkeen jokainen oppilas teki oman liikuntaunelmakartan, johon havainnollistettiin kuvin tämän hetkinen liikkuminen ja tulevaisuuden tavoitteet. Tätä tietoa OTSO:n tuntiopettaja käytti hyödyksi lajikokeilujen suunnittelussa ja toteutuksessa. Lajikokeilut olivat ilmaisia OTSO:n opiskelijoille.

5.3.1 Liikunnanohjaus ja liikuntapaikkojen esittely

Liikunnanohjaus toteutettiin syksyllä 2015. Liikunnanohjaaja piti OTSO-ryhmälle tunnin mittaisen liikuntaneuvonnan havaintomateriaalin kera Salohallissa. Esityksessä käytiin läpi tämän hetkiset liikuntasuositukset ja erilaisia liikuntalajeja. Hän esitteli myös sillä hetkellä meneillä olevat monikuluttuuriset ilmaisvuorot Salon kuntosaleille ja jumppiin, sekä työttömille tarkoitettut ilmaisryhmät. Lisäksi hän selvitti ryhmälle muutkin edulliset Salon kaupungin tarjoamat liikuntamahdollisuudet.

Toinen tunti vietettiin kuntosalilla, jossa liikunnanohjaaja esitteli salin välineistöä ja piti ohjatun alkulämmittelyn jumppakepin avulla. OTSO-ryhmän opiskelijoilla oli mahdollisuus tehdä laitteilla omaan tahtiin ja liikunnanohjalta sai tarvittaessa neuvoja. Tunnin loppuksi pidettiin yhteinen venyttelyhetki. Toisena vaihtoehtona olisi ollut jumppa, mutta tällä kertaa kaikki valitsivat kuntosalin. Kuntosali- ja jumppavuorot olivat yleisiä vuoroja ja maksuttomia. Liikunnanohjaaja käytti sekä suomen että englannin kieltä. OTSO:n tuntiopettaja tulkkasi myös tarvittaessa englanniksi.

Liikuntapaikkojen esittely toteutettiin myös syksyllä 2015. Liikuntatoimesta tuli työntekijä esittelemään liikuntapaikkoja OTSO-ryhmälle. Esittely toteutettiin suomen kielellä ja tarvittaessa käännettiin myös englanniksi. Hänen kanssaan sovittiin etukäteen, että käydään läpi liikuntapaikkoja Salon keskustan urheilupuiston läheisyydestä. Kierros alkoi urheilutalolta, missä järjestetään muun muassa kansalaisopiston jumppia sekä muuta liikuntatoimintaa. Kierroksella esiteltiin urheilupuisto (koripallokenttä, yleisurheilukenttä, jalkapallokentät ja tenniskentät) ja sen yhteydessä olevat jäähallit. OTSO-ryhmälle selvitettiin, miten yleisurheiluvälineitä voi lainata sekä milloin ilmaiset yleisöluisteluvuorot ovat käytössä jäähalleilla. Urheilupuistossa sijaitseva perhepuisto myös esiteltiin, jossa on lapsille oma leikkiapaikka, ja siellä voi ulkoilla vapaasti.

Kierrokseen oli varattu aikaa noin kaksi ja puoli tuntia. Kierroksen aikana käytiin myös tutustumassa salohallissa sijaitsevaan yksityiseen keilailuhalliin ja salohallin läheisyydessä sijaitsevaan golfkenttään. Liikuntapaikkojen esittelykierros päättyi Salon uimahallille. Uimahallilla käytiin läpi uimahallin säännöt ja miten

siellä toimitaan sekä uimahallin liikuntamahdollisuudet. Siellä on mahdollisuus osallistua erilaisiin jumppiin, käyttää kuntosalia ja käydä uimassa. OTSO-ryhmäläisille mahdollistettiin uima ja/tai kuntosalikerta ilmaiseksi tämän kierroksen jälkeen. OTSO-ryhmäläisille tiedotettiin myös Suomen uimaopetus- ja hengenvpelastusliitto ry:n laatimasta Tule uimaan -oppaasta, joka on laadittu maahanmuuttajien tueksi monella eri kielellä ja löytyy Salon uimahallilta ja verkosta.

5.3.2 Ravitsemusohjaus

Terveystenhoitaja toteutti liikunnan toimintamalliin kuuluvan ravitsemusluennon. Aikaa tähän varattiin puolitoista tuntia. Tunti pidettiin pääasiallisesti suomen kielellä, mutta joitain kohtia käännettiin myös englanniksi. Esitys havainnoitiin kuvin ja aiheista keskusteltiin OTSO-ryhmässä yhteisesti. Luennon aikana jaettiin havaintomateriaalia kuulijoille. Terveystenhoitaja esitteli tämän hetkiset suomalaiset ravitsemussuositukset (ruokakolmion). Ruokakolmiota käytiin läpi ja siinä kerrattiin tärkeiden ravintoaineiden saantia (proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat) sekä keskusteltiin vitamiineista ja erityisesti D-vitamiinin merkityksestä terveyteen. Tunnin aikana keskusteltiin lautasmallista ja mistä sen tulisi koostua. Terveystenhoitaja kävi läpi ruoka-aineita, joissa on paljon piilosuolaa ja kovia rasvoja, sekä antoi vaihtoehtoja näiden ruoka-aineiden korvaamiseen.

5.3.3 Lajikokeilut

Lajikokeiluja mahdollistettiin jo liikuntaneuvonnan ja liikuntapaikkojen esittelyn yhteydessä. Tämän lisäksi OTSO:n tuntiopettaja toteutti ensimmäisenä lajikokeiluna keilailun Salon keilahallilla. Toisena lajikokeiluna oli eri palloilupelejä. Lajeina olivat sähly, nuijapallo, sulkapallo ja koripallo.

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS

6.1 Soveltavan tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tavoitteena oli testata liikunnan toimintamalliin tulevaa liikuntakorttia OTSO-ryhmäläisille sekä arvioida liikunnan toimintamallin sisältöä. Liikunnan toimintamallia arvioivat OTSO-ryhmäläiset ja liikunnanohjaaja, liikuntapaikkojen esittelijä sekä ravitsemusohjauksen toteuttajana ollut terveydenhoitaja.

Tarkoituksena oli saadun tiedon pohjalta kehittää liikunnan toimintamalli Kansalaisopiston OTSO-ryhmässä opiskeleville maahanmuuttajille.

Tutkimuskysymykset

Soveltavan tutkimuksen osiossa lähdettiin hakemaan vastausta alla oleviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten liikuntakortti toimi käytännössä?
 - Miten liikuntakorttia tulisi vielä kehittää?
2. Millaisena liikunnan toimintamalli koettiin?
 - Miten liikunnan toimintamallin osioita tulisi vielä kehittää
3. Miten liikunnan toimintamalli vaikutti nykyiseen liikkumiseen?

6.2 Menetelmät

Tämän soveltavan tutkimuksen lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2013, 164) määrittelevät kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiksi piirteiksi muun muassa tutkimuksen luonteen olevan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat

ja "ääni" pääsevät esille. Metodeina voidaan käyttää esimerkiksi teemahaastattelua, osallistuvaa havainnointia tai ryhmähaastatteluja (Hirsjärvi ym. 2013, 164).

Kehittämiprojektin suunnittelussa pitää miettiä, mitä halutaan kehittämiprojektilla saavuttaa ja mitä menetelmää halutaan käyttää (Karlsson & Marttala 2001, 64). Tässä kehittämiprojektissa käytettiin sekä haastattelu- että kyselymenetelmää tiedonkeruun välineenä.

6.2.1 Teemahaastattelu ja sähköpostikysely

Tässä kehittämiprojektin soveltavassa tutkimuksessa käytettiin tutkimushaastattelumuotona teemahaastattelua, sillä haastattelut kohdennettiin tiettyihin teemoihin, joista keskusteltiin ja haastattelutilanteessa oli mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä (Kylmä & Juvakka 2007, 93; Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48). Haastattelu oli hyvä vaihtoehto tähän tutkimukseen, sillä haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, ja tämä tilanne luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Haastattelutilanteessa on myös mahdollisuus saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34.) Haastattelussa saadaan selville haastateltavan näkökulma tutkittavaan asiaan kuulemalla hänen ajatuksiaan, kokemuksiaan ja käsityksiään siitä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 41). Haastattelussa on mahdollisuus tulkita vastuksia enemmän kuin esimerkiksi postikyselyssä ja haastattelu teemojen järjestystä on mahdollisuus vaihdella (Hirsjärvi 2013, 205). Teemahaastattelun runko (liite 3 ja 4.) rakennettiin tutkimuskysymysten pohjalta.

Toisena tiedonkeruun menetelmänä käytettiin sähköpostikyselyä. Tämä sen vuoksi, että yhteistyötahojen olisi vaivatonta osallistua liikunnan toimintamallin arviointiin. Hirsjärvi ym. (2013, 196) mainitsee sähköpostikyselyn etuina sen edullisuuden, nopeuden ja aineiston vaivattoman saannin, mutta suurin ongelma on kato, sillä henkilöt eivät aina vastaa kysymyksiin. Tutkija joutuu muistuttamaan uudella sähköpostiviestillä, ellei ensimmäisellä kerralla saada vastaajia. Se toistetaan yleensä kaksi kertaa. Heikkoutena kyselytutkimuksessa on se, ettei pysty tekemään tarkentavia kysymyksiä eli väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida.

(Vilkkä 2009, 73-74; Hirsjärvi ym. 2013, 195.) Sähköpostikyselyssä oli avoimet kysymykset, joissa esitettiin vain kysymys ja vastaaja voi vastata mielipiteensä mukaisesti.

Sähköpostikyselyssä on etukäteen varmistettava, että vastaajilla on mahdollisuus sähköpostin käyttöön. Sähköpostikyselyssä on huomioitava, että siihen liittyy tutkimuseettisiä ongelmia. Vastaajan anonymiteetin turvaaminen on haastavaa, sillä sähköpostiosoite jo paljastaa vastaajan. (Vilkkä 2009, 75.)

