



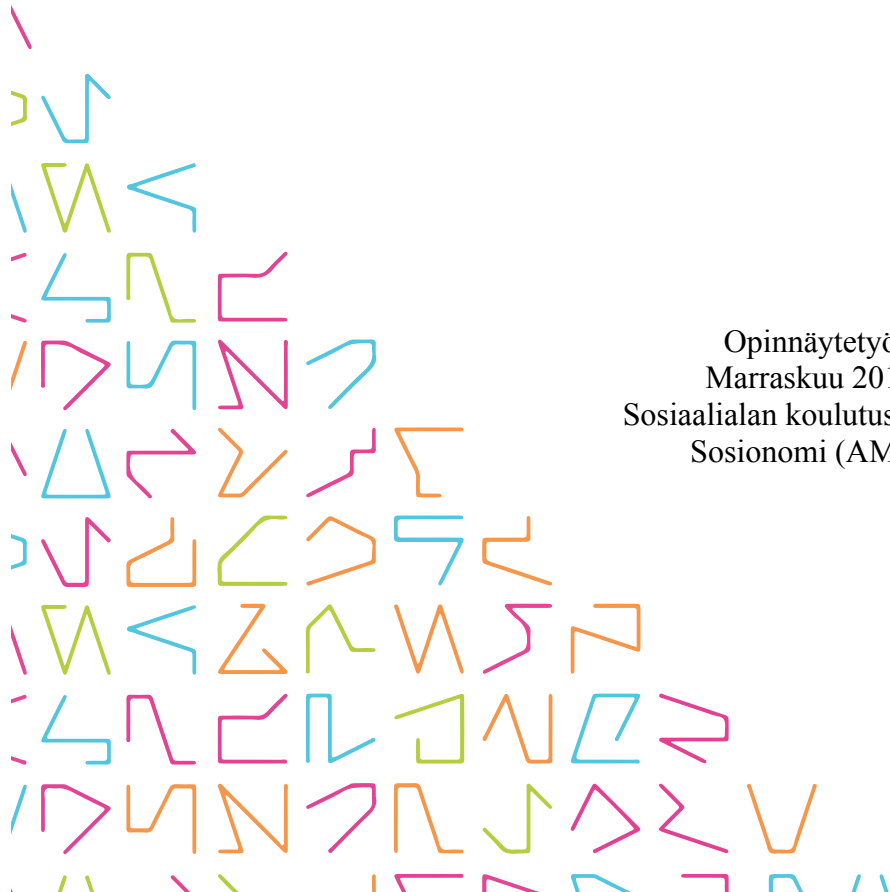
TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

”Se olis niinku jokaselle ihmiselle tärkeetä”

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnasta

Tanja Rapeli

Opinnäytetyö
Marraskuu 2016
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

RAPELI, TANJA

”Se olis niinku jokaselle ihmiselle tärkeätä”

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnasta

Opinnäytetyö 32 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Marraskuu 2016

Mielenterveyskuntoutujilla tulisi olla yhtäläinen mahdollisuus harrastaa liikuntaa kuntoutuksen ulkopuolella kuin muullakin väestöllä. Kunnat järjestävät runsaasti erilaisia erityisliikunnan ryhmiä, mutta mielenterveyskuntoutujille liikuntatoimintaa on vähän. Liikunta on helppo ja halpa tapa hoitaa mielenterveyttä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnasta. Tavoitteena oli saada tietoa kuntoutujilta itseltään siitä, millainen liikunta on mielekästä, jotta voitaisiin kehittää heille suunnattuja liikuntatuokioita asukaslähtöisesti.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa käytettiin teemahaastattelumenetelmää. Yhteistyötahona toimi Kuusimäen palvelukoti. Haastattelut toteutettiin Kuusimäen palvelukodin kuuden asukkaan kanssa heidän kotonaan.

Saatujen tulosten mukaan, asukkaat kokivat liikunnan pääosin myönteisenä. Usean teeman kohdalla tärkeäksi asiaksi nostettiin yhdessä liikkuminen ja liikkuminen oman jakamisen mukaan. Haastatteluissa tuli esiin myös oppikoulun epämiellyttävät liikuntakemukset, joiden vaikutus ulottuu näihin päiviin asti. Kuntoutujat toivat myös ideoita ja ehdotuksia Kuusimäen liikuntatuokioiden kehittämiseksi.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, liikunta,

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

RAPELI, TANJA:

“It Would Be Important to Every Human Being”

Mental Health Rehabilitees’ Experiences of Physical Exercise

Bachelor's thesis 32 pages, appendices 2 pages

November 2016

Mental health rehabilitees should have equal opportunities to take part in physical exercise. Municipalities organize various special exercise groups. However, for mental health rehabilitees, there are very few available. Physical exercise is an easy and inexpensive way to contribute in taking care of the individuals’ mental health. The main purpose of this thesis was to discover how mental health rehabilitees experience physical exercise and to study and record information from them about the exercises they prefer. This enables to develop exercise classes to fit their needs based on their viewpoint of what is comfortable and what works for them.

This study was qualitative in nature. The data were collected through theme interviews of six mental health rehabilitees in Kuusimäki. The study was carried out in Kuusimäki full service living facility.

The results indicated that the mental health rehabilitees of Kuusimäki experienced physical exercise in a positive way. Two themes that were emphasized throughout the course of the interview process were: exercising together as a group and exercising by using their own strength. Another common factor was the fact that there were several bad experiences that were brought to light while discussing taking part in school exercise when they were younger. Furthermore, rehabilitees contributed ideas and proposals for the development of exercise classes in Kuusimäki.

Key words: mental health, mental health rehabilitation, physical exercise,

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	YHTEISTYÖTAHO.....	8
	3.1 Kiikan palvelukoti Oy.....	8
4	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	9
	4.1 Mielenterveys.....	9
	4.2 Mielenterveyskuntoutus.....	10
	4.3 Liikunta ja liikkuminen.....	11
	4.3.1 Arkiliikunta	12
	4.3.2 Terveysliikunta.....	13
5	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	15
	5.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	15
	5.2 Aineiston keruu	16
	5.2.1 Teemahaastattelu.....	16
	5.3 Aineiston analyysi.....	17
6	TULOKSET	19
	6.1 Ajatuksia liikunnasta.....	19
	6.2 Kokemukset liikunnan hyvistä ja huonoista puolista.....	20
	6.3 Kuusimäen liikuntatuokiot.....	21
	6.4 Yhteenveto	22
7	POHDINTA.....	24
	7.1 Eettisyys ja luotettavuus	25
	7.2 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämis ehdotukset.....	26
	7.3 Kiitokset.....	27
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	31
	Liite 1. Haastattelun teemat.....	31
	Liite 2. Lupa tutkimukseen osallistuvilta.....	32

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmeninä Suomalaisten elintaso ja yleinen hyvinvointi ovat parantuneet. Liikunnan motiivit liittyvät useimmilla nimenomaan mielenterveyteen. Liikunta mm. rentouttaa, virkistää, rauhoittaa, kohottaa mielialaa ja antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen (osallistumiseen, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen). Liikunnan avulla on mahdollista kokea voimaantumista, ja sitä kautta edistää mielen hyvinvointia. Liikunta on yksi voimavara mielenterveystyössä. (Mielenterveysseura 2015.)

Liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin puhutaan paljon, siitä on tehty lukuisia tutkimuksia ja erilaisia liikuntamuotoja löytyy runsaasti. Silti mielenterveysalalla on tarjolla varsin vähän liikuntatoimintaa ihmisille, joilla on mielenterveysongelmia. Kunnat järjestävät runsaasti erityisliikunnan liikuntaryhmiä, mutta vain harva niistä on suunniteltu mielenterveyskuntoutujien tarpeiden mukaiseksi. (Turhala & Ketunen 2006, 10.)

Tästä lähti idea kehittää Kuusimäenpalvelukodin mielenterveyskuntoutujille omia liikuntatuokioita heidän mieltymyksistään käsin, joten päätin tehdä opinnäytetyöni aiheesta. Olen työskennellyt Kuusimäen palvelukodissa useita vuosia ja olemme jo pidemmän aikaa työryhmässämme kiinnittäneet huomiota asukkaiden liikunnan vähyyteen. Suurin osa asukkaista liikkuu vain ns. pakolliset päivittäiset liikkumiset paikasta toiseen. Suurimmalla osalla Kuusimäen asukkaista on psyykkisten sairauksien ja päihteiden ongelmakäytön vuoksi sellaisia toimintakyvyn rajoitteita, että he tarvitsevat pysyvästi apua arjen sujumisessa. Myös asukkaiden lääkitykset, joita he joutuvat syömään sairautensa takia, vaikuttavat heidän toimintakykyynsä. Liikunta ja liikkuminen on vähäisempää kuin mitä se on silloin, kun toimintakyky on normaali. On kuitenkin vaikea sanoa, missä määrin asukkaiden sairaus ja missä määrin heidän lääkityksensä vaikuttavat siihen, että suurimmalla osalla asukkaista näyttää olevan matala vireystila, ongelmia toimintakyvyssä ja omaehtoisessa aktiivisuudessa. Aiheen valintaan vaikutti vahvasti myös oma kiinnostukseni liikuntaan ja sen hyödyntämiseen mielenterveystyössä.

Mielenterveyskuntoutujilla tulee olla yhtäläinen mahdollisuus liikunnan harrastamiseen kuin muullakin väestöllä ilman, että se rajataan vain kuntoutukseen. Liikuntaosaamisen rinnalle tarvitaan myös vahvaa mielenterveydellistä osaamista, joka sisältää ihmisen

kohtaamisen, kuuntelemisen, tukemisen ja kannustamisen. Oman haasteensa motivoitiin tuovat mm. lääkkeiden vaikutukset, mieliala vaihtelut ja psykoottiset oireet. Nämä erityispiirteet on otettava huomioon. (Mielenterveysseura 2015.) Liikkumaan motivointi on usein haasteellista, mutta täysin mahdollista. Siihen usein tarvitaan pitkäaikaista tukea (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Liikunnan mielekkyyden kokemus liittyy paljolti siihen mielihyvään ja nautintoon, jota se tuottaa (Mälkiä & Rintala 2002). Liikunnan positiivisia mielialavaikutuksia on selitetty mm. sillä, että se lisää ihmisen hallinnan kokemusta ja omanarvon tunnetta. Liikunnan tulee ehdottomasti olla omaehtoista. (Svennevig 2005, 104.)

Tämän opinnäytetyön avulla pyrin saamaan tietoa asukkaiden omista liikuntatottumuksista ja ajatuksista liikuntaan liittyen. Tärkeimpänä tavoitteenani oli saada kuuluviin asukkaiden omia ideoita liikuntatuokioiden kehittämiseksi, jotta liikunta ja liikuntatuokiot Kuusimäessä olisivat asukkaille mieluisia, hauskoja ja sosiaalisia tapahtumia. Tämän myötä voimme Kuusimäessä vahvistaa asukkaiden yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja osallistumista, onnistumisen kokemuksia sekä tunnetta oman elämänsä hallinnasta.

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Kuusimäen palvelukodin asukkaiden kokemuksia liikunnasta. Lähtökohtana oli tarve kehittää Kuusimäen liikuntatuokioita asukaslähtöisesti, asukkaiden kanssa, heidän mieltymyksistään käsin.

Tutkimuskysymykseni olivat

1. Millä tavalla mielenterveyskuntoutuja kokee liikunnan/liikkumisen?
2. Millainen liikunta on mielekästä?

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda Kuusimäen asukkaiden ”ääntä” kuuluviin, jotta saamme kehitettyä mukavaa yhdessäoloa liikkumalla.

3 YHTEISTYÖTAHO

Alusta asti minulle oli selvää, että teen opinnäytetyöni Kuusimäen palvelukotiin. Olen työskennellyt Kuusimäessä pitkään ja haluan kehittää liikuntatuokioita niin, että asukkaat saavat vaikuttaa itse, mitä haluavat tehdä. Tuokiot ovat tarkoitettu mukavaksi sosiaaliseksi yhdessäoloksi ja herättämään liikunnan iloa, joten mielestäni on itsestään selvää, että asukkaat saavat itse päättää tuokioiden sisällöstä ja olla vaikuttamassa tältä osin omaan elämäänsä.

3.1 Kiikan palvelukoti Oy

Teen opinnäytetyötäni yhteistyössä Kiikan palvelukoti Oy:n eli Kuusimäen palvelukodin kanssa, joka on yksityinen palvelukoti, perheyritys. Se on perustettu vuonna 1991. Kuusimäen palvelukoti tarjoaa tukiasumista, palveluasumista ja tehostettua palveluasumista. Kuusimäen asukkaat ovat mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, joilla on eriasteisia mielenterveysongelmia sekä osalla lisäksi päihdetausta. Suurin osa on sairastanut vuosikausia jopa vuosikymmeniä ja asuvat Kuusimäessä, koska eivät pärjää itsenäisesti kotona.

Asukkaita Kuusimäessä on tällä hetkellä yhteensä 51. Päärakennuksessa asustelee 21 asukasta, ja asuminen on tehostettua palveluasumista. Rivitalossa asuu 11 asukasta ja ryhmäkodissa 12 asukasta. Molemmissa tarjotaan palveluasumista. Päärakennuksen ja ryhmäkodin alakerrassa ovat tukiasunnot, joissa asuu seitsemän asukasta.

