



Lempeä liikunta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjänä

Lotta Majuri

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2021

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Terveystieteiden ylempi tutkinto-ohjelma
Terveystieteiden edistäminen

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK
Terveyden edistämisen ylempi tutkinto-ohjelma
Terveyden edistäminen

MAJURI LOTTA:

Lempeä liikunta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjänä

Opinnäytetyö 65 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Toukokuu 2021

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Lempeän liikunnan -kurssille osallistuneiden ikääntyneiden ihmisten kokemuksia hyvinvointia tuottavasta liikunnasta. Haluttiin myös selvittää, millaisia kokemuksia kurssille osallistuneilla oli kyseisestä kurssista sekä heidän ajatuksiaan kurssin kehittämiseksi. Työn tavoitteena oli tuoda näkökulmia Lempeän liikunnan kurssitoiminnan toteuttamiseen kolmannen sektorin järjestölle.

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Työssä korostuvat ikääntyneiden omat kokemukset lempeän liikunnan kurssista ja liikunnasta. Aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla, haastatteleamalla puhelimitse yhdeksää kurssille osallistunutta ihmistä. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, jonka jälkeen aineisto analysoitiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti.

Ikääntyneiden hyvinvointia tuottava liikunta oli tulosten perusteella kevyttä, joko ohjattua liikuntaa ryhmässä tai liikuntaa itsenäisesti. Ulkona liikkuminen ja kävely korostui tärkeänä tekijänä hyvinvoinnin kannalta. Monelle hyvää oloa toi vesiliikunta yksin tai ryhmässä. Hyvinvointia tuotti myös omatoiminen liikunta itsenäisesti kotona arkielämässä. Liikunnan koettiin tukevan jaksamista arjessa sekä vaikuttavan myönteisesti mieleen ja kehoon sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunta koettiin välttämättömäksi terveyden ja toimintakyvyn kannalta, siten myös hyvinvointia tuovaksi. Osallistujat ymmärsivät liikkumattomuuden seuraukset ja siksi liikunnan säännöllisyyttä pidettiin erityisen tärkeänä. Lempeän liikunnan kurssi koettiin monipuoliseksi kokonaisuudeksi ja ikääntyneille hyvin soveltuvaksi liikunnaksi. Liikkeet kurssilla olivat haastateltujen mielestä tehokkaita ja rauhallisia. Kurssi oli ryhmäliikuntaa, jossa tärkeänä korostui yhteys ihmisiin sekä ryhmän tunnelma. Sen koettiin vaikuttavan piristävästi sekä mieleen että kehoon, myös arjen jaksamiseen. Fyysisinä vaikutuksina tuotiin esiin liikkumisen ja liikkuvuuden paraneminen. Myönteisenä koettiin uusien liikkeiden oppiminen kurssilla sekä ohjeiden saaminen.

Johtopäätöksenä voi todeta, että ikääntyneet kokivat Lempeän liikunnan kurssin vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa kokonaisvaltaisesti ja positiivisesti. Kurssin jatkokehitysideaksi ehdotetaan hyvinvointiin liittyvän terveystiedon lisäämistä kurssille, jonka voisi sisällyttää kurssiin eri teemoin. Kurssia olisi jatkossakin hyvä toteuttaa soveltaen ja osallistujien voimavarat huomioiden.

Asiasanat: ikääntyneet, liikunta ja hyvinvointi

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Health Promotion

MAJURI, LOTTA:

Gentle Exercise as a Promotor for Well-Being among the Elderly

Master's thesis 65 pages, appendices 10 pages

May 2021

The purpose was to study, what kind of physical exercise support wellbeing among elderly people. The aim was to explore how those elderly people, who participated in course of gentle exercise, experienced that course and if they had some ideas for development.

The data in this qualitative study were collected through a semi-structured phone-call interview with nine elderly people. That data were analysed by using inductive content analysis.

Physical exercise that supports well-being is regular, necessary and meaningful. Light exercise and exercise in water supported wellbeing among the elderly. The respondents emphasized outdoor exercise, like walking as support for wellbeing. Physical exercise also supports management in every-day-living and has a positive effect on the mind and body.