6.2.2 Kohderyhmät

Teemahaastattelut tehtiin Salon kansalaisopiston OTSO-ryhmän maahanmuuttajaopiskelijoille. OTSO-ryhmässä oli kahdeksan henkilöä ja haastateltaviksi valittiin kuusi, kenellä oli kielitaidon (suomi/englanti) osalta mahdollisuus osallistua. Kansalaisopiston OTSO-ryhmän tuntiopettaja valitsi haastateltavat, sillä hänellä oli paras asiantuntemus heidän kielitaidon tasostaan.

Haastateltavista kolme oli alkeisryhmästä ja kolme jatkoryhmästä. He ovat olleet Suomessa viidestä kuukaudesta viiteen vuoteen. Iältään haastateltavat olivat 25–55 -vuotiaita ja joukossa oli sekä naisia että miehiä. Suomen kieltä haastateltavat olivat opiskelleet puolesta vuodesta kolmeen vuoteen.

Sähköpostikysely tehtiin liikunnan toimintamallissa mukana olleille yhteistyötaidoille (Salon liikuntatoimi ja terveysdenhoitaja).

6.2.3 Aineiston keruu

Liikunnan toimintamalli esiteltiin OTSO-ryhmän opiskelijoille syksyllä 2015. Liikunnan toimintamalli tuli sisältämään liikunnanohjausta, lajikokeiluja, ravitsemusohjausta, liikuntapaikkojen esittelyn sekä itsenäisen liikkumisen tukemiseen liikuntakortin. Lajikokeilut järjesti OTSO-ryhmän tuntiopettaja. Salon kaupungin liikuntatoimesta saatiin esittelemään liikuntapaikat, joka sisälsi lajikokeiluna ilmai-

sen uimahalli ja/tai kuntosalikerran. Salon kaupungin liikunnanohjaaja piti liikunnanohjuksen ja lajikoikeilun kuntosalilla. Terveystenhoitaja piti ravitsemusluennon OTSO-ryhmälle.

Liikunnan toimintamallin toteutuksen jälkeen valittiin haastateltavat. Haastateltavat valittiin kohderyhmästä, joilla oli omakohtainen kokemus testattavana olevasta liikunnan toimintamallista. Vilkan (2009, 144) mukaan yksi tärkeä kriteeri haastateltavien valinnassa on juuri haastateltavan omakohtainen kokemus tutkitavasta asiasta. Haastateltavat olivat osallistuneet liikunnan toimintamallin eri osioihin syksyn aikana 2015 ja täyttäneet liikuntakorttia kahden kuukauden ajan. OTSO-ryhmän opiskelijoita haastateltiin joulukuussa 2015, jolloin he saivat arvioida liikunnan toimintamallin eri osioita ja liikuntakortin. OTSO-ryhmäläisten suomenkielen puhe- ja kirjoitustaito oli vielä melko heikkoa, joten oli parempi haastatella kuin jakaa valmiita kyselylomakkeita. Kehittämishankkeen projektipäällikkö toteutti haastattelut. Haastattelut toteutettiin suomen kielellä, mutta tarvittaessa käännettiin osa englanniksi. Haastateltavat vastasivat englannin ja suomen kielellä.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina Salon kansalaisopiston tiloissa ja ne nauhoitettiin. Yksilöhaastattelu valittiin, sillä aihe on melko arka eikä siitä välttämättä haluta keskustella yleisesti. OTSO-ryhmässä on eri tason suomenkielen osaajia, joten haluttiin myös kielellisesti heikompien ääni kuuluviin. Haastateltaville lähetettiin etukäteen suostumus tutkimushaastatteluun -lomake, jossa kysyttiin myös lupaa haastattelujen nauhoittamiseen. Kaikki haastateltavat antoivat luvan haastattelujen nauhoittamiseen. Jokainen haastattelu kesti noin puoli tuntia.

6.2.4 Aineiston analyysi

Haastatteluaineisto litteroitiin kokonaisuudessaan ensin tekstimuotoon. Se on jo osa tutkijan tutustumista aineistoon ja jo kertaalleen tulkittu versio analysoitavasta tilanteesta. Tutkimusongelma ja metodinen lähestymistapa määrittää litteroinnin tarkkuuden. (Ruusuvuori 2010, 427.) Ruusuvuoren (2010, 425) mukaan

kovin yksityiskohtainen litterointi ei ole tarpeen, jos ollaan kiinnostuneita haastattelussa esiin tulevista asiasisällöistä. Tämän teemahaastattelun litterointi tehtiin keskittyen asiasisältöihin, joten kaikkia haastatteluja ei kirjoitettu sanasta sanaan auki. Haastatteluja kuunneltiin moneen kertaan, jotta saatiin mahdollisimman paljon aineistosta tietoa. Aineistoa lähdettiin analysoimaan soveltaen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Päävaiheet aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ovat yleiskuvan hahmottaminen aineistosta, pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi (Kylmä & Juvakka 2007, 115-119). Aineistosta tehtiin jo esitulkintaa litteroinnin yhteydessä ja hahmotettiin aineistosta kokonaiskuvaa. Laadullisen aineiston analyysille on tunnusomaista, että aineisto ja tutkimusongelma ovat tiiviissä vuoropuhelussa keskenään. Aineistosta pyritään tunnistamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineisto ei suoraan anna tutkijalle vastuksia tutkimusongelmaan, vaan tarvitaan analyttisiä kysymyksiä, jotka muotoutuvat ja tarkentuvat aineistoon tutustuttaessa. (Ruusu-vuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13.)

Aineiston pelkistämävaiheessa haastatteluaineistosta nostettiin esille liikuntakorttiin ja liikunnan toimintamallin kokonaisuuteen liittyvät asiat, jotka ovat suoraan yhteydessä tämän kehittämissuunnitelman soveltavan tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Nämä asiat merkittiin tekstiin lihavoitina. Aineistosta karsittiin soveltavan tutkimuksen tutkimuskysymysten kannalta epäolennainen informaatio. Aineistosta tiivistettiin merkitykselliset ilmaisut. Tutkimuksen tuloksiin on lisätty näitä pelkistettyjä ilmaisuja. Soveltavan tutkimuksen haastatteluaineistosta ryhmiteltiin sisällöllisesti samankaltaiset ilmaisut samaan luokkaan esimerkiksi liikuntakorttiin viittaavat asiat omaksi ryhmäksi, ravitsemusosioon liittyvät omakseen ja liikunnanohjaukseen liittyvät omakseen jne. (kts. esimerkki liikunta- ja ravitsemusluennosta nousseista aiheista liite 5, taulukko 4.). Kokoajan oltiin kiinnostuneita ilmaisuista, jotka liittyivät liikunnan toimintamallin kokonaisuuteen. Haastatteluista etsittiin myös eriäviä mielipiteitä, muun muassa liikuntakortin käytön suhteen. Analyysin taustalla oli kokoajan ajatuksena hakea vastuksia tutkimuskysymyksiin. Ryhmittelyssä etsittiin siis pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto aineistosta (Kylmä & Juvakka 2007, 115–119). Lopuksi luokiteltua aineistoa yhdisteltiin niin, että siltä saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysissä oltiin kiinnostuneita liikuntakorttia koskevista seikoista sekä liikunnan toimintamallin kokonaisuuden toimivuudesta.

7 TUTKIMUKSEN TULOSTEN TARKASTELO

7.1 OTSO-ryhmäläisten arviot liikunnan toimintamallista

Liikuntakortin käyttö

OTSO-ryhmän opiskelijat käyttivät liikuntakorttia kaksi kuukautta. Siihen merkittiin kaikki arki- ja terveysliikkuminen, sekä mahdollisesti myös päivässä kävellyt askeleet. Liikuntakortin käytössä ilmeni eroavaisuuksia. Yksi haastateltavista ei käyttänyt liikuntakorttia lainkaan kun taas muut haastateltavat olivat sitä käyttäneet.

“I don’t like routines so I don’t use the Sportcard. I do nothing in routine.”

“After I had that card, I have try to exercise more. Earlier I use bus now I try to cycle more and walking.”

Haastateltavien mukaan liikuntakortti koettiin hyvänä motivointina itsenäiseen liikkumiseen ja oman liikunnan säännöllisyyden seuraamiseen. Kaksi haastateltavista lisäsivät kävelemistä kortin täyttämisen myötä. Haastatteluista kävi ilmi, että liikuntakortti oli selkeä ja ymmärrettävä. Liikuntakortin takana olevia kuvia pystyi hyödyntämään liikuntakortin täytössä, kun korttia täytettiin suomen kielellä. Kaikki palautuneet liikuntakortit oli täytetty suomen kielellä. Liikuntakortissa ei haastateltavien mukaan ollut muutostarvetta.

Liikuntakortin mukana jaettiin halukkaille lainaan askelmittarit. Haastateltavista viisi oli käyttänyt askelmittaria. Kahdella oli hankaluuksia mittarin toiminnan kanssa. Askelmittarien toimintaa käytiin yhdessä läpi ennen kuin mittarit otettiin käyttöön, mutta kotona ei enää osattu sitä käyttää. Haastateltavista kolmella mittari toimi ja he olivat seuranneet päivittäisiä askeliaan. Haastateltavien mukaan askelten seuraaminen motivoi heitä liikkumaan. Liikkeelle lähdettiin, jos päivän aikana oli tullut vain vähän askeleita.

”Käytin askelmittaria joka päivä. Jos söin enemmän, liikuin enemmän.”