Kuusimäessä järjestetään säännöllisesti viriketuokioita, joista osa on liikunta painotteisia. Siellä käy myös Sastamalan opistolta ohjaaja vetämässä jumpparyhmää. Kuusimäki sijaitsee luonnonkauniilla paikalla, joka tarjoaa asukkaille mukavia lenkkipolkuja ja ulkoliikunta mahdollisuuksia. Tänä vuonna valmistui Kuusimäen pihapiiriin oma pelikenttä, jossa on mahdollista pelata erilaisia pelejä, kuten lentopallo, sulkapallo, koripallo, tikanheitto jne. Mielikuvitusta saa käyttää ja välineitä hankitaan tarpeen mukaan.

4 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Mielen terveys

Mielen terveys tuli sanana suomen kieleen vasta 1950-luvulla. Aiemmin mielen terveydestä puhuttaessa tarkoitettiin oikeastaan mielen sairautta, mutta haluttiin puhua vähemmän osoittelevasti. Mielen terveyttä on määritelty monella tavalla, mutta yhtä yksiselitteistä määritelmää ei ole. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 17.) Esimerkiksi Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt (2013) mielen terveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämän eri haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Suomen mielen terveysseura 2016).

Mielen terveyden käsite ei viittaa pelkästään sairauden puuttumiseen vaan on luonteeltaan myönteinen. Mielen terveys on pääoma tai voimavara, joka auttaa ihmisiä kohtaamaan erilaisia elämäntilanteita ja toimimaan elinympäristössään esim. liikkumaan. (Suomen mielen terveysseura 2015.) Kansainvälisestikin melko uusi lähestymistapa on nähdä mielen terveys omana kokonaisuutenaan, voimavarana, joka ylläpitää psyykkisiä toimintoja, joita ihminen kerää ja käyttää ja joiden avulla hän ohjaa omaa elämäänsä. Voidaan ajatella, että mielen terveys on kivijalka, joka on tukena arjen jaksamisessa auttaen joustamaan ja kestäämään vastoinkäymisiä sekä selviytymään niistä. (Heiskanen ym. 2007, 19.)

Mielen terveys ei ole pysyvä, muuttumaton tila, vaan se vaihtelee kokemusten ja elämäntilanteiden mukaan. Kukaan ei ole jatkuvasti tyytyväinen, mutta oleellista hyvän mielen terveyden kannalta on, että aika ajoin tuntee elämäniloa, toivon säilyttämistä ja luottamusta siihen, että elämä kantaa. Hyvää mielen terveyttä on mahdollista vahvistaa, ja hyvä mielen terveys vaikuttaa elämän laatuun. (Heiskanen ym. 2007, 19-20.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen artikkelissa (2015) mainitaan, että omaehtoinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Olisiko liikunta siis yksi mielen terveyttä vahvistavista tekijöistä? Liikunta auttaa hallitsemaan omaa kehoa paremmin ja fyysinen kunto parantaa minäkuvaa ja saa aikaan tunnetta voimaantumisesta

sekä oman elämän haltuunotosta. Liikkumalla voi myös tavata ystäviä sekä tutustua uusiin ihmisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

4.2 Mielenterveyskuntoutus

Kuntoutuksen tavoitteena on kuntoutuminen. Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle (2002) määrittelee kuntoutumisen: ”Ihmisen tai ihmisten ja ympäristön muutosprosessiksi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen”. Mielenterveyskuntoutuksen keskeisiä kiinnostuksen kohteita ovat henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat ja tukevat tekijät, jotka löytyvät usein arjen pienistä ja tavallisista asioista ja tilanteista. Ainoastaan kuntoutujat itse voivat olla niiden suhteen asiantuntijoita. (Rissanen, Kallanranta & Suikkanen 2008, 160.)

Kuntoutumisessa on aina kyse ihmisen toimintamahdollisuuksien lisäämisestä (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 16). Kuntoutus on usein pitkäjänteistä, suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan omaa elämäänsä. Tämän päivän kuntoutuksen ydinkysymys on kuntoutujan oma osallisuus ja vaikuttaminen kuntoutusprosessissa. (Kuntoutusselonteko 2002.)

Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään kartoittamaan ensinnäkin mahdollisia ongelmia, joita ovat mm. sairaudesta aiheutuva hallinnan puute, toimintakyvyn vajavuus sekä erilaiset ongelmat. Pyritään myös löytämään mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämänhallintaansa erilaisissa tilanteissa. Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja kuntoutushenkilökunnan yhteistyössä laatimaan kuntoutussuunnitelmaan ja sen jatkuvaan arviointiin. Kuntoutuksen kulmakiviä ovat yksilön toimintakykyä, voimavaroja ja elämän hallinnan tunnetta lisäävät ja parantavat toimenpiteet. (Koskisuus 2004, 11-12.)

Kuntoutujakeskeisessä mallissa keskeistä on kuntoutuja itse ja hänen vaikutusmahdollisuutensa kuntoutuksen kaikissa vaiheissa. Kuntoutujakeskeisen mallin pääperiaatteisiin kuuluvat yksilöllisyyden kunnioittaminen, itsenäisyyden ja aktiivisuuden tukeminen,

voimavara- lähtöisyys, sosiaalisten verkostojen vahvistaminen sekä kuntoutuksen systemaattisuus. (Kettunen ym. 2009, 28.)

Koskisuus (2004) on listannut mielenterveyskuntoutuksen yhdeksän pääperiaatetta:

1. Mielenterveyskuntoutus keskittyy yksilön kykyjen, voimavarojen ja pätevyyden kehittämiseen.
2. Mielenterveyskuntoutuksen hyöty on kuntoutujan näkökulmasta parempi toimintakyky ja eri ympäristöissä selviytyminen.
3. Kun väliaikaisesti lisätään riippuvuutta, se voi parantaa edellytyksiä suurempaan itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen tulevaisuudessa.
4. Mielenterveyskuntoutuksessa keskeisellä sijalla on kuntoutujien taitojen ja hänen käytettävissään olevan tuen kehittäminen.
5. Kuntoutuksen tavoitteet ovat sidoksissa ympäristöön.
6. Keskeistä on kuntoutujan oma osallistuminen kuntoutukseensa.
7. Pitkäaikainen lääkitys voi olla tarpeellinen, mutta harvoin riittävä kuntoutumisen tuki.
8. Mielenterveyskuntoutus ei rajoitu yhteen toimintatapaan vaan se hyödyntää useita eri toimintatapoja/-malleja.
9. Keskeisin tekijä on toivo.

4.3 Liikunta ja liikkuminen

Liikunta tarkoittaa monille ihmisille vauhdikasta liikuntaa kuten lenkkeily tai erilaiset urheilulajit eikä läheskään jokainen jaksaa siitä innostua. Kuitenkin kaikki liikkeellä olo luetaan liikunnaksi. Pelkkä seisominenkin aktivoi kehoa enemmän kuin istuminen. (Apteekki 2014.)

Jos mietimme aikaa, jolloin ei ollut autoja tai julkista liikennettä eikä supermarketteja, ja ihminen sai elantonsa keräilemällä ruokaa sieltä, mistä sitä sai, ei varmaankaan puhuttu liikunnasta eikä urheilusta. Silti ravinnon hankkiminen ja yleensä elämä vaati liikkumista paikasta toiseen. Monet liikunnalliset taidot olivat tarpeen, kun piti esim. juosta nopeasti, jotta saalis ei pääsisi pakoon ja piti olla riittävän vahva kantamaan saalis kotiin sekä torjumaan petojen hyökkäykset. (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 21.)