The course was experienced as a coherent whole with suitable and effective exercises. Movement improved and they learned some new exercises. An important aspect was also to meet other people.

The course of gentle exercise and physical exercise generally had a positive and holistic effect on an elderly person's wellbeing. To develop the course some health education related to well-being could be included.

Key words: elderly people, physical exercise, wellbeing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTINEN TAUSTA	7
	2.1 Ikääntyneiden hyvinvointi	7
	2.2 Ikääntyneiden liikunta.....	9
	2.3 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin	12
	2.4 Ikääntyneiden liikkumisen suositukset	14
	2.5 Psykofyysinen fysioterapia ja lempeä liikunta	15
	2.6 Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku	17
	2.7 Ikääntyneiden hyvinvoinnin yhteys liikuntaan.....	19
	2.7.1 Yhteenvedo tutkimustuloksista	21
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS ...	23
4	TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTO	24
	4.1 Tutkimusmenetelmä.....	25
	4.2 Aineiston hankinta.....	26
	4.3 Aineiston analysointi	26
5	TUTKIMUSTULOKSET	29
	5.1 Yhdistyksen kurssikysely	30
	5.2 Ikääntyneiden hyvinvointia tuottava liikunta	30
	5.3 Ikääntyneiden kokemuksia Lempeän liikunnan kurssista.....	35
	5.4 Lempeän liikunnan kurssin kehittäminen	40
	5.5 Tulosten yhteenvedo.....	43
6	POHDINTA	44
	6.1 Tulosten tarkastelua.....	44
	6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	46
	6.3 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset	49
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	56
	Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen käytetyt artikkelit.....	56
	Liite 2. Haastattelun runko	57
	Liite 3. Tutkimustiedote	58
	Liite 4. Kurssin suunnitelma ja runko	61
	Liite 5. Yhdistyksen kurssikysely.....	64
	Liite 6. JBI Arviointikriteerit.....	65

1 JOHDANTO

On olemassa useita tekijöitä, jotka edistävät hyvinvointia ja mielenterveyttä ikäämpänä. Positiivisen asenteen ylläpitäminen, elämän arvostaminen, muutosten hyväksyminen ja suvaitseminen, halukkuus oppia sekä luova toiminta muun muassa edistävät hyvinvointia. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ovat tärkeitä tekijöitä mielenterveyden ylläpitämisessä. Myös yhteisön toimintaan osallistuminen edistää hyvää mielenterveyttä. Yksi tärkeä ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseen tähtäävistä toimenpiteistä on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen. (THL 2020.)

Ihminen tarvitsee ikääntyneenäkin toimintaa pysyäkseen fyysisesti ja henkisestikin virkeänä. Liikunnan merkitys on tärkeää sekä keholle että mielelle. Liikkumisen ja liikkeiden avulla ikääntynyt voi ilmaista itseään ja omia tarpeitaan sekä tunteitaan ja olla monenlaisessa vuorovaikutuksessa ympäristössään ja sen kanssa. Liikunta on merkittävä tekijä hyvän elämänlaadun ja pärjäämisen kannalta, sillä se turvaa lihaskunnon, auttaa tasapainon hallinnassa ja hellii myös mieltä. (Räsänen, 2019, 21-22.) Fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä liikkumiskyvyn säilymiselle. Sillä on suuri merkitys myös aivoterveydelle ja mielen hyvinvoinnille. Liikunta on yhtä tärkeää ihmiselle kuin ravinto tai uni (Karvinen, 2019, 111.)

Ikäihmisten liikunnasta on laadittu kansainväliset terveystieteelliset suositukset. Suositusten perustana on, että ikäihmisten tulisi ensisijaisesti välttää liikkumattomuutta. Pienikin liikunnan lisäys on hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille. Ikääntyneiden on tärkeää liikkua säännöllisesti ja harjoittaa liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa sekä kestävyttä. Liikuntaharjoittelua on hyvä soveltaa ikääntyneiden toimintakyvyn ja terveyden mukaan. Säännöllinen arkiliikunta ja suositusten mukainen liikuntaharjoittelu voi jopa parantaa raihaisten ikääntyneidenkin toimintakykyä. (Jyväskylä, Havas, Urtamo & Karvinen 2014, 7.)