Kokemukset liikunnan toimintamallista

Liikunnan toimintamallin esittelykerralla kaikki haastateltavat olivat paikalla. Liikunnan toimintamallin esittely koettiin ymmärrettävänä. Se esiteltiin suomeksi sekä havainnoitiin kuvin (powerpoint-esitys) ja osan esityksestä OTSO-ohjelman tuntiopettaja käänsi englanniksi. Liikunnan toimintamalliin ei haluttu mitään lisää eikä vähemmän, vaan siihen toivottiin lajikoiteluiden osalta säännöllisyyttä. Haastateltavat kokivat hyväksi, jos liikuntaa olisi opetuksen ohessa kenties kerran viikossa.

“I would not say any more or any less, but it should be a regular. That is the most important.”

“The model of what to eat and do. It will help us to life healthily.”

Haastateltavat kokivat, että liikunnan toimintamallin kokonaisuus oli hyvin rakennettu, mutta siinä pitäisi olla enemmän säännöllistä liikuntaa. Aikaisemmissa tutkimuksissa interventioden kesto oli noin puoli vuotta ja niissä oli säännöllisesti joka viikko liikunnanohjaus-, liikuntakokeilu- ja ravitsemusohjauskertoja. Esimerkiksi Wilandin ym. (2012) interventiossa toteutettiin 60 minuutin liikuntakokeiluja ja 30 minuutin ravitsemusohjausta kerran viikossa kuuden viikon ajan. Tällainen liikunnan säännöllisyys nousee esiin myös Taylorin ym. (2008) ja Sahan ym. (2013) tutkimuksista.

Haastateltavista kaksi koki hyvänä sen, että liikunnan toimintamallin myötä heräteltiin huomioita liikunnan merkityksestä terveyteen. Samansuuntaisia tuloksia esittää Muhamed ym. (2014), jossa osallistujat olivat tyytyväisiä saadessaan lisätietoa liikunnan merkityksestä eri sairauksien ehkäisyssä.

Liikuntapaikkojen esittely

Yksi haastateltavista ei päässyt osallistumaan liikuntapaikkojen esittelyyn. Haastateltavien mielestä liikuntapaikkojen esittely koettiin hyväksi, sillä se lisää tietoisuutta liikuntamahdollisuuksista. Haastateltavista neljälle jäähalli oli uusi paikka. Kahdelle haastateltavalle uimahalli oli vieras. Liikuntapaikkojen esittelykierrokseen toivottiin myös enemmän toimintaa.

”We just walked.” I would be nice to do something.”

”I didn’t know this places. Jäähalli, uimahalli ja salohalli was new places to me. Now I can try to more exercises.”

Earlier, I did’n know how much is the price (uimahalliin). Now I know it. It is good.

Haastatteluista käy ilmi, että maahanmuuttajille on hyvä esitellä erilaisia liikunta-mahdollisuuksia, joilla motivoidaan heitä liikkumaan. Samansuuntaisia tuloksia esitettiin Taylorin ym. (2008) interventiossa. Siinä liikuntapaikkojen esittely toteutettiin karttojen ja videoiden avulla. Karttojen avulla etsittiin eri liikuntapaikkoja ja videoissa tutustuttiin seuraavaan lajikokeilulajiin. He olivat myös integroineet kiel-
len opetukseen liikunnan- ja ravitsemuksenohjusta.

Ravitsemusohjaus

Haastateltavista kaksi ei päässyt osallistumaan ravitsemusluennolle. Ravitse-musohjaus oli havainnollistettu ja se oli pitkälti keskustelevaa. Tästä esittämista-vasta haastateltavat olivat pitäneet. Heidän mielestään on hyvä keskustella ravitsemuksesta, vaikkakin monet asiat ovat tuttuja, mutta ne unohtuvat arjen kiireen keskellä.

Liikunnanohjaus

Haastateltavista yksi ei ollut mukana liikunnanohjauskerralla. Liikuntaluennon si-sältö oli haastateltavien mielestä selkeä. Se antoi haastateltavien mukaan tietoa liikunnan säännöllisyyden merkityksestä hyvinvointiin. Kolme haastateltavista mainitsi, että suomen kielen ymmärtäminen on vielä haasteellista, joten kaikkea ei ymmärretty. Haastateltavat olivat kuitenkin tyytyväisiä, että heille mahdollistet-tiin liikunnanohjaus, jossa heillä oli mahdollisuus kysyä erilaisia asioita liikun-nasta. Haastateltavien mukaan he saivat myös hyviä vinkkejä liikunnan harrasta-misen mahdollisuuksista Salossa. Ulkopuolisen tuen hyödyllisyys liikunnan moti-vointiin ja tiedon lisäämiseen käy ilmi myös Taylorin ym. (2008) tutkimuksesta. Yksi haastateltavista koki hyvänä, että esiteltiin halpoja vaihtoehtoja liikunnan harrastamiseen. Kansainvälisistä tutkimuksissa mainitaan liikunnanharrastami-sen esteeksi juuri kustannukset (Babakus & Thompson 2012; Mans-field ym.

2012), joten on tärkeää huomioida liikunnan mahdollistaminen pienin kustannuksin.

Liikunnanohjaajan pitämässä alkulämmittelyssä käytettiin jumppakeppiä. Haastateltavista kaksi innostui jumppakepistä ja he hankkivat sellaisen myös kotiin. Liikunnanohjaukseen osallistuneet haastateltavat pitivät hyvänä tätä mahdollisuutta kysellä laitteiden toiminnasta ja mihin lihaksiin laitteilla oli vaikutusta. Kahdella haastateltavalla oli vaikeuksia selän kanssa ja he saivat vinkkejä selkäharjoitteisiin.

Tästä tutkimuksesta käy ilmi, että sosiaalinen tuki koetaan hyväksi. Kuntosalilla oli muun muassa mahdollisuus yksilöohjaukseen. Liikuntaan motivoinnissa koettiin hyväksi tiedon lisääntyminen. Aikaisemmista tutkimuksista (Tiedje ym. 2013; Tovar ym. 2013) käy ilmi, että sosiaalinen tuki motivoi liikunnan harrastamiseen sekä elämäntavan muutokseen. Mohamedin ym. (2014) tutkimuksessa osallistujat olivat samaa mieltä siitä, että tiedon ja taitojen sekä monipuolisen liikunnan mahdollistaminen lisää motivaatiota liikuntaan.

Lajikokeilut

Kaikki haastateltavat olivat osallistuneet lajikokeiluihin. Lajikokeiluista nousi koko ryhmällä mieluisimmiksi sähly ja sulkapallo. Haastateltavista yksi toivoi tulevaisuudessa lajikokeiluihin lisää urheilulajeja. Hän mainitsi melonnan, jota oli aiemmin harrastanut kotimaassaan, ja hiihdon. Lajikokeiluiden toivottiin olevan säännöllisempiä. Haastateltavista kolme mainitsi, että liikuntatuokioiden jälkeen olo oli mahtava ja se vaikutti positiivisesti heidän oloonsa sekä fyysisesti että henkisesti.

7.2 Yhteistyötahojen arviot liikunnan toimintamallista

Yhteistyötahoilta saatiin kahdelta sähköpostivastaus ja liikuntapaikkojen esittelijä tavoitettiin puhelimitse. He olivat tyytyväisiä Salon kansalaisopiston kanssa tehtyyn yhteistyöhön. Kaikilla yhteistyötahoilla on mahdollisuus jatkaa yhteistyötä Salon kansalaisopiston kanssa liikunnan toimintamallissa. Terveystoimittajalla ei

ollut aikaisempaa kokemusta tämän tyyppisestä kehittämisprojektista, joten hän ei osannut antaa kehittämisideoita liikunnan toimintamalliin.

Liikunnanohjaaja ehdotti matalankynnyksen liikuntaryhmien lisäämistä. Hänen ajatuksenaan oli, että ryhmät suunniteltaisiin ensin maahanmuuttajille ja siitä asteittain integroituminen olemassa oleviin kantaväestön ryhmiin. Samansuuntaisia ideoita nousi esiin muun muassa Maijalan & Fagerlundin (2012) tutkimuksesta.

Liikuntapaikkojen esittelijän ja terveydenhoitajan mielestä tämän kaltaista liikunnan toimintamallia voisi hyödyntää pitkäaikaistyöttömien parissa.

Liikuntapaikkojen esittelyn toteuttamiseen ehdotettiin lisää toiminallisuutta. Tee-mahaastatteluiden tuloksista nousi esiin tämä sama asia.

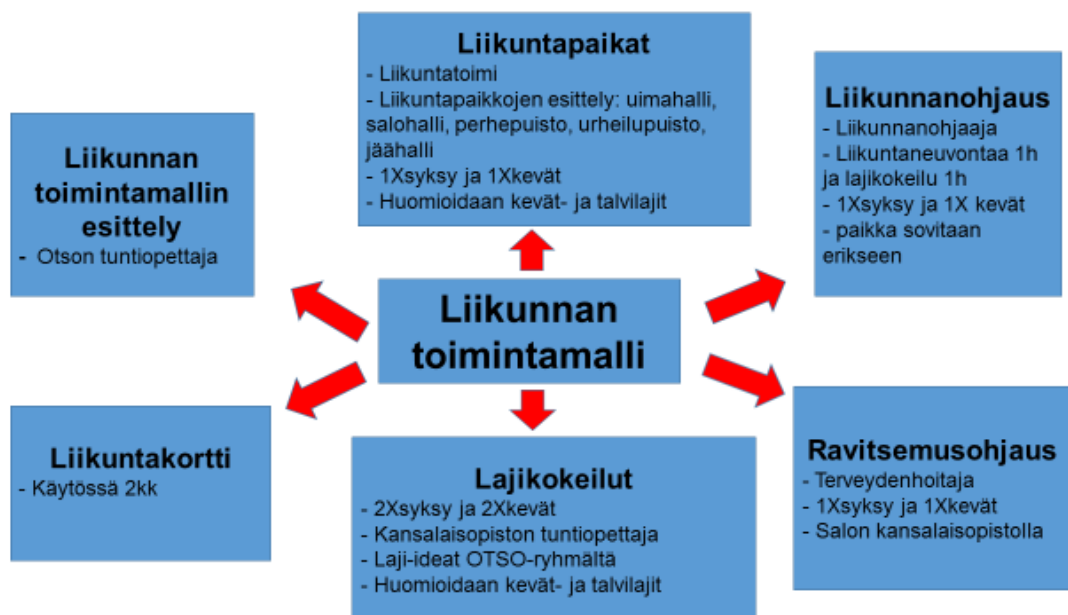
7.3 Liikunnan toimintamallin vaikutukset nykyiseen liikkumiseen

Haastateltavien liikuntatottumukset eivät muuttuneet merkittävästi seurantajakson aikana. Heiltä kysyttiin ennen liikunnan toimintamallin testaamista nykyisestä liikkumisesta. Liikuntalajeina oli tällä hetkellä marjanpoiminta, kotityöt, pihatyöt, keilailu, pyöräily, kuntosali, uinti ja kotijumppa. Haastatteluista ja liikuntakortista kävi ilmi, että samoja liikuntalajeja harrastettiin, muun muassa kävely, pyöräily ja kuntosali sekä puutarhatyöt ennen ja jälkeen liikunnan toimintamallin testauksen. Haastateltavista kaksi oli aloittanut kuntosalin sen esittelyn jälkeen. Yksi haastateltavista aikoo hankkia uimahallikortin. Haastateltavista kaksi oli hankkinut jump-pakepin kotiin, jota aikovat käyttää kotijumppaan.