Liikuntaan on tullut viime vuosikymmeninä aivan uusia sävyjä. Media on kääntänyt katseensa liikunnan suuntaan ja siitä on tullut mediaseksikäs ja ”in” tämän päivän juttu. Onneksi median rinnalle on kehittynyt myös omaehtoisen liikunnan idea sekä lukuisat liikuntamuodot, joiden avulla ihminen voi toteuttaa itseään jopa aivan ilmaiseksi. (Ojanen ym. 2001, 25, 30-31.)

Liikkuminen on myös usein osa sosiaalista elämää. Huomaamattaankin tulee liikuttua esim. naapuriin kyläilemään tai ulkona touhutessa. (Apteekki 2014.) Toisaalta osa väestöstä kokee liikunnan sosiaalisen merkityksen ikään kuin käänteisessä merkityksessä. Heille liikunta on rentouttavaa nimenomaan siksi, että he saavat olla rauhassa yksin omien ajatustensa kanssa sekä he pääsevät irti arjesta, joka saattaa olla kuormitettu lukuisilla sosiaalisilla suhteilla. (Vuori, Taimela & Kujala 2011, 631.)

Liikunnan vaikutuksia on viime vuosina tutkittu paljon. Liikunnan terveydelliset vaikutukset ovat kiistattomia ja psyykkiseenkin hyvinvointiin sen vaikutukset ovat osoittautuneet myönteisiksi. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että liikunnan tulee olla omaehtoista, mielekäästä ja omia henkilökohtaisia tavoitteita palvelevaa. Näin liikunta edistää hallinnan kokemista. Pakkoliikunta ei edistä psyykkistä hyvinvointia. Se saattaa herättää jopa vihan tunteita ja vähentää hyvinvointia. (Mälkiä & Rintala 2002, 120.)

4.3.1 Arkiliikunta

Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivittäinen liikkuminen ja liikehtiminen, jota myös kutsutaan hyöty- tai perusliikunnaksi. Esimerkkejä arkiliikunnasta ovat mm. siivoaminen, töihin pyöräily, lehtien haravointi, portaiden nouseminen jne. Suurin osa ihmisen liikunnasta kertyy päivän askareista eli arkiliikunnasta. (UKK-instituutti 2015.)

Suomalaisten vapaa-ajan liikuntaharrastus on lisääntynyt viime vuosikymmeninä, mutta samaan aikaan arkiliikunta on huomattavasti vähentynyt (UKK-instituutti 2015). Kun fyysinen aktiivisuus ja arkiliikunta on ihmisten elämässä selvästi vähentynyt, on liikunnan harrastamisesta tullut fyysisen toimintakyvyn kannalta lähes välttämätöntä. Jo muutamia vuosikymmeniä on puhuttu yhteiskunnan koneellistumisesta ja ihmisten passivoitumisesta, mutta vasta nyt niin nuorten, lasten kuin aikuistenkin keskuudessa on havait-

tavissa elämäntapa, jossa vapaa-ajan toiminnot tapahtuvat istuen, ilman minkäänlaisia fyysistä aktiivisuutta. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 19-20.)

Arkiliikuntaa kannattaa lisätä jo senkin vuoksi, että sen merkitys ihmisen energian kulukselle on huomattavasti suurempi kuin vapaa-ajan liikuntaharrastuksen, koska arkiliikunta vaikuttaa pitkin päivää (UKK-instituutti 2015). Näin ollen arkiliikuntaa ei tule väheksyä, sillä sen pitkäaikaisvaikutukset näkyvät myös fyysisen terveyden kohenemisena (Mälkiä & Rintala 2002, 121). Arkiliikunta ei ole yhtä vaativaa kuin säännöllinen liikuntaharrastus, joten se jää pysyväksi tavaksi helpommin kuin rankka vapaa-ajan liikunta. Kohtuullinen liikunta kuten kävely ja arjen puuhastelu on helpompaa omaksua pysyväksi tottumukseksi. (UKK-instituutti 2015.)

4.3.2 Terveysliikunta

Terveysliikunta-käsite otettiin käyttöön vuonna 1990, kun liikunnan terveydelle edullisista vaikutuksista ja niiden saavuttamiseen tarvittavasta liikunnasta katsottiin kertyneen riittävästi luotettavaan tutkimukseen perustuvaa näyttöä. Tämän myötä haluttiin myös voimistaa markkinointia terveys- ja liikunta-alojen ammattilaisten ja päätöksentekijöiden suuntaan. (Vuori, Taimela & Kujala 2011, 18-19.)

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka parantaa peruskuntoa tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa. Sen tavoitteena on hyvä terveys ja fyysinen toimintakyky. (Fogelholm & Vuori 2005, 73.) Terveyskunnolla tarkoitetaan niitä kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 77-78).

Terveysliikunnan käsite sisältää terveyden ylläpidon ja kunnan kohentamisen ohella myös arkiliikunnan. Terveysliikunnan suositus on, että aikuisen tulee terveytensä ylläpitämiseksi liikkua vähintään 2h 30 min viikossa niin, että hengästyy vähäisesti tai 1h 15 min niin, että hengästyy selvästi. Suositeltava määrä olisi hyvä suorittaa kolmena päivänä viikossa ja sen lisäksi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kahtena päivänä viikossa. (UKK-instituutti 2016.) Terveysliikunta suosituksen keskeinen tehtävä on alentaa kynnystä liikkumisen lisäämiseksi erityisesti niiden ihmisten kohdalla, joita perinteinen

kuntoliikunta ei kiinnosta tai joille se on terveydellisistä syistä liian rasittavaa (Niemi 2009, 9).

Yllä esitetyt suositukset ovat todellakin suosituksia ja pitää muistaa, että jokainen pienikin liikuntatuokio edistää terveyttä ja jokainen kokee liikunnan yksilöllisesti (Niemi 2009, 11-12). Jokainen löytää oman mieleisen liikuntamuodon kokeilujen ja kokemusten kautta ja usein liikkuminen tuottaa mielihyvää vasta, kun siihen tottuu ja se on luonnollinen osa päivää (Apteekki 2014).

5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka avulla pyrin kartoittamaan Kuusimäen asukkaiden, jotka ovat mielenterveyskuntoutujia, liikuntamieltymyksiä, jotta voidaan asukaslähtöisesti kehittää liikuntatuokioita kuntoutujien mieltymysten mukaan.

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161). Tutkimuskohteena ovat ihmisten luomat merkitykset (Tuomi 2007, 97). Päätin opinnäytetyössäni haastatella ihmisiä, Kuusimäen asukkaita, joita tutkimukseni koskee ja jotka ovat sen pääosassa.

Kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Joukko, jota tutkitaan on useimmiten pieni ja tulokset koskevat vain tätä aineistoa eli ei haeta yleistettävyyttä. Tieto, jota pieneltä joukolta kerätään, liittyy aina ihmisten, eli valitun joukon, tuottamiin merkityksiin. (Tuomi 2007, 97.) Päädyin haastattelemaan kuutta asukasta, jotta joukko pysyy pienenä. Mukana oli sekä miehiä että naisia.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonhankinta ja aineiston kokoaminen tapahtuu luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esiin. Yksi tällainen metodi on teema-haastattelu, (Hirsjärvi ym. 2013, 164.) jota olen käyttänyt tämän tutkimuksen toteuttamisessa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen. Aineistoa tutkitaan yksityiskohtaisesti ja monitahoisesti eikä tutkija määrää sitä mikä on tärkeää. (Hirsjärvi ym. 2013, 164.) Aloitellessani opinnäytetyötäni, pohdin onko itselläni tiettyjä hypoteeseja sen suhteen, että ajattelen liikunnan olevan kivaa ja tuottavan hyvää oloa. Tulin kuitenkin siihen tulokseen, että ymmärrän, vaikka itselläni on hyviä kokemuksia liikunnasta, ei tutkittavillani niitä välttämättä ole. Tämä on yksi syy, miksi

lähdin tekemään opinnäytetyötä aiheesta, jotta saisin asukkaiden ”äänet” kuuluviin ja sitä myöten kehittää liikuntatuokioita asukkaille mielekkäämpään suuntaan.

5.2 Aineiston keruu

Käytin opinnäytetyössäni tutkimusmetodin teemahaastattelua. Sovin kuuden Kuusimäen mielenterveyskuntoutujan kanssa haastatteluajat ja paikat, jotka he itse saivat päättää. Haastattelut osuivat kaikki samalle päivälle. Haastateltavat myöskin allekirjoittivat luvat (LIITE 2), jotta saan käyttää heidän vastauksiaan opinnäytetyössäni.

Teemahaastattelussa pyritään luomaan luonteva ja vapautunut keskustelu, joka ei onnistu jos haastattelijalla kirjoittaa muistiinpanoja (Hirsjärvi & Hurme 2010, 92), joten nauhoitin haastattelut. Näin ollen pystyin keskittymään keskusteluun ilman haastattelijan – haastateltava-asemaa. Haastattelu on kuin mikä tahansa sosiaalinen tilanne ja siinä on kysymys haastattelijan aloitteesta tapahtuvasta vuorovaikutuksesta (Eskola & Vastamäki 2015, 32). Haastateltavani olivat minulle ennestään tuttuja, joten vuorovaikutus heidän kanssaan oli luonnollista ja samaan aikaan he mm. paistoivat kodissaan lettuja, kutoivat ym. Keskustelut soljuivat ajoittain teemoista melko kauas, mutta samaan aikaan haastattelutilanne oli sosiaalinen kohtaaminen, joten emme kovinkaan tiukasti pysyneet teemojen raameissa. Kaikki teemat tulivat kuitenkin kaikkien haastateltavien kanssa käytyä läpi.

5.2.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelulle on tyypillistä, että se on keskustelua, jolla on etukäteen päätetty tarkoitus ja kerättävä aineisto rakentuu aidosti haastateltavan henkilön kokemuksista käsin (Eskola & Vastamäki 2015, 29). On luonnollista keskustella ihmisten kanssa, kun halutaan saada selville heidän mielipiteitään ja kerätä niistä tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 11). Opinnäytetyöni tarkoitus oli kerätä Kuusimäen mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja antaa heille mahdollisuus vaikuttaa itse liikuntatuokioiden sisältöön.

Teemahaastattelussa korostetaan sitä, että ihminen on subjekti ja haastattelun aktiivinen osapuoli (Hirsjärvi & Hurme 2010, 35), joten jokainen haastateltavani sai päättää, missä haastattelu tehdään ja minne suuntaan vastaukset menevät. Jokainen haastateltava halusi, että haastattelu tehdään heidän kotonaan, joten näin toimin. Tärkeintä kuitenkin on, että tila on haastateltavalle turvallinen ja omaa valtakuntaa (Eskola & Vastamäki 2015, 30-31).

Teemat (LIITE 1) haastatteluissani olivat kaikille samat, mutta haastateltavat saivat vastailta omin sanoin. Itse tein tarkentavia kysymyksiä sekä ohjailin löyhästi keskustelua teeman mukaiseen suuntaan, kun haastateltava alkoi puhumaan täysin aiheeseen liittyvästä asioista.

Teemahaastattelussa teema-alueet ovat ennalta määrättyjä, joista puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Teema-alueet (LIITE 1) olin tehnyt aikaisemmin sekä hahmotellut kysymykset. En kuitenkaan seurannut teemojen järjestystä, vain sitä, että kaikki tulee käytyä läpi.

Teemahaastattelun valitsin, koska uskon, että luontevalla keskustelulla, kotoisassa paikassa saan vastauksia teemoihini parhaiten eikä se ole tarkkaan rajattua vaan antaa haastattelijalle ja haastateltavalle tilaa jutella myös muista asioista, joka on tärkeää sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Pidän tärkeänä myös sitä, että Kuusimäen asukkaat saavat itse vaikuttaa liikuntatuokioiden sisältöön, jotta se olisi heille mielekästä ja motivoisi heitä tulemaan sosiaaliseen kontaktiin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa liikunnan muodossa.

5.3 Aineiston analyysi

Välittömästi haastattelujen jälkeen aloin purkamaan aineistoa. Kirjoitin haastattelut puhtaaksi sana sanalta eli litteroin (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138). Seuraavaksi poistin täysin epäolennaiset keskustelut haastatteluista. Jäljelle jäi vain teemoihin liittyvät keskustelut.

Epäolennaisuuksien poistamisen jälkeen, aloin teemoittelemaan haastatteluja eli aloin jäsentämään aineistoa teemojen mukaisesti (Eskola & Vastamäki 2015, 43). Asettelin

aineiston niin, että jokaisen teeman alla on kaikkien haastateltavieni vastaukset kyseiseen teemaan. Mietin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia sekä tarkastelin vastauksia yksilöllisesti ja tasa-arvoisesti.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tutkia Kuusimäen asukkaiden kokemuksia liikunnasta ja millainen liikunta on heidän mielestään mielekästä. En alunperinkään lähtenyt hakemaan vain yhtä vastausta vaan tutkimaan asukkaiden mielipiteitä ja sitä kautta kehittämään Kuusimäen liikuntatuokioita asukkaiden mieltymysten mukaisesti.

6 TULOKSET

Osa asukkaista, joita haastattelin, käyvät Kuusimäen omissa liikuntatuokioissa ja osa ei käy niissä koskaan. Jokainen lähti kuitenkin innokkaasti ideoimaan uusia liikuntamuotoja tuokioihin.