Lempeä liikunta on nimi kurssille, jota on tarkoitus kehittää ja saada siitä pysyvä toimintamuoto ikääntyneille ihmisille kolmannen sektorin yhdistyksen toimintaan.

Opinnäytetyön aihe on siten työelämälähtöinen. Lempeä liikunta on sanansa mukaisesti ”armollisempaa”, viittaa jo nimenä rauhalliseen, pehmeään ja voimavara-lähtöiseen liikuntaan. Sen tarkoitus on mataloittaa kynnystä tulla liikkumaan ryhmään. Suomalainen sana *lempeä* kuvataan seuraavin sanoin: hyväntahtoinen, suopea, sävyisä, leppoisa, lauhkea, anteeksiantava, hellä, hellävarainen, ystävällinen (suomisanakirja 2021).

Lempeän liikunnan kurssi pohjautuu osaltaan psykofyysisen fysioterapiaan. Psykofyysisen fysioterapian lähestymistavassa ominaista on näkemys ihmisestä kokonaisuutena riippumatta siitä, millaisia hänen toimintakykynsä ongelmat ovat. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 265). Psykofyysinen fysioterapia tukee ihmisen toiminta- ja liikuntakykyisyyttä sekä vahvistaa voimavaroja. Keskeistä on asiakkaan ohjaaminen elämänhallinnan tunnetta parantavaan, omaehtoiseen liikuntaan. Lähtökohtana psykofyysisessä fysioterapiassa on ihmisen mielen, kehon ja ympäristön vuorovaikutus sekä niiden yhteys toisiinsa. Tavoitteena on muun muassa stressinhallinta, kivun lievittyminen ja rentoutuminen. Lisäksi sillä tavoitellaan kehonhallintaa, itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen lisääntymistä sekä kehonkuvan eheytymistä. (Talvitie ym. 2006, 281-283.)

Keskeiset opinnäytetyön käsitteet ovat ikääntyneet, liikunta ja hyvinvointi. Tutkimuskysymyksiä tässä opinnäytetyössä ovat: millaista on ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia tukeva liikunta sekä millaisia kokemuksia ikääntyneillä ihmisillä on Lempeän liikunnan kurssista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Lempeän liikunnan -kurssille osallistuneiden ikääntyneiden ihmisten kokemuksia hyvinvointia tuottavasta liikunnasta. Haluttiin myös selvittää, millaisia kokemuksia kurssille osallistuneilla oli kyseisestä kurssista sekä heidän ajatuksiaan kurssin kehittämiseksi. Työn tavoitteena oli tuoda näkökulmia Lempeän liikunnan kurssitoiminnan toteuttamiseen kolmannen sektorin järjestölle.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Ikääntyneen hyvinvointi

Ikääntyneelle ihmiselle ei varsinaisesti ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Terveet elinvuodet ovat lisääntyneet ja myös vanhuus on siirtynyt myöhemmäksi. Nuoremmat eläkeläiset ovat nykyään parempikuntoisia kuin ennen. (Terveyskylä, 2019.) Suomen lain mukaan (Finlex 2012, Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta) ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi.

Suomea voisi kutsua nykyään ikääntyväksi yhteiskunnaksi. Tulevina vuosikymmeninä 65 ikävuotta täyttäneiden määrä ja osuus väestöstä tulee kasvamaan voimakkaasti. Väestökehitykselle yhtenä selityksenä pidetään elinajan pitene mistä (Heimonen ym. 2010,14.) Eläkeikäisten osuus väestöstä kasvaa voimakkaasti samaan aikaan kun työikäinen väestö vähenee (Kuntaliitto 2019.) Ikääntyneitä kohdataan lähes kaikilla sosiaali- ja terveydenhuollon sektoreilla. Ikääntyneiden kanssa työskennellessä vaaditaan monipuolista ja vahvaa osaamista, taitoa aitoon ja tasavertaiseen kohtaamiseen sekä kykyä hyvään vuorovaikutussuhteeseen. (Heimonen ym. 2010, 5.)