8 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS JA SEN HYÖDYNTÄMINEN
















8.1 Kehittämiprojektin tuotos

Kehittämiprojektissa lähdettiin rakentamaan liikunnan toimintamallia, joka integroidaan osaksi OTSO-ryhmän toiminnallisia tunteja. Sen alkuperäisen sisällön suunnitteluun hyödynnettiin aikaisempaa tutkimustietoa ja OTSO:n tuntiopettajan toivomuksia. OTSO-ryhmän ja yhteistyötahojen arviointien pohjalta muokattiin hieman liikunnan toimintamallin alkuperäistä ideaa. Liikuntapaikkojen esittelyyn lisätään toiminnollisuutta. Projektipäällikkö ja OTSO:n tuntiopettaja päätyivät tulosten pohjalta ratkaisuun, että liikunnan toimintamalli sisältää lajikokeiluja, ravitsemusohjausta, liikunnanohjausta, liikuntapaikkojen esittelyn ja liikuntakortin motivoimaan itsenäiseen liikkumiseen. Haastattelujen tuloksista kävi ilmi, että liikunnan toimintamalli oli myös haastateltavien mukaan hyvä osa OTSO-koulutusta. Liikunnan toimintamallin kokonaisuus ja vastuunjaot näkyvät kuviossa 2.



Kuvio 2. Liikunnan toimintamalli

Osaksi liikunnan toimintamallia suunniteltiin liikuntakortti (kts. kuvio 3) motivoimaan itsenäiseen liikkumiseen. Soveltavan tutkimuksentulosten pohjalta päädyttiin säilyttämään liikuntakortti alkuperäisessä muodossa. Se koettiin selkeänä ja se motivoi osaa haastateltavaa itsenäiseen liikkumiseen. Liikuntakortti on sähköisessä muodossa, joten sen muokkaaminen esimerkiksi päivämäärien osalta on vaivatonta. Liikuntakortti on kokonaisuudessaan liitteessä 2. Liikuntakorttiin tuli oman liikunnan säännöllisyyden arvioimiseen päivämäärät. Liikunnan tehoa voi arvioida hymynaamojen avulla, jossa keltainen on kevyttä liikuntaa (ei hengästy), vihreä tarkoittaa reipasta liikuntaa (tulee lämmin ja hieman hengästy) ja punainen rasittavaa liikuntaa (tulee hiki ja hengästy). Omia päivän aikana kertyneitä askeleita voi merkitä korissa olevaan askelsarakkeeseen.

Päivämäärä	Liikuntamuoto/ toiminnan muoto	Liikunnan kesto yhteensä	Miltä liikunta tuntui	Askeleet
1.10.	Kävely ja pihatyöt	15 min + 30 min	  	10000
2.10	Imurointi	1 tunti	  	
3.10	Juoksu	30 min	  	
4.10			  	
5.10			  	

Kuvio 3. Liikunnan seurantakortti

8.2 Liikunnan toimintamallin hyödyntäminen

Liikunnan toimintamallia tullaan käyttämään jatkossa osana OTSO:n toiminnallisia tunteja. OTSO:n tuntiopettaja lupautui ottamaan vastuun liikunnan toimintamallin esittelystä uusille OTSO-ryhmille, liikuntakortin käytöstä sekä lajikokeiluista. OTSO:n tuntiopettajalla on käytössään sähköisessä muodossa (powerpoint) liikunnan toimintamallin esittely ja liikuntakortti. Kehittämiprojektissa olleet yhteistyötahot ovat lupautuneet jatkamaan yhteistyötä Salon kansalaisopiston kanssa liikunnan toimintamallissa.

9 EETTISET KYSYMYKSET JA LUOTETTAVUUS

9.1 Eettisyys

Tutkimuksen tekijän on huomioitava tutkimuksen tekoon liittyvät eettiset kysymykset. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksessa tulee olla lähtökohtana ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimukseen osallistujilla tulee olla oikeus päättää, osallistuvatko he tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvilla on myös annettava tietoa tutkimuksesta suullisesti ja kirjallisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–27).

Tästä kehittämisprojektista tiedotettiin OTSO-ryhmäläisille sen alkaessa. Heille kerrottiin liikunnan toimintamallin esittelyssä, mitä liikunnan toimintamalli pitää sisällään, ja se, että osaa heistä tullaan haastattelemaan liikunnan toimintamallin testaamisen jälkeen. Kaikilta haastatteluihin osallistujilta pyydettiin kirjallinen lupa, jolloin he saivat itse valita osallistumisestaan. Haastateltavilta pyydettiin myös kirjallinen lupa haastattelujen nauhoittamiseen. Haastattelujen alussa kerrottiin, milloin nauhoitus alkaa ja milloin se loppuu. Haastateltaville myös ilmoitettiin, ettei haastatteluun osallistuminen tai siitä pois jääminen vaikuta heidän opiskeluunsa OTSO-ryhmässä. Nauhoitteet tuhottiin litteroinnin ja tulosten analysoinnin jälkeen.

Tutkimuksen teossa on myös huomioitava, ettei se saa tuottaa osallistujille haittaa ja anonymiteetti on suojattava. Tutkimuksessa käytetyt lähteet tulee merkitä tutkimuskäytänteiden mukaisesti. Tutkimustuloksia ei saa yleistää kriittikittömästi ja tutkimuksen raportoinnin tulee olla avointa. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–27; Kankunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177–182.)

Kehittämisprojektin missään vaiheessa ei mainittu nimiä ja tiedonlähteet merkittiin asianmukaisesti niin, että ne voidaan tarkastaa jälkikäteen. OTSO-ryhmä oli hyvin pieni, joten anonymiteettisuoja vuoksi ei myöskään sukupuolta eikä kansalaisuutta raportoitu soveltavan tutkimuksen osiossa. Yhteistyötahojen kohdalla jätettiin myös nimet ja tarkemmat ammattikuvaukset pois.

9.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129). Tässä tutkimuksessa *uskottavuutta* oli tarkoitus parantaa niin, että tutkimustuloksista keskusteltiin jos mahdollista vielä uudelleen haastateltavan kanssa analysoinnin jälkeen. Tähän ei ikävä kyllä ollut mahdollisuutta, sillä ryhmä lopetti opiskelunsa OTSO:ssa haastatteluiden jälkeen. Aineiston koko määräytyi OTSO-ryhmän koon mukaan. Tutkimuksen uskottavuutta pyrittiin vahvistamaan myös sillä, että liikunnan toimintamallia arviotiin kahdesta erinäkökulmasta, toimintaan osallistuvilta ja toiminnan suunnittelijoilta ja toteuttajilta.

OTSO-ryhmäläisiä haastateltiin suomen kielellä ja apuna käytettiin englannin kieltä. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Haastatteluun osallistuvien kielitaidon puute nousi yhdeksi uskottavuutta horjuttavaksi tekijäksi. Osalla oli heikko englannin ja suomen kielen taito, joten heidän kanssaan oli kielellisiä ongelmia. Tämä johti siihen, ettei kaikista teema-alueista pystytty puhumaan niin kattavasti. Haastatteluiden aikana tuli myös esille väärinymmärryksiä kun yhteistä kieltä ei ollut käytössä. Osalla oli hyvä englannin kielentaito, joten heidän kanssaan oli mahdollisuus kommunikoida englannin kielellä. Sekin luo oman haasteensa, sillä ei voida olla täysin varmoja, onko haastattelija ymmärtänyt kaiken niin kuin haastateltava tarkoittaa. Haastateltavan oma äidinkieli oli suomi ja haastateltavilla ei ollut mahdollisuutta vastata omalla äidinkielellään.