Kuusimäessä käy Sastamalan opistolta ohjaaja, Petri, vetämässä jumppaa kerran viikossa ja haastateltavistani viisi kuudesta käy hänen jumpassaan. "Petrin jumppa" osoittautui suosituksi ja erilaisia jumppia toivottiinkin myös Kuusimäen omiin tuokioihin.

6.1 Ajatuksia liikunnasta

Haastatteluissa kävi ilmi, että liikunta yhdistettiin vahvasti laihtumiseen, hyvään oloon ja rentoutumiseen. Tänä päivänä ei voi välttyä näkemästä ja kuulemasta liikunnan tärkeydestä esim. eri medioissa ja monissa keskusteluissakin liikunta on läsnä. Tämä näkyi myös haastatteluissa. Haastateltavani tiedostavat liikunnan tärkeyden.

Yksi haastateltavani nosti esiin epämiellyttävät muistot oppikouluajoilta. Hän mietti kovasti omia muistojaan liikunnasta, jolloin opettajat määräsivät tahdin ja jos ei pysynyt vauhdissa mukana sai toruja. Kuitenkin hän muisteli myös hyviä liikunta kokemuksia, jolloin hän oli kokenut onnistumisen ja mielihyvän tunteita.

"Ei hemmetin kuustoista!"

"Tota se koululiikunta pakkas olemaan semmosta arvostelevaa"

Hän kertoi myös, että on aina tykännyt mieluummin lukea ja opiskella kuin harrastaa liikuntaa. Hän puhui aivojen liikuttamisesta ja aivojumpasta. Jos ihminen kokee, että se on hänen mielestään liikkumista, niin kyllähän se sitä onkin.

"Liikunta on semmosta, että mennään määrätietosesti jostakin jonnekin ja tähdätään jonnekin ja ollaan kauheesti sillai polleena, ollaan olevinaan jotain. Liikkuminen on...mä tykkään liikuttaa aivoja"

Yleisesti haastateltavani mielsivät liikunnan urheiluksi ja liikkumisen luonnolliseksi jokapäiväiseksi liikehännäksi. Haastateltavat määrittivät liikuntaa omasta halusta tapahtuvaksi liikkumiseksi, joka on vahvasti sidoksissa omatoimisuuteen. Eräs haastateltavani kiteytti osuvasti useammankin haastateltavan ajatukset liikunnasta ja liikkumisesta:

”Liikunta on urheilua ja liikkuminen on muuten vaan liikkumista”

Jokainen haastateltavani harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Jokainen käy kävelyllä sekä suorittaa arkisia askareita (haravointi, huoneen siivous, roskien vienti ym.) eli arkiliikuntaa. ”Petrin jumpassa” kerran viikossa käy viisi kuudesta ja pyöräilyä harrastaa säännöllisesti kaksi haastateltavaa. Myös uinti ja Kuusimäen liikuntatuokioiden jumpat mainittiin.

Jokainen harrasti jotakin vähintään kerran viikossa. Yhdellä haastateltavallani oli myös talveksi suunnitteilla viikoittaiset uinti käynnit ”poikien” kanssa, jonne reippaasti pyöräillään tai kävellään yhdessä.

6.2 Kokemukset liikunnan hyvistä ja huonoista puolista

Puolet haastateltavista mainitsi, että liikunnan/liikkumisen jälkeen on hyvä olo. Kaksi haastateltavaani puhui pitkään siitä, kuinka se vaikuttaa paljonko on liikkunut. Jos liikkuu liikaa ja liian kovalla teholla, tuntuu pahalta ja happi loppuu. Kun taas sopiva liikunta ei tunnu missään. Yksi haastateltavistani kertoi, että jos on liikaa toimintaa samana päivänä, se rasittaa. Muuten kyllä myös hän on ollut tyytyväinen liikunnan/liikkumisen jälkeen.

Kaksi haastateltavistani mainitsi rentoutuksen hyvän olon tuojana. He myös näyttivät erilaisia venyttely liikkeitä, joista tulee erityisen hyvä olo. Toinen heistä mainitsi usein venyttelevänsä sängyssä, koska se on mukavaa ja rentouttavaa.

”Semmonen rentouttava ja tekee niinku kissa tekee”

Yksi haastateltavistani mainitsi myös, että hiki pitää tulla, jotta tuntuisi hyvältä. Hän kuitenkin pohti myös sitä, että ei saa olla niin rankkaa, ettei jaksakaan tehdä. Hän kertoi itse tietävänsä, koska liikunta menee liian rankaksi mainiten esim. ylämäet.

Puolet haastateltavistani kertoi, että hyvä olo tulee siitä, kun saa kävellä porukassa. Myös pyöräily ja uinti mainittiin hyvän olon tuojana. Yksi haastateltava pohti, että aivojen liikuttamisesta, esim. kielten opiskelusta, tulee hyvä olo.

Viisi kuudesta haastateltavastani mainitsi, että liian rankka liikunta tuo huonoa oloa. Yksi haastateltavani mietti myös, että kenenkään liikkumista ei saa arvostella vaan jokaisen täytyy antaa tehdä omalla tyylillä.

6.3 Kuusimäen liikuntatuokiot

Kysyttäessä Kuusimäen liikuntatuokioista kaksi haastateltavista ei käy ollenkaan, koska siellä on usein levotonta. Kaikilla on kuitenkin mahdollisuus osallistua, jokainen asukas on yksilö, eikä kaikilla ole kärsivällisyyttä keskittyä kovinkaan pitkään, jolloin ilmapiiri käy levottomaksi.

Yksi haastateltavani jutteli pitkään siitä, että porukalla on kiva liikkua ja hän tarvitsisi kaverin, joka lenkkeilisi hänen kanssaan. Yhdessä liikkuminen tuli esiin suurimassa osassa keskusteluja. Liikunta on sosiaalista toimintaa ja on mukavaa tehdä yhdessä kaverin, ”poikien” kanssa.

Kuusimäen liikuntatuokioissa hyvänä puolena pidettiin pääosin sitä, että eri hoitajat tekevät erilaisia tuokioita. Kuusimäessä jokainen hoitaja ohjaa ryhmiä vuorollaan. Jokainen heistä on erilainen ja oma ainutlaatuinen yksilö, joten tuokiot ovat erilaisia ja jokaisen ohjaajan itsensä näköisiä.

”Eri hoitajat tekee eri liikkeitä. Tavallaan ne tulee yllätyksenä sillai, että totanoin me tehreän erilaisia liikkeitä, se on musta oikein mielenkiintoista”

Jokainen haastateltava, joka käy Kuusimäen liikuntatuokioissa, mainitsi tykkäävänsä siitä, että siellä saa liikkua oman jaksamisen mukaan, annetaan mahdollisuus levätä aina, kun siltä tuntuu sekä tehdä asioita omaan tahtiin.