Hyvinvointitutkimuksia on tehty runsaasti Suomessa ja muualla maailmassa. Hyvinvoinnin tutkiminen on haasteellista ja osaltaan haasteellisuutta lisää hyvinvoinnin moniulotteisuus. Hyvinvointi on psykologista onnellisuutta laajempi käsite, joka pitää sisällään sen, mikä on hyvää elämää yksilölle. Filosofit ovat edelleen erimielisiä, mistä hyvinvoinnissa oikeastaan on kysymys. (Mattila 2018.)

Hyvinvointi käsitteen merkitys eroaa arkipuheessa ja tutkijakielessä. Tutkijat ymmärtävät hyvinvoinnin laajemmin kattamaan ihmisenä olemisen aineellisen perustan, terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön kokemusta edellä mainituista ulottuvuuksista sekä

kokonaisarviota niistä. Nämä ilmenevät yksilön tyytyväisyytenä elämään. Hyvinvointiin vaikuttavat yksilön kyvyt ja mieltymykset sekä elinolot. (Karvonen 2019, 96.)

Suomessa hyvinvoinnin käsite viittaa sekä yksilölliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin. Yksilölliseen hyvinvointiin liitetään itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma ja onnellisuus. Yhteisötason hyvinvointiin mielletään muun muassa ympäristö, työ, elinolot, koulutus ja toimeentulo. Koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, jota muovaavat oma terveys ja materiaallinen hyvinvointi, mutta myös yksilön ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen ja odotukset hyvästä elämästä (THL 2020.)

Suomalaisen hyvinvointitutkimuksen uranuurtaja Erik Allard vertasi hyvinvointia, elintasoja ja elämänlaatua pohjoismaisissa yhteiskunnissa. Hyvinvointi voidaan Allardin mukaan jakaa tarpeiden perusteella kolmeen ulottuvuuteen: elintaso (having), ystävyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Nämä ulottuvuudet muodostuvat eri tekijöistä, joilla voidaan täyttää erilaisia inhimillisiä tarpeita. (Allard 1976 13, 38.) Se, miten hyvinvointi ja onnellisuus koetaan, vaikuttaa se, miten yksilö kokee voivansa toteuttaa itseään suhteessa ympäristöön ja muihin toimijoihin. Myös se, miten kokee itsensä korvaamattomana, miten saa osakseen arvontoa, millaisia mahdollisuuksia on harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan tai mahdollisuuksia yhteiskunnallisesti esimerkiksi poliittiseen osallistumiseen (Allardt 1976, 47.) Hyvinvointiin liittyy Allardin määritelmän mukaan sen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Sen vuoksi hyvinvointi on hyvin kokonaisvaltainen ja dynaaminen olemisen muoto.

Florence Nightingalen (1820-1910) mukaan terveys on hyvinvoinnin merkittävin tekijä. Hyvinvointiin kuuluu myös ihmisen kyky toimia täysipainoisesti. Vanhuksen hyvinvointia edistää toimintakyky ja terveyttä kokonaisvaltainen ympäristö (Näslidh- Ylispangar 2012,108.)

Ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia tukevia tekijöitä on useita. Niitä ovat aktiivisuus, hyvä terveys ja toimintakyky sekä perhe, läheiset ja ystävät, osallisuus ja yhdessä tekeminen. Kunnan tehtävänä on tukea ikääntyneen ihmisen toimintakykyä ja osallisuutta kaikissa elämän tilanteissa. Iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin

tukemisessa järjestöjen ja vapaaehtoisten toiminnalla on merkittävä rooli. Kaikilla ikääntyvillä ihmisillä tulisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään elämään. Erityisesti syrjäytymisvaarassa olevia iäkkäitä tulisi tukea. (THL 2020.)