Teemahaastattelu toimi tiedonkeruun menetelmänä hyvin tälle ryhmälle. Teemat olivat haastatteluun osallistuville jo tuttuja ja pitivät haastattelun oikeassa aihealueessa. Tutut teemat auttoivat myös heikosti kieltä ymmärtäviä, sillä heille oli jo entuudestaan joku käsitys asiasta. Kielellisten haasteiden vuoksi myös yksilöhaastattelu oli perusteltua, jolloin saatiin myös heikosti kieltä osaavien ääni kuuluviin. Aihealuekin oli melko arka, joten yksilöhaastatteluissa saatiin luotua kenties luottamuksellisempi ilmapiiri, mitä ryhmähaastatteluissa olisi saavutettu. OTSO-ryhmälle tehdyt haastattelut olivat vain noin puolen tunnin mittaisia. Tämä

johtui paljolti myös kielellisistä ongelmista. Haastattelija joutui melko paljon motiivoimaan haastateltavia. Uskottavuutta olisi voinut lisätä, jos olisi ollut mahdollisuus tulkin käyttöön. Silloin haastattelut olisi voitu järjestää haastateltavien omalla äidinkielellä. Näin heiltä olisi kenties saatu enemmän kehittämissuhteita liikunnan toimintamalliin. Tulkin läsnäolo olisi helpottanut haastateltavien vastaamista omalla äidinkielellä ja näin ollen väärin ymmärryksiä mahdollisuus olisi minimoitu. Tulkin läsnäolo olisi myös voinut tuoda jännitteitä haastattelutilanteeseen, sillä aihealue voi olla osalle melko arka. Vastaavissa haastattelutilanteissa tulkin käyttö olisi perusteltua, jotta saadaan laajempi näkemys tutkittavaan asiaan. Tässä kehittämissuhteissa tulkin mahdollisuutta pohdittiin etukäteen, mutta siihen ei ollut resursseja.

Yhteistyötahot saivat arvioida liikunnan toimintamallin sähköpostikyselynä. Heitä ei saatu kovin hyvin motivoitumaan sähköpostikyselyyn. Sähköpostikyselyyn saatiin vain yhdeltä yhteistyötaholta vastaus, kunnes projektipäällikkö teki muistutussoiton. Tämän jälkeen saatiin kahdelta yhteistyötaholta vastaus. Yksi yhteistyötaho arvioi liikunnan toimintamallin puhelimitse. Tässä yhteydessä olisi voinut tiedonkeruun menetelmänä käyttää myös haastattelua, jolloin olisi pystynyt tekemään tarkentavia kysymyksiä.

Vahvistettavuutta parannetaan sillä, että tämä tutkimus pyritään raportoimaan niin tarkkaan, että toinen tutkija voi seurata tutkimusprosessia. Projektipäällikkö piti koko projektin ajan projektipäiväkirjaa, josta oli mahdollisuus tarkistaa, miksi johonkin ratkaisuun oli päädytty eri kehittämissuhteiden vaiheissa. Tämä kehittämissuhteiden projekti on myös pyritty kuvaamaan niin selkeästi, että lukija pystyisi seuraamaan kehittämissuhteiden vaiheita. *Reflektiivisyys* edellyttää tutkijan omaa arviota vaikutuksestaan tutkimusprosessiin. Haastattelun aikana esille tulleet kielelliset ongelmat voivat vaikuttaa tulosten luotettavuuteen, sillä ei voida olla täysin varmoja ovatko vastaaja ja haastateltava ymmärtäneet asian samalla tavalla. Tutkija osallistui liikunnan toimintamallin osioihin ja haastateltavat tiesivät etukäteen, että tulevat arvioimaan liikunnan toimintamallin. Se, että tutkija oli jo tuttu haastateltaville voi vaikuttaa vastauksiin jos ei uskalleta arvostella liikunnan toimintamallia objektiivisesti. Toisaalta voi olla hyväkin, että haastattelija on tuttu, koska se luo

haastateltavalle luottamuksen tunnetta. Haastateltavat saattoivat kokea tutkimusaiheen araksi, joten ei välttämättä menty niin syvälle aiheeseen. Sähköpostikyselyssä ja puhelinhaastattelussa ei ole mahdollisuutta anonymiteettisuojaan, jolloin se voi vaikuttaa vastaajan mielipiteisiin ja vastauksiin.

Siirrettävyys koitetaan taata antamalla riittävästi tietoa tämän tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä kuitenkin niin, etteivät osallistujien henkilöllisyydet paljastu. Tähän loppuraporttiin on pyritty kuvaamaan kehittämissuorituksen vaiheet tarkasti, mitä milloinkin tehtiin, kuka teki ja mitä saatiin tulokseksi. Tämä tieto edesauttaa lukijaa arvioimaan tämän kehittämissuorituksen lopputuloksen siirrettävyyttä muihin samankaltaisiin tilanteisiin. Tutkimuksen tulosten raportoinnissa pyrittiin tuomaan elävyyttä ja läpinäkyvyyttä käyttämällä lainauksia haastatteluista, jotka lisäävät analyysin luotettavuutta.

Luotettavuuden arviointia voidaan tarkastella myös kehittämissuorituksen eri vaiheiden avulla. Tästä aiheesta on lisää seuraavassa luvussa.

10 ARVIOINTI

10.1 Kehittämiprojektin ja soveltavan tutkimuksen arviointi

Kehittämiprojektia tulee arvioida kokonaisuutena. Arvioinnin kohteena ovat sille asetetut tavoitteet, tarkoitus ja suunnitelmien toteutus sekä aikataulun pitävyys.

Tämä kehittämissuunnitelma alkoi syksyllä 2014. Sen on tarkoitus päättyä keväällä 2016. Kehittämissuunnitelman aikataulu on pysynyt suunnitelmien mukaisena. Viime kädessä projektipäällikkö on vastannut, että aikataulussa pysytään. Tämän kehittämissuunnitelman aikana projektiryhmä teki tiivistä yhteistyötä ja pidettiin säännöllisiä palaverieja. Projektipäällikkö on koko ajan informoinut kehittämissuunnitelman etenemisestä ohjausryhmää. Kehittämissuunnitelma on ollut selkeä suunnitelmavaiheen jälkeen, eikä suunnitelmaan ole tarvinnut tehdä suuria muutoksia. Jokainen kehittämissuunnitelmaan osallistuja sitoutui omaan osuuteensa. Yhteistyötahot saatiin suunnitelman mukaisesti osallistumaan liikunnan toimintamallin suunnitteluun ja toteutukseen.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan lajikokeiluihin suunniteltiin yhteistyötahoiksi sosionomiopiskelijoita tai terveydenhuollon opiskelijoita. Projektipäällikkö oli yhteydessä Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteessä työskenteleviin sosionomiopiskelijoiden opettajiin. Heillä ei ole tällä hetkellä sellaisia kursseja, jotka soveltuisivat tämän tyyppiseen kehittämissuunnitelmaan. Projektipäällikkö oli myös yhteydessä pariin otteeseen terveydenhuollon opettajiin sähköpostitse, mutta yhteydenottoja ei tullut. Tämän asia otettiin kuitenkin huomioon riskien kartoituksessa. Lajikokeiluihin varattiin resurssit OTSO:n tuntiopettajalta. Tämä oli hyvä ratkaisu siltä osin, että hänen oli helpompaa suunnitella tunnin ajankohdat lukujärjestykseen.

Kehittämissuunnitelman soveltavan tutkimuksen osio koostui OTSO-ryhmän ja yhteistyötahojen arvioinneista (terveydenhoitaja, liikunnanohjaaja ja liikuntapaikkojen

esittelijä). Kehittämiprojektin soveltavan tutkimuksen tavoitteena oli testata liikunnan toimintamalliin tulevaa liikuntakorttia OTSO-ryhmäläisille sekä arvioida liikunnan toimintamallin sisältöä.

Soveltavan tutkimuksen tavoite toteutui. Liikuntakortti saatiin valmiiksi ennen liikunnan toimintamallin esittelyä ja se oli suunnitelmien mukaisesti OTSO-ryhmäläisten käytössä kahden kuukauden ajan. OTSO-ryhmäläisistä saatiin vapaaehtoisia osallistujia teemahaastatteluun ja heistä viisi motivoitui liikuntakortin täyttämiseen. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli tarkoitus käyttää omaehtoisen liikkumisen tueksi UKK-instituutin liikkumisen viikko-ohjelma ja seurantakorttia, johon merkitään omaa terveysliikkumista. Tästä suunnitelmasta poikettiin kuuntelemalla liikunnanohjaajan asiantuntemusta. OTSO-ryhmälle tehtiin selkeämpi ja yksikertaisempi liikuntakortti. Tämä oli hyvä ratkaisu, sillä OTSO-ryhmän haastatteluista käy ilmi, että kortti koettiin selkänä ja ymmärrettävänä.

Kortin tekemiseen käytettiin ilmaisia papunetin kuvia. Jos olisi ollut mahdollisuus kuvankäsittelyohjelmien käyttöön, olisi kortista saatu visuaalisesti kauniimpi. Tämä ei kuitenkaan välttämättä vaikuttanut sen käytettävyyteen.

Kehittämiprojektin yhteistyötahot saatiin suunnitelman mukaan sitoutumaan liikunnan toimintamallin suunnitteluun ja toteuttamiseen. Syksyllä 2015 aloittanut OTSO-ryhmä oli pieni, joten se olisi voinut vaikuttaa yhteistyötahojen sitoutumiseen. Jos näin olisi käynyt, ajatuksena oli tehdä yhteistyötä terveydenhuollon opiskelijoiden kanssa.

Kehittämiprojektin soveltavassa tutkimuksessa oli tarkoituksena saadun tiedon pohjalta kehittää liikunnan toimintamalli Kansalaisopiston OTSO-ryhmässä opiskeleville maahanmuuttajille. OTSO-ryhmän ja yhteistyötahojen arvioinneista nousi esiin tutkimuskysymysten kannalta oleellista tietoa. Sitä hyödynnettiin liikunnan toimintamallin rakentamiseen. Liikunnan toimintamalliin oltiin kaikkienensa tyytyväisiä. Haastateltavat halusivat lajikokeiluita säännöllisemmin ja liikuntapaikkojen esittelyn toteutusta toivottiin toiminnallisemmaksi. Näiden tutkimustulosten pohjalta kehitettiin liikunnan toimintamalli OTSO-ryhmän toiminnallisten tuntien

osaksi. Tällä hetkellä ei ole vielä mahdollisuutta lisätä säännöllisyyttä lajikokeilujen osalta, mutta tämä vaihtoehto pidetään mielessä. Liikuntapaikkojen esittelyn toiminnallistamiseen on jo mietitty vaihtoehtoja ja niitä tullaan toteuttamaan kevään 2016 aikana.