”Saa tehdä ihan niinku jaksaa, voi vaikka istua”

Kun puhuttiin toiveista Kuusimäen liikuntatuokioiksi, kaksi haastateltavaa toivat esiin, että joka päivä voitaisiin tehdä porukalla kävelylenkki. Myös erilaiset jumpat kolme kertaa viikossa olisivat parin haastateltavan mieleen. Yksi haastateltava olisi kiinnostunut käymään kuntosalilla. Hän kertoi, että oli nuorempana aktiivinen kuntosalikävijä ja nyt haluaisi aloittaa uudelleen.

Haastateltavani olivat erittäin innokkaita kehittämään uusia liikuntamuotoja Kuusimäen liikuntatuokioihin. Uutena ideana tuli tuolitanssi. Haastateltavani, joka tätä ehdotti, näytti itse miten tuolitanssia toteutetaan. Myös ”käsien liikuttaminen” mainittiin. Yksi haastateltavani on innokas pyöräilijä, joten hänen mielestään olisi kiva lähteä porukalla pyöräretkelle.

6.4 Yhteenveto

Haastatteluiden tärkein anti oli, että jokainen haastateltavani suhtautuu liikuntaan pääosin positiivisesti. Liian rasittava ja vaikea liikunta kuitenkin tuo huonoa oloa eikä ole mukavaa. Tulosten perusteella lähtökohdat liikuntatuokioiden kehittämiseksi ja asukkaiden liikkumaan motivointiin ovat hyvät. Haastatteluista kävi lisäksi ilmi, että asukkaat ovat innokkaita kehittämään myös itse liikuntatuokioita.

Monen eri teeman kohdalla nousi esiin yhdessä liikkumisen tärkeys. Sitä pidettiin yleisesti tärkeänä ja motivoivana seikkana. Toisaalta taas pari haastateltavaa mainitsi, ettei tykkää käydä Kuusimäen liikuntatuokioissa joidenkin osallistujien levottomuuden vuoksi. Nämä kaksi haastateltavaa kuitenkin nauttivat siitä, että saavat kävellä, pyöräillä ja käydä uimassa muiden kanssa. Olisikohan se sitten niin, että heidän mielestään ryhmässä liikkuminen on kivaa, kunhan saa itse valita oman ryhmänsä?

Pariin otteeseen yhden haastateltavan kohdalla nousivat esiin huonot kokemukset liikunnasta kouluajoilta, jotka osaltaan vaikuttavat edelleen. Hän kuitenkin tykkää osallistua ja pitää siitä, että annetaan mahdollisuus tehdä omaan tahtiin, jonka mainitsivat muutkin haastateltavat hyvänä kokemuksena.

Yleisesti haastateltavani pitivät monipuolisesta liikunnasta ja siitä, että liikuntatuokioita ohjaavat eri ihmiset (niin henkilökunta kuin Petrikin). Kun liikuntamuodot vaihtelevat, mielenkiinto pysyy yllä.

Rentoutus koettiin hyvää oloa tuottavana ja mielekkäänä liikuntana. Erilaiset venyttelyliikkeet ja rauhallinen rentoutuminen oli parin haastateltavani mielestä mukavaa ja mielekästä toimintaa.

Haastateltavani heittivät ilmoille monia hyviä ideoita Kuusimäen liikuntatuokioiden kehittämiseen. Uskoisin, että osallistuminen liikuntatuokioihin lisääntyy, kun asukkaat itse saavat ideoida tuokioiden sisältöä. Näin heille tarkoitetut tuokiot ovat heidän näköisiä ja mieleisiä.

7 POHDINTA

Parhaimmillaan liikunta kohottaa mielialaa, antaa oman elämänhallinnan tunnetta ja onnistumisen kokemuksia sekä auttaa luomaan sosiaalisia kontakteja. Lisäksi se on halpa, tehokas ja helposti toteutettava tapa hoitaa mielenterveyttä. (Turhala & Kettunen 2006, 6.) Opinnäytetyöni tuloksista päätellen yksi tärkeimmistä tekijöistä liikunnan mielekkyyden kannalta on yhdessä tekeminen.

Suurin osa haastateltavistani eivät olleet liikunnallisesti aktiivisia, mutta silti heidän suhtautumisensa liikuntaan oli myönteistä. Monissa keskusteluissa nousi esiin se, kuinka tärkeää haastateltavilleni on yhdessä tekeminen ja liikkuminen. Esiin tuli parissa tapauksessa myös se, että porukalla liikkuminen on kivaa, kunhan porukan saa valita itse. Jokainen Kuusimäen asukas on omanlainen, ainutlaatuinen yksilö ja ymmärrettävää on, että ristiriitoja syntyy. Kuusimäen omat liikuntatuokiot ovat kuitenkin kaikille avoimia, joten erilaisuutta täytyy sietää. Haastateltavani, jotka mainitsivat Kuusimäen liikuntatuokioiden levottomasta ilmapiiristä ovat heitä, joilla on oma porukka, jonka kanssa liikkua tai he haluavat esim. tuolijumpata itsekseen. Myös tätä on kunnioitettava.

Liikuntamotivaation lähtökohtana on se, että liikunta rentouttaa, virkistää, ja tuntuu mielekkäältä (Niemi 2009, 12). Haastateltavieni kertomasta päätellen lähtökohdat liikkumiseen ovat kunnossa, koska useat heistä pitivät liikuntaa mielekkäänä ja rentouttavana. Joukossa oli kuitenkin yksi, joka ei ollut niin positiivinen perinteistä liikuntaa kohtaan kuin muut, mutta mielestäni häneltä tuli myös hyviä ideoita esim. käsien liikuttaminen mm. kutomalla tai aivojumpa. Itse en ollut edes ajatellut, että liikuntaahan sekin on. Voidaan siis todeta, että liikunnan käsite on laaja ja moninainen.

Opinnäytetyössäni sain vastaukset tutkimuskysymyksiini liikunnan kokemisesta ja siitä minkälainen liikunta on mielekästä. Haastateltava joukko oli kuitenkin melko pieni (kuusi henkilöä Kuusimäen 51:tä asukkaasta), joten tuloksia on melko vaikea yleistää, mutta niistä saa hyvin viitteitä siihen, millaista liikuntaa asukkaat pitävät mieleisenä. Tulevaisuuden haasteena on ottaa selvää myös muiden asukkaiden toivomuksista ja mieltymyksistä, jotta Kuusimäkeen saadaan kaikille mieleisiä liikuntatuokioita. Asukkaiden omat toiveet ovat myös ensisijaisen tärkeitä liikkumaan motivoinnin kannalta.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen lähtökohdista tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi ym. 2013, 23, 25.) Tutkimuseettinen neuvottelukunta jakaa ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta).

Olen toteuttanut opinnäytetyötäni hyvien tieteellisten käytäntöjen lähtökohdista käsin. Olen tutustunut Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusta ohjaavaan sääntöetiikkaan ja normistoon sekä ottanut huomioon haastateltavieni itsemääräämisoikeuden sekä yksityisyyttä ja tietosuojaa koskevat kysymykset.