Hyvinvointia vanhuudessa- tutkimus tuo esiin näkemyksen eläkeikäisten ihmisten heterogeenisuudesta sekä hyvinvoinnin ylläpitämisen keinojen moninaisuudesta. Vanhenemisen tuomiin muutoksiin suhtautuminen on tärkeä osa hyvinvoinnin kokemusta ikääntyessä. (Pirhonen, Tuominen, Jolanki & Jylhä 2019.) Hyvinvointia vanhuudessa voi vanhenemisen aktiivisuusteorian mukaan pitää yllä toiminnallisella aktiivisuudella. Hyvä ikääntyminen sisältää ajatuksen tyytyväisyydestä, sopeutumisesta ja hyvästä mielialasta. Paras tae onnistuneelle ikääntymiselle on aktiivisuusteorian mukaan aktiivisuuden säilyttäminen. Sen mukaan mikä tahansa tekeminen on aktiivisuutta. Siinä yksilön säilyttäessä elämässään muotoutuneen aktiivisuusmallin, mahdollistuu korkea tyytyväisyys elämään. (Jyrkämä 2010.)

Ikääntyneen ihmisen mielenterveyttä tukemalla voidaan vähentää muiden palvelujen tarvetta. Hyvä mielenterveys mahdollistaa ikääntyneitä elämään laadukasta, aktiivista ja tervettä elämää. Hyvä mielenterveys vahvistaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Laadukas ja terve elämä vähentää myös ikäihmisten mielenterveysongelmia ja muistihäiriöitä sekä niistä aiheutuvia kuluja. (THL 2020.) Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö johtaa ja kokoaa toimia, joilla lisätään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä sekä osallisuutta. Tavoitteena on, että hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen huomioidaan kaikissa toiminnoissa ja päätöksissä. Kunnilla on vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä alueillaan. (STM 2021.)

2.2 Ikääntyneiden liikunta

Päivittäinen liikunta on ikääntyneille ihmisille elinehto. Sen avulla säilytetään ja parannetaan liikkuvuutta, lihasvoimaa, tasapainoa ja kävelykykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistölle säännöllinen liikunta on välttämätöntä pysyäkseen kunnossa. Liikunnan on todettu vahvistavan muistia ja mielen hyvinvointia. Päivittäin harrastettu liikunta tukee merkittävästi kroonisten sairauksien ehkäisyä ja hoitoa.

(Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013: 5, 3.) Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten terveyteen sekä toiminta- ja liikkumiskykyyn. Liikunta vaikuttaa myös arjessa jaksamiseen. Ikääntyneiden kohdalla korostuvat erityisesti liikunnan sosiaaliset vaikutukset. Kun halutaan tukea ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua, liikunta on keskeisessä roolissa. (Ikäinstituutti, Voimaa vanhuuteen. 2015.)

Ikääntyneiden kanssa tulisi laatia suositusten mukaan liikkumissuunnitelma, jota tulisi päivittää säännöllisesti. Ikääntyneen ihmisen yksilöllinen terveystilanne on hyvä huomioida liikuntaa suunniteltaessa. Useimmat ikääntyneiden yleiset sairaudet eivät itsessään ole liikunnan esteitä, vaan päinvastoin - suositeltava syy säännöllisen liikunnan harrastamiseen. (Jyväskylä, Havas, Urtamo & Karvinen 2014, 7.) Liikunnan vähäisyyttä pidetään muun yleisen ikääntymisen ja sairauksien ohella merkittävänä liikkumis- ja toimintakykyä rajoittavana tekijänä. Vähentynyt fyysinen aktiivisuus kiihdyttää raihnastumista. Hitaasti kehittyvistä toiminnallisista vajaavaisuuksista usein ensimmäiseksi heikkenee liikkumiskyky. On arvioitu, että joka toisella yli 75-vuotiaalla on alkavia liikkumiskyvyn ongelmia, kuten vaikeuksia nousta tuolilta ylös seisomaan ja kävelyn hidastumista. (Salminen & Karvinen 2006/ 2008, 8-9.)