Koko kehittämisprojektin tavoitteena oli kehittää Salon Kansalaisopiston OTSO-ryhmässä opiskeleville maahanmuuttajille liikunnan toimintamalli osaksi toiminnallisia tunteja. Kehittämisprojektissa päästiin tähän tavoitteeseen. Liikunnan toimintamallin kokonaisuus saatiin toimivaksi. Sen sisältöön saatiin suunnitelmien mukaan liikunnanohjausta, lajikokeiluja, ravitsemusohjausta ja liikuntapaikkojen esittely.

Koko kehittämisprojektin tarkoituksena oli lisätä maahanmuuttajien tietoisuutta terveystiikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä terveyden edistämässä sekä motivoida terveystiikuntaan. Liikunnan- ja ravitsemusohjauksen avulla mahdollistettiin tämä. Teemahaastattelusta käy ilmi, että tällä ryhmällä oli jo aikaisempaa tietoa näistä aiheista, mutta kertaaminen ja muistuttaminen nähtiin hyvänä. Tuloksista käy myös esille, että liikuntakortilla oli vaikutusta oman liikunnan lisäämiseen. Haastateltavista osa oli lisännyt kävelemistä ja pyöräilyä täyttäessään liikuntakorttia. Tuloksista käy myös ilmi, että lajikokeilut olivat osaltaan motivoimassa liikuntaan. Tämän kehittämisprojektin avulla saatiin sisällytettyä OTSO:n opetukseen terveyden edistämistä liikunnan ja ravitsemuksen avulla.

10.2 Toiminnan kehittämis ehdotukset

OTSO-ryhmäläiset voisivat olla mukana ideoimassa ja toteuttamassa lajikokeiluja. Näistä ryhmistä varmasti löytyy erilaisten lajien taitajia. He voisivat vetää lajikokeilutunnin toisille ryhmäläisille. Lajikokeiluna voisi olla vaikka tanssi, jos joku ryhmäläisistä osaa tanssia. Esimerkiksi Wielandin ym. (2012) interventiossa oli käytetty musiikkia ”yhteisen” kielen löytymiseen.

Liikunnan toimintamallia olisi hyvä arvioida aika-ajoin Salon kansalaisopiston sisäisenä arviointina ja liikunnan toimintamallin yhteistyötahojen puolelta. Liikunnan toimintamalliin osallistuvat maahanmuuttajaopiskelijatkin voivat olla hyviä tiedonlähteitä kehittämistyössä.

Liikuntakortin käytön motivointiin olisi hyvä järjestää leikkimielinen kilpailu ja yhteisillä tunneilla miettiä, mitä voisi tehdä enemmän oman ja perheen liikkumisen lisäämiseksi. Jokainen liikuntakorttia täyttävä opiskelija voisi tehdä alkutavoitteet liikkumiselleen. Niitä voisi tarkastella yhdessä liikunnanohjaajan kanssa liikunnanohjauksella. Itsenäiseen liikkumiseen motivoinnissa voisi myös käyttää erilaisia puhelimesta löytyviä ilmaisia mobiilisovelluksia (esim. sports tracker).

Liikuntapaikkojen esittelyn saa toiminnallisemmaksi esimerkiksi yhdistämällä kierrokseen liikuntakokeiluja, sillä liikuntatoimella on valmiina jo tilat.

Tätä liikunnan toimintamallia voisi kokeilla lakisääteistä kotoutumiskoulutusta maahanmuuttajille Salon seudulla tarjoavalle Salon seudun ammattiopistolle. Heidän kanssaan voisi tehdä yhteistyötä niin, että heidän ryhmänsä voisivat myös osallistua liikunnan toimintamallin eri osioihin. Liikunnan toimintamallia voisi myös soveltaa pitkäaikaisten työttömien ryhmään. Jo pidempään suomen kieltä opiskelleet voisivat tukea suomen kielen alkeisryhmäläisiä.

Ravitsemusneuvonta -osioon voisi lisätä myös konkreettisuutta. Maahanmuuttajien kanssa voisi tehdä tutustumiskäynnin kauppaan, jossa voisi tutustua lähemmin erilaisiin elintarvikkeisiin ja tehdä hintavertailuja. Näin oli toimittu muun muassa Toverin ym. (2012) tutkimuksessa.

10.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämishankkeet

Tulevaisuudessa voisi tehdä OTSO-ryhmälle vaikuttavuuden arviointia, miten liikunnan toimintamallin osiot vaikuttavat heidän liikkumiseensa. Sen voisi toteuttaa yhteistyössä terveydenhuollon opiskelijoiden kanssa. Liikunnan toimintamallin

alussa voisi tehdä alkumittauksia (verenpaine, sokeri, vyötärön ympäryys) ja loppumittaukset. Tämä vaatisi tosin myös itsenäisen liikkumisen motivointia entisestään.

Tämän kehittämisprojektin ideointivaiheessa nousi esille, että maahanmuuttajien suomen kielen opetusryhmille voisi kuvata videon liikunnan positiivisista vaikutuksista ja liikunnan mahdollistajista. Ajatuksena oli, että esimerkiksi maahanmuuttajanaaisia ja -miehiä kuvattaisiin, joilla on jo liikuntataustaa uudessa maassa. Näin saataisiin jaettua vertaiskokemuksia ja se voisi osaltaan motivoida liikunnan pariin. Tässä voisi hyödyntää Salon liikuntaseuroja.

11 POHDINTA

Maahanmuuttajille suunnattuja elämäntavan muutokseen tähtääviä interventio tutkimuksia löytyy Euroopasta ja varsinkin USA:sta. Suomessa on melko vähän tutkimustietoa liikunnan ja ravitsemuksen interventioista maahanmuuttajille, sillä täällä maahanmuuttajien määrä suhteessa koko väestöön on ollut vielä aika vähäistä. Tämän kehittämisprojektin aihealue onkin tällä hetkellä hyvin ajankohtainen, sillä maahanmuutto on lisääntynyt Suomeen tämän kahden vuoden aikana merkittävästi. Maahanmuuton lisääntyessä onkin huomioitu maahanmuuttajien erityistarpeita. Suomen opetusministeriöltä kunnat voivat hakea rahallista kehittämisavusta maahanmuuttajille kotouttamiseen liikunnan avulla. Sen tarkoituksena on tukea hankkeita, jotka edistävät maahanmuuttajien aktiivista osallistumista liikunnan harrastustoimintaan. (Opetusministeriö 2016.) Kansainvälisistä (muun muassa, Wieland ym. 2012; Albarran ym. 2014) ja kansallisista (Zacheus ym. 2011; Fagerlund 2012) tutkimusten tuloksista käy ilmi, että tämän tyyppisiä interventioita tarvitaan, jossa kehitetään yhteistyössä eri tahojen kanssa kohde-ryhmälähtöisiä palveluja maahanmuuttajille.

Tässäkin kehittämisprojektissa saatiin positiivisia tuloksia liikunnan ja ravitsemuksen integroinnissa osaksi omaehtoista kotoutumiskoulutusta. Tulokset osoittavat, että haastateltavat olivat tyytyväisiä liikunnan toimintamallin kokonaisuuteen.

Maahanmuuttoon liittyvät syyt toki vaikuttavat siihen, kuinka paljon eri elämän alueilla tarvitaan tukea. Suomessakin maahanmuuttajia on monista eri kulttuureista ja se, miten paljon aiemman maan kulttuuri poikkeaa suomalaisesta kulttuurista, vaikuttaa myös suomalaisen yhteiskuntaa integroitumisessa. Maahanmuuttajien koulutustaso myös vaihtelee, joka tulee huomioida myös tämän liikunnan toimintamallin käytössä. Sitä on mahdollisuus muokata kohderyhmän mukaisesti, jolloin se palvelee mahdollisimman hyvin käyttäjäryhmää. OTSO-ryhmän tuntiopettajalle jääkin nyt vastuu aina informoida yhteistyötahoja uudesta OTSO-ryhmästä.

Mahdollisuuksien mukaan liikuntaa voisi järjestää myös naisille ja miehille erikseen. Tämä on hyvin paljon myös sidoksissa siihen, kuinka paljon OTSO:ssa on mukana oppilaita. Kansainvälisistä tutkimuksista (Taylor ym. 2008; Wieland ym. 2012; Saha ym. 2013) nousee esille se, että etenkin maahanmuuttajanaisten kohdalla olisi hyvä järjestää liikuntaa sukupuolisidonnaisesti, sillä monissa maissa kulttuurissa ei ole mahdollista liikkua sekaryhmissä.

Terveyden edistämistyössä liikunnan ja ravitsemuksen avulla on huomioitava maahanmuuttajien esteet liikunnan harrastamiselle, jolloin voidaan vaikuttaa niihin. Tämän tiedon pohjalta on hyvä lähteä suunnittelemaan liikunnan interventiota. (Andersen ym. 2012.) Tämän vuoksi tässäkin kehittämissuunnitelmassa otettiin selvää, mitkä tekijät estivät maahanmuuttajien liikunnan harrastamista. Tämän pohjalta pyrittiin suunnittelemaan liikunnan toimintamalli liikuntaa tukevaksi kokonaisuudeksi. Myös liikunnan ja ravitsemuksen huomioiminen osana kielen opetusta tukee maahanmuuttajien liikunnan mahdollistamista. Juuri tällaisen sosiaalisen ulkopuolisten, ystävien ja perheen tuen, on havaittu lisäävän innostusta liikunnan pariin (Maijala & Fagerlund 2012; Wieland ym. 2015).

Tälle kehittämissuunnitelmalle oli hyvät lähtökohdat, sillä päästiin tekemään yhteistyötä jo maahanmuuttajien parissa työskentelevien kanssa. Heillä oli paljon käytännön kokemusta asiaan. Tämän kehittämissuunnitelman projektipäälliköllä ei ollut aikaisempaa kokemusta maahanmuuttajien parissa työskentelystä, joten matkanvarrella tuli paljon uusia asioita esille. Projektipäälliköllä oli aikaisempaa kokemusta terveyden edistämistyöstä, jolloin asiantuntemusta voitiin jakaa puolin ja toisin.