Koska tutkimukseen osallistumisen tulee perustua riittävään tietoon ja olla vapaaehtoista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta), haastateltavani saivat asianmukaiset tiedot itseltäni ja opinnäytetyöstäni. Kerroin haastateltavilleni opinnäytetyön sisällöstä ja tarkoituksesta. Kerroin heille opinnäytetyöni aiheen, miten tulen toteuttamaan sen ja missä ajassa. Informoin heitä myös siitä, että haastattelun äänitteet hävitetään asianmukaisesti, kun opinnäytetyö on valmis.

Haastateltavani saivat allekirjoitettavaksi lupapaperin (LIITE 2), jossa he suostuvat siihen, että saan käyttää heidän kertomaansa opinnäytetyössäni. Lupapaperissa mainitaan myös, että heidän nimeään ei mainita missään yhteydessä. Suullisesti vielä tarkensin, ettei mitään henkilötietoja, ei edes sukupuolta, paljasteta missään vaiheessa.

Henkisten haittojen välttämiseen kuuluu tutkittavien arvostava kohtelu sekä tutkittavia kunnioittava kirjoitustapa tutkimuksessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). Haastattelut tapahtuivat asukkaiden kotona, joten koputettuani kysyin kohteliaasti voinko tulla sisään ja odotin kutsua istua. Haastattelut sujuivat luonnollisen ja tasavertaisen keskustelun merkeissä heidän ehdoillaan. Ajoittain ohjasin keskusteluumme aiheenmukaiseen suuntaan kohteliaasti ja haastateltavaani kunnioittaen. Haastateltavani touhusivat omia arkisia asioitaan samalla, kun keskustelimme eri teemoista, joka mielestäni loi rennon ja luonnollisen ilmapiirin haastattelutilanteeseen.

Olen opinnäytetyössäni lainannut haastateltavieni lausahduksia juuri siinä muodossa kuin he ovat ne sanoneet. Olen pyrkinyt raportoimaan tulokset huolellisesti ja rehellisesti. Kirjoitustapani on asukkaita kunnioittavaa ja olen analysoinut tuloksia muuttamatta haastateltavien sanomaa. Haastattelutilanteissa pyysin muutaman kerran selvennystä, kun en ollut varma mitä haastateltava tarkoittaa.

Pyrin olemaan mahdollisimman neutraali ja pitämään omat mielipiteeni poissa haastattelutilanteista. Itse pohdin sitä, että haastateltavani tuntevat minut pitkältä ajalta, koska olen työskennellyt Kuusimäessä useiden vuosien ajan. Olen haastateltaviini nähden työntekijän valtaa käyttävässä roolissa, joten ulkopuolinen taho olisi saattanut olla neutraalimpi. Lisäksi he tietävät, että pidän liikunnasta, joten on mahdollista, että myös se vaikutti haastateltavieni vastauksiin.

Kerätty aineisto on ollut vain opinnäytetyöntekijän eli minun käytettävissäni. Työstämisvaiheessa aineisto on säilytetty turvallisesti eikä sitä ole luovutettu ulkopuolisille. Kun työstämisvaihe oli ohi, hävitin aineiston asianmukaisella tavalla.

Tunnisteelliset paperiaineistot säilytin lukitussa kaapissa ja hävitin opinnäytetyön valmistuttua asianmukaisesti. Haastattelujen ääninauhat säilytin sähköpostini arkistoissa kahden salasanan takana varmistaakseni turvallisen säilytyksen. Hävitin myös ääninauhat opinnäytetyön valmistuttua.

7.2 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyöni liittyi vain Kuusimäen palvelukodin mielenterveyskuntoutujien liikunta kokemuksien tutkimiseen. Tutkimusta voitaisiin laajentaa myös suuremmalle ryhmälle mielenterveyskuntoutujia, jotta esim. kunnat voisivat alkaa kehittämään liikuntatoimintaa myös mielenterveyskuntoutujien tarpeista käsin.

Kuusimäen palvelukodissa tutkimustani voitaisiin laajentaa suuremmalle ryhmälle, jolloin saataisiin selville kaikkien asukkaiden mieltymyksiä ja kokemuksia liittyen liikuntaan, joka mahdollistaisi liikuntatuokioiden kehittämisen vieläkin pidemmälle asukkaiden mieltymyksistä käsin. Tulevaisuudessa jatkotutkimus voisi liittyä myös opinnäyte-

työni pohjalta kehitettyihin liikuntatuokioihin ja niiden onnistumisen tutkimiseen ja arviointiin asukkaiden näkökulmasta käsin.

7.3 Kiitokset

Lopuksi haluan kiittää Kuusimäen palvelukotia yhteistyöstä. Erityisesti haluan kiittää Kuusimäen palvelukodin mielenterveyskuntoutujia, jotka suostuivat haastateltavikseni ja mahdollistivat opinnäytetyöni tekemisen.

LÄHTEET

Apteekki. 2014. Arkiliikunta tukee terveyttä. Luettu 30.10.2016.
<http://www.apteekki.fi/terveydeksi/ravitsemus-ja-liikunta/arkiliikunta-tukee-terveytta.html>

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: Bookwell Oy.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOYpro Oy.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuntoutusselonteko 2002. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. Luettu 18.10.2016
<https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/114250/kselte02.pdf?sequence=1>

Mälkiä, E & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Niemi, A. 2009. Terveysliikuntaa: helppoa, hauskaa, tehokasta. Saarijärven offset Oy.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein-voi hyvin. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Suomen Mielenterveysseura. 2015. Liikunta ja mielen terveys osana hyvinvointia. Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämisselitykset. Luettu 27.10.2016. http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/liikunta_ja_mielenterveysalan_kehittamislinjaukset.pdf

Suomen mielenterveysseura. Mitä mielenterveys on? Luettu 20.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Luettu 22.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turhala, S. & Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi. Dark Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Luettu 24.10.2016. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>

UKK-instituutti. 2015. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Luettu 12.10.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta

UKK-instituutti. 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Luettu 12.10.2016

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

UKK-instituutti. 2015. Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa. Luettu 30.10.2016
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2011. Liikuntalääketiede. Vantaa: Hansaprint Oy.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun teemat

- Ajatuksia liikunnasta
- Liikunta ja liikkuminen (esim. erot)
- Liikunnan harrastaminen (terveysliikunta ja arkiliikunta)
 - kuinka usein
- Kuusimäen liikuntatuokiot
 - vaihtoehdot: säännöllisesti, silloin tällöin, ei lainkaan
- Olo/vointi liikunnan/liikkumisen jälkeen
- Kokemukset liikunnan hyvistä ja huonoista puolista
- Toiveet Kuusimäen liikuntatuokioiksi

Liite 2. Lupa tutkimukseen osallistuvilta

Suostun siihen, että Tanja Rapeli saa käyttää haastattelussa kertomaani opinnäytetyös-
sään.

Nimeäni ei mainita missään yhteydessä.

Sastamalassa / / 2016

Allekirjoitus