Säännöllinen liikunnan harrastaminen saattaa olla tehokkain ja paras ennaltaehkäisevä ja hoitava "lääke" useisiin ikääntymisen myötä tuleviin toimintakyvyn ja terveyden rajoitteisiin. Fyysinen aktiivisuus tukee liikkumis- ja toimintakykyä sekä terveyttä. Ikääntyneenäkin aloitettu säännöllinen liikuntaharrastus on hyödyllistä. On näyttöä siitä, että toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet voivat osallistua asiantuntevasti suunniteltuihin liikuntaryhmiin ja heille on hyötyä liikunnasta. (Sipilä 2013.)

Ikääntyneiden liikunnan käypä hoito -suosituksen mukaan (2016) kohtuukuormitteinen, säännöllinen kestävyysliikunta, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu sekä nivelten liikkuvuusharjoittelu ovat toimintakyvyn ylläpitämisessä keskeisiä. Liikunnan aloittamisella ikääntyneenäkin voi parantaa suoriutumista itsenäisesti sekä hidastaa toiminnan rajoitteiden kehittymistä. Ikääntyneet voivat parantaa monipuolisesti liikuntaa harrastamalla toimintakyvyn osa-alueita, kuten kävelykykyä,

tasapainoa ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Liikunta parantaa ikääntyneiden itsearvioitua fyysiseen toimintakykyyn liittyvää elämänlaatua. Kaatumisten ennaltaehkäisyssä ovat olennaisia liikkumiskyvyn parantaminen ja liikkumisen lisääminen ovat. Ikääntyneiden liikunnan pääpaino tulisi olla alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa parantavassa harjoittelussa. (Liikunta: Käypä hoitosuositus, 2016.)

Lähes puolet yli 60-vuotiaista ihmisistä on inaktiivisia. Jotkut iäkkäämmät ihmiset uskovat vielä, että fyysinen aktiivisuus on tarpeetonta ja jopa haitallista. Osa ikääntyneistä tunnistaa fyysisen aktiivisuuden vaikutukset, mutta heillä on rajoitteita tai vaikuttavia tekijöitä siihen osallistumiseen, kuten sosiaaliset tekijät tai fyysiset rajoitukset, kilpailevat tekijät liikkumisen tärkeydessä ja lähtemisen tai aloittamisen vaikeudet. Henkilökohtaiset fyysisen aktiivisuuden tekijät, kuten lihasvoima, tasapaino ja liikkuvuus vaikuttavat osallisuuteen. Muita vaikuttavia tekijöitä liikunnan osallisuuteen ovat itsetunto, itsenäisyys, parempi terveys ja henkinen hyvinvointi sekä motivaatio ja usko itseän. Menetelminä parantaa iäkkäämpien ihmisten fyysisen aktiivisuuden osallisuutta, pitäisi kuulua tiedon lisääminen liikunnan vaikutuksista ja havaittujen fyysisen aktiivisuuden riskien minimoiminen. Lisäksi olisi hyvä huomioida ympäristöllisten ja taloudellisten tekijöiden vaikutus fyysisen aktiivisuuden saavuttamisessa. (Franco ym. 2015.)

Ikääntyneiden havaintomotoriikassa tapahtuu muutoksia, jotka heijastuvat liikkumiseen. Ikääntyneiden terveydentila, vireystila ja kiputunteukset voivat vaihdella päivästä toiseen. Liikuntaharjoituksissa on hyvä suosia dynaamisia liikkeitä ja tasaista hengitysrytmiä. Osallistujien yksilöllisyys on myös tärkeää huomioida. Harjoittelussa tulee korostaa osallistujien voimavaroja vaivojen ja puutteiden sijaan. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan tukea luomalla ryhmään turvallinen ja salliva ilmapiiri sekä tukemalla osallistujien aitoa osallisuutta. Ikääntyneiden ohjaamista helpottavat muun muassa kiireettömyys ja rauhallisuus, liikkeiden liittäminen aiemmin opittuun tai muuhun elämään. Muita ikääntyneiden liikunnan ohjaamista helpottavia asioita ovat liikkeiden ja ohjeiden jakaminen osiin, useiden aistikanavien käyttö ohjauksessa, kertaaminen, harjoittelun merkityksellisyyden ymmärtäminen, pienryhmä sekä ohjaajan myönteinen asenne (UKK-instituutti 2021.)

2.3 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin

Hansen (2017) korostaa liikunnan tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnille. Liikunnan vähäisyys lisää stressihormonien kehittymistä aivoissa, mikä lisää huonovointisuutta. Liikunnan hyödyt mielenterveydelle ja aivojen toiminnalle ovat kiistattomat. On todettu, että liikunnan jälkeen aivojen toiminta on tehokkaampaa ja aivojen eri osat yhdistyvät paremmin. Mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa ja näin ollen mieli ei voi hyvin, jos keho oireilee sekä päinvastoin. (Hansen 2017,12-15.)

Liikuntaa pidetään tehokkaana stressinhallintakeinona. Sen on todettu vaikuttavan mieleen ja kehoon melko nopeasti. Liikunnan harrastamisen hyödyn voi havaita kohentuneena vointina. (Martin ym. 2014, 160.) Liikunnan monien merkitysten kokeminen on yksilöllistä. Tämän vuoksi on tärkeää, että ihminen voi löytää oman tapansa liikkua (Martin & Seppä 2014,133). Jos liikunta on vapaaehtoista, sopivasti kuormittavaa, kohtuullisen tehokasta ja tuottaa myönteisiä elämyksiä, sen on todettu edistävän psyykkistä hyvinvointia. Liikunta merkitsee erilaisia asioita eri ikäisille ihmisille ja motivaatio liikkua muuttuu myös iän myötä. (Talvitie ym.2006, 281.)

Runsaasti liikkuvien on todettu olevan tyytyväisempiä elämäänsä kuin liikuntaa harrastamattomat. Liikunta voi muuttaa käsitystä omasta kehosta positiivisempaan suuntaan, omanarvon ja pystyvyyden tunne vahvistuu. Liikkuminen saa aikaan myös myönteisiä mielialamuutoksia (Sandström 2010, 291.) Fyysinen aktiivisuus on siten yhteydessä mielenterveyteen. Ikääntyneet, jotka eivät ole fyysisesti aktiivisia, todennäköisesti kuolevat nuorempina. Liikunta onkin merkittävä keino hallita ikääntymisen fyysisiä rajoitteita. Liikunnalla on myös psykologisia vaikutuksia, lisäämällä hyvinvointia sekä lieventämällä masennuksen ja ahdistuksen oireita. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun osatekijöistä hyvä fyysinen kunto ja -toimintakyky ovat yleisesti useimmin mainittuja. (Tamminen & Solin 2013, 46.)

Liikunnan tiheydellä, säännöllisyydellä ja kestolla on positiivinen vaikutus ja yhteys ikääntyneiden henkiseen hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus on suojaava tekijä masennusta vastaan ja sen on todettu myös parantavan unen laatua ikääntyneillä ihmisillä. (Kadariya, Gautam & Aro 2019.) Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

vaikuttaa myönteisesti ikääntyneiden ihmisten henkiseen hyvinvointiin. (Windle ym. 2010). Tulloch, Bombell, Dean & Tiedemann (2018) mukaan myös fyysisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan positiivisesti sekä elämänlaatuun että henkiseen hyvinvointiin.

Vähän liikkuvien ikääntyneiden ihmisten henkistä hyvinvointia on voitu vahvistaa erilaisilla lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa parantavilla harjoitteilla, ryhmäliikunnan avulla. Suositeltavaa olisi lisätä taloudellista tukea ikääntyneiden liikuntaan, suosia ryhmäkävelyjä ja parantaa siten elinvuosia (Windle 2010.) Jooga on fyysinen aktiviteetti, joka soveltuu ikääntyvien ihmisten vaatimuksiin ja sen suosio kasvaa ikääntyneiden keskuudessa. Joogaan perustuvien harjoitteiden on