LÄHTEET

Albarran, C.R., Heilemann, M.V. & Koniak-Griffin, D. 2014. Promotoras as facilitators of change: Latinas' perspectives after participating in a lifestyle behaviour intervention program. *Journal of Advanced Nursing*. 70(10): 2303-2313.

Andersen, E. Burton, W.N. & Anderssen, S.A. 2012. Physical activity levels six months after a randomised controlled physical activity intervention for Pakistani immigrant men living in Norway. *International Journal of Behavioral and Nutrition Physical Activity*. 9:47.

Andersen, E., Høstmark, A.T. & Anderssen, S.A. 2012. Effect of a physical activity intervention on the metabolic syndrome in Pakistani immigrant men: randomized controlled trial. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 14(5): 738-746.

Babakus, W.S. & Thompson, J.L. 2012. Physical Activity among South Asian women: a systematic, mixed-methods review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 9:150. Viitattu 22.1.2016. <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/150>

Erlichman, J., Kerbey, A.L. & James, W.T.P. 2002. Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 1: the impact of physical activity on cardiovascular disease and all-cause mortality: an historical perspective. 3(4); 257-271.

Fagerlund, E. 2012. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Vuoden 2011 kehittämisyhteistyön seuranta ja arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 265. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteistyö LIKES, Jyväskylä.

Hayes, L., White, M. Unwin, N., Bhopal, R., Fischbacher, C., Harland, J. & Alberti, K.G. 2002. Patterns of physical activity and relationship with risk markers for cardiovascular disease and diabetes in Indian, Pakistani, Bangladeshi and European adults in a UK population. *Journal of Public Health*. 24 (3): 170-178.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Innokylä. 2016. Mikä on toimintamalli? Viitattu 21.2.2016. <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/toimintamalli>.

Jääskeläinen, T., Lamberg-Allardt, C., Koponen, P. & Laatikainen, T. 2012. D-vitamiini ja hemoglobiini. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL raportti 61/2012. 2. uudistettu painos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy, 105-109.

Jönsson, L.S., Palmér, K., Ohlsson, H., Sundquist, J. & Sundquist, K. 2012. Is acculturation associated with physical activity among female immigrants in Sweden? *Journal of Public Health*. 35(2): 270-7.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Tammer paino Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. Porvoo: WSOYpro Oy.

Katzmarzyk, P.T., Church, T.S., Craiq, C.L. & Bouchard, C. 2009. Sitting time and mortality from all cause, cardiovascular disease, and cancer. *Med Sci Sports Exerc*. 41(5): 998-1005.

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveystieteen edistämisen mahdollisuudet - Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja I. Helsinki.

Kolt, G.S., Schofield, G.M., Rush, E.C., Oliver, M. & Chadha, N. K. 2007. Body fatness, physical activity, and nutritional behaviours in Asian Indian immigrants to New Zealand. *Asia Pacific Journal of clinical Nutrition*. 16(4):663-70.

Koskinen, S., Castaneda, A.E., Rask, S., Koponen, P. & Mölsä, M. 2012. Johdanto. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL raportti 61/2012. 2. uudistettu painos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopainos Oy, 13-15.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laaksonen-Heikkilä, R. 2014. Navigoi itsesi uuteen suuntaan -hankkeen hakemustiedot tiivistelmä terveyden- ja hyvinvoinnin laitokselle.

Laatikainen, T., Solovieva, N., Lundqvist, A.M. & Vartiainen, E. 2012. Kansantautien riskitekijät. Lihavuus. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL raportti 61/2012. 2. uudistettu painos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopainos Oy, 91-95.

Laki kotoutumisen edistämisestä. 2010. L. 30.12.2010/1386 muutoksineen.

Lehtosaari, R. 2010. Liikunta kansainvälisenä kielenä. Maahanmuuttajien liikuntasuhde ja näemyksiä liikunnan vaikutuksesta kotoutumiseen. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Progradu-tutkielma. Luettu 16.1.2016. <https://www.doria.fi/handle/10024/63067>

Maijala, H-M. & Fagerlund, E. 2012. Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylä.

Maijala, H-M. 2014. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi vuosilta 2011 - 2013. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 290. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylä.

Mansfield, E.D., Ducharme, N. & Koski, K.G. 2011. Individual, social and environmental factors influencing physical activity levels and behaviours of multiethnic socio-economically disadvantaged urban mothers in Canada: A mixed methods approach. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2012, 9:42 Viitattu 25.1.2016. <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/42>

Mattar, R., De Campos Mazo, D.F. & Carrilho, F.J. 2012. Lactose intolerance: diagnostic, genetic and clinical factors. *Clinical and Experimental Gastroenterology*. 5: 113–121.

Misselwitz, B., Pohl, D., Frühauf, H., Fried, M., Vavricka, S.R. & Fox, M. 2013. Lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and treatment. *United European Gastroenterol Journal*. 1(3):151-159.

Mohamed, A.A., Hassan, A.M., Weis, J.A., Sia, I.G. & Wieland, M.L. 2014. Physical activity among Somali men in Minnesota: barriers, facilitators, and recommendations. *American Journal of Mens Health*. 8(1):35-44.

Mäkinen, T. 2012. Elintavat. Kuntoliikunnan harrastaminen, työn ruumiillinen rasittavuus ja unen riittävyys. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL raportti 61/2012. 2. uudistettu painos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy, 178-182.

Opetusministeriö. 2010. Kehittämishjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä/16.

Opetusministeriö. 2016. Kehittämisyavustus kunnille maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla. Luettu 8.3.2016. <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/kotouttaminen.html>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma.

Partanen, R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. 3.painos. Vammalan kirjapaino Oy: Ravitsemusterapeuttien yhdistys Ry.

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. 7. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Persson, G., Mahmud, A.J., Hansson, E.E. & Strandberg, E.L. 2014. Somali women's view of physical activity – focus group study. BMC Women's Health. 14:129.

Pohjanpää, K. 2003. Terveystottumukset. Teoksessa Pohjanpää, K., Paananen, S. & Nieminen, M. Maahanmuuttajien elinolot. Venäläisten, virolaisten, somalialaisten ja vietnamilaisten elämää Suomessa 2002. Helsinki: Edita Prima Oy, 116-119.

Pohjanpää, K., Paananen, S. & Nieminen, M. 2003. Maahanmuuttajien elinolot. Venäläisten, virolaisten, somalialaisten ja vietnamilaisten elämää Suomessa 2002. Helsinki: Edita Prima Oy.

Prättälä, R. 2012. Elintavat. Ruokatottumukset. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL raportti 61/2012. 2. uudistettu painos. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopainos Oy, 173-177.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 425.

Salon kansalaisopisto. 2016. Kielet/OTSO-ohjelma kevät. Luettu 10.1.2016. http://www.salonkansalaisopisto.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=603&Itemid=789.

Salon kaupunki. 2016. Maahanmuuttaja työn koordinointi. Luettu 21.2.2016. <http://www.salo.fi/kaupunkijahallinto/viestintamarkkinointijakansainvalisetasiat/kansainvalinen-toiminta/maahanmuuttajatyonkoordinointi/>.

Saha, S., Leijon, M., Gerdtham, U., Sundquist, K., Sundquist, J., Arvidsson, D. & Bennet, L. 2013. A culturally adapted lifestyle intervention addressing a Middle Eastern immigrant population at risk of diabetes, the MEDIM (impact of Migration and Ethnicity on Diabetes In Malmö): study protocol for a randomized controlled trial. Trials14:279. Viitattu 21.2.2016. <http://www.trialsjournal.com/content/14/1/279>

Selkokeskus. 2016. Mitä on selkokieli?. Luettu 22.2.2016. <http://papunet.net/selkokeskus/selkoulutukset/selkokielen-perusteet-kurssi/selkokielen-maaritelma/>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sisäministeriö 2016. Kotoutuminen. Luettu 24.2.2016. <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/kotoutuminen>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma. KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2012: I. Tampere: Juvenes-Print – Tampereen Yliopistopaino OY. Viitattu 21.2.16. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3328-6>

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2014. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. [verkkajulkaisu]. Viitattu 13.4.2016. http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/index.html?snb_adname=Tilasto_Muualla-palvelussa&snb_adtype=4&snb_admedia=Vaeston-ennakkotilasto

Taylor, V.M., Cripe, S.M., Acorda, E., Teh, C., Coronado, G., Do, H., Woodall, E. & Hislop, T.G. 2008. Development of an ESL curriculum to educate Chinese immigrants about physical activity. *Journal of Minor Health*. 10(4): 379-87.

Tiedje, K., Wieland, M.L., Meiers, S.J., Mohamed, A.A., Formea, C.M., Ridgeway, J.L., Asiedu, B.G., Boyum, G., Weis, J.A., Nigon, J.A., Patten, C.A. & Sia, I.G. 2013. A focus group study of healthy eating knowledge, practices, and barriers among adult and adolescent immigrants and refugees in the United States. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2014, 11:63 doi:10.1186/1479-5868-11-63.

Tiilikainen, M. 2012. Maahanmuuttajien sairaus ja hoito transnationaalisenä ilmiönä. Teoksessa Honkasalo, M-L & Salmi, H. Terveystietä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. Turku: Painosalama Oy. 169.

Tovar, A. Vikre, E.K., Gute, D.M., Kamins, C.L., Pirie, A., Boulos, R., Metayer, N. & Economus, C.D. 2012. Development of the live well curriculum for recent immigrants: a community-based participatory approach. *Progress Community Health Partnerships*. 6(2): 195-204.

Tovar, A., Must, A., Metayer, N., Gute, D.M., Pirie, A., Hyatt, R.R. & Economos, C.D. 2013. Immigrating to the US: What Brazilian, Latin American and Haitian Women Have to Say About Changes to Their Lifestyle That Maybe Associated with Obesity. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 15(2): 357-364.

van der Meer, I.M., Middelkoop, B.J.C. Boeke, A. J.P. & Lips, P. 2011. Prevalence of vitamin D deficiency among Turkish, Moroccan, Indian and sub-Saharan African populations in Europe and their countries of origin: an overview. *Osteoporosis International*. 22(4): 1009–1021

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti. – opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. 1.-3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO. 2016. Physical Activity. Luettu 29.2.2016. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Wicherts, I.S., Boeke, A.J.P., van der Meer, I.M., van Schoor, N.M. Knol, D.L. & Lips, P. 2011. Sunlight exposure or vitamin D supplementation for vitamin D-deficient non-western immigrants: a randomized clinical trial. *Osteoporosis International*. 22(3): 873–882.

Wieland, M.L., Weis, J.A., Palmer, T., Goodson, M., Sheena, L. Omer, F., Abbenyi, A., Krucker, K., Edens, K. & Sia, I.G. 2012. Physical activity and nutrition among immigrant and refugee women: a community-based participatory research approach. *Womens Health Issues*. 22(2), 225-232.

Wieland, M.L., Tiedje, K., Meiers, S.J., Mohamed, A.A., Formea, C.M., Ridgeway, J.L., Asiedu, G.B., Boyum, G., Weis, J.A., Nigon, J.A., Patten, C. & Sia, I.G. 2015. Perspectives on Physical Activity Among Immigrants and Refugees to a Small Urban Community in Minnesota. *Journal Of Immigrant and Minority Health*.

Zacheus, T., Koski, P. & Mäkinen, S. 2011. Naiset paitsiossa? – Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48 (6). Tutkimusartikkeli, 63-70.

Toimeksiantosopimus

Kehittämisprojektin nimi

Liikunnan toimintamalli Salon kansalaisopiston maahanmuuttajille

Kehittämisprojektin tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämisprojektin tavoitteena oli kehittää Salon Kansalaisopiston OTSO-ryhmässä opiskeleville maahanmuuttajille liikunnan toimintamalli, jossa terveellinen ravitsemus on liikunnan tukena.

Kehittämisprojektin tarkoituksena oli lisätä maahanmuuttajien tietoisuutta terveystoiminnan ja ravitsemuksen merkityksestä terveyden edistämiseksi sekä motivoida terveystoimintaan.

Kehittämisprojektin tavoiteaikataulu

Kehittämisprojekti toteutetaan _____ välisenä aikana, ellei myöhemmin kirjallisesti toisin sovita

Sopimusehdot

Turun ammattikorkeakoulu sitoutuu ohjaamaan työelämän kehittämisprojektia opetustyönä. Ammattikorkeakoulu nimeää jokaiselle opiskelijalle henkilökohtaisen opettajatuutorin kehittämisprojektin ohjaukseen. Projektisuunnitelman ja raportin arviointiin osallistuu myös toinen ammattikorkeakoulun opettaja. Kehittämisprojektiin sisältyvä tutkimuksellinen ja pedagoginen ohjaus on opiskelijan taustaorganisaatiolle maksutonta.

Kehittämisprojektin taustaorganisaatio sitoutuu omalta osaltaan kehittämisprojektiin ja mahdollistaa työyhteisössään opiskelijan kehittämistoiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Opiskelijalle nimetty työelämämentori tukee kehittämisprojektin toteutusta työelämässä. Taustaorganisaatiosta pyydetään kirjallinen palaute opinnäytetyöstä sen valmistuttua.

Kaikki yhteistyökumppanit vastaavat kehittämisprojektiin liittyvistä kuluista omalta osaltaan (esim. matka-, materiaali-, ATK-kustannukset). Opinnäytetyö on lähtökohtaisesti julkinen. Tekijänoikeuksista sovitaan tarvittaessa erikseen. Kehittämisprojektin kaikissa vaiheissa noudatetaan eettisiä periaatteita.

Opinnäytetyötä ei saa julkaista salassa pidettävien tietojen takia.

Päiväys _____


Opiskelija


Työelämämentori

Koulutuspäällikkö























































Toimeksiantajan edustaja









































































Liikuntakortti

Kevyt 

Reipas 

Rasittava 

Päivämäärä	Liikuntamuoto/ toiminnan muoto	Liikunnan kesto yhteensä	Miltä liikunta tuntui	Askeleet
1.10.	Kävely ja pihatyöt	15 min + 30 min	  	10000
2.10	Imurointi	1 tunti	  	
3.10	Juoksu	30 min	  	
4.10			  	
5.10			  	
6.10			  	
7.10			  	
8.10			  	
9.10			  	
10.10			  	
11.10			  	
12.10			  	
13.10			  	
14.10			  	
15.10			  	
16.10			  	
17.10			  	
18.10			  	

19.10			  	
20.10			  	
21.10			  	
22.10			  	
23.10			  	
24.10			  	
25.10			  	
26.10			  	
27.10			  	
30.10			  	
31.10			  	
1.11			  	
2.11			  	
3.11			  	
4.11			  	
5.11			  	
6.11			  	
7.11			  	
8.11			  	
9.11			  	
10.11			  	
11.11			  	
12.11			  	
13.11			  	

14.11			☹️ 😊 😞	
15.11			☹️ 😊 😞	
16.11			☹️ 😊 😞	
17.11			☹️ 😊 😞	
18.11			☹️ 😊 😞	
19.11			☹️ 😊 😞	
20.11			☹️ 😊 😞	
21.11			☹️ 😊 😞	
22.11			☹️ 😊 😞	
23.11			☹️ 😊 😞	
24.11			☹️ 😊 😞	
25.11			☹️ 😊 😞	
26.11			☹️ 😊 😞	
27.11			☹️ 😊 😞	
28.11			☹️ 😊 😞	
29.11			☹️ 😊 😞	
30.11			☹️ 😊 😞	

Esimerkkejä liikuntalajeista



Salibandy



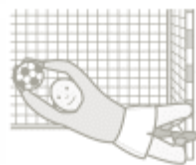
Vesipallo



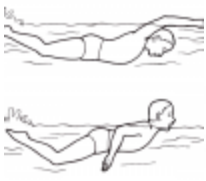
Sulkapallo



Tennis



Jalkapallo



Uinti



Jumppa



Kävely



Juoksu



Skeittaus



Ratsastus



Tanssi



Kuntosali



Golf



Keilaus



Rullaluistelu



Pyöräily



Keihäänheitto



Pituushyppy



Korkeushyppy



Hiihto



Lumilautailu



Jääkiekko



Luistelu

Arkiliikuntaa



Porraskävely



Pihatyöt



Siivous

Teemahaastattelurunko englanniksi

The Physical Activity Model for Immigrants

Background information: Gender (male, female), Age, How long have you been in Finland?
How long have you been studying Finnish?

Contents of The Physical Activity Model

Experimenting different physical activities (gym), Physical activity counselling, Nutrition counselling and sport card motivates to independent health exercise

The theme of the interview frame

The Physical Activity Model

1. What would you change in The Physical Activity Model presentation?
2. How has the Physical Activity Model parts increased the awareness of health promotion?
3. How has exercise habits changed during the two-month follow-up?
How would you estimate the wholeness? (What would you like more and what less?)

Motivation of health exercise

1. How does this model motivate health exercise?

The use of Sports Card

1. What would you change in the Sports Card presentation?
2. How Sport Card motivate independent mobility?
3. Which prevented the use of Sports Card?
4. What motivated the use of Sports Card?
5. How would you change your Sports card?
6. How the Pedometer motivated for movement?

Teemahaastattelurunko suomeksi

Haastateltavan taustatiedot: sukupuoli, ikä ja Suomessa olo aika? Kuinka kauan olet opiskellut suomenkieltä?

Liikunnan toimintamallin sisältö

Lajikokeilut (kuntosali), liikunta- ja ravitsemusneuvonta, liikuntakortti ja liikuntapaikkojen esittely

Haastattelun teemat

Liikunnan toimintamalli

- Mitä muuttaisit liikunnan toimintamallin esittelyssä?
- Millä tavalla liikunnan toimintamallin osiot lisäsivät tietoisuutta terveyden edistämisestä?
- Miten liikuntatottumukset muuttuivat kahdenkuukauden seuranta aikana?
- Miten arvioisit kokonaisuutta?

Motivaatio terveysliikuntaan

1. Miten liikunnan toimintamalli motivoi terveysliikkumiseen?

Liikuntakortin käyttö

2. Mitä muuttaisit liikuntakortin esittelyssä?
3. Miten liikuntakortti motivoi omaehtoiseen terveysliikuntaan?
4. Mikä motivoi kortin käyttöön?
5. Mikä esti kortin käyttöä?
6. Miten muuttaisit liikuntakorttia?

Esimerkki analyysiprosessista

Taulukko 4. Liikunta- ja ravitsemusosioiden analysointi

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetyt ilmaisut	Ryhmittely alaluokkiin	Ryhmittely yläluokkiin
"Mielestäni ravitsemusasioista on hyvä muistuttaa"	Selkeys ja tärkeys	kokemukset ravitsemusluennosta	Kokemukset liikunnan toimintamallista
"Pidin ravitsemusluennosta, se oli selkeä"			
"Mielestäni ravitsemusluento on tärkeä"	Liikunnan tärkeys	Kokemukset liikuntaluennosta	
"Liikuntamallin myötä mietin enemmän liikkumisen tärkeyttä"			
"Liikuntatietous auttaa terveellisyteen"	Säännöllisyys		
"Liikuntamallista ei puutu mitään, mutta haluaisin siihen säännöllisyyttä"			
"En lähtisi muuttamaan liikuntamallista mitään"	Sisältö		
"Minusta on hyvä, jos OTSO:ssa on liikuntamalli, jossa voi kokeilla eri liikuntalajeja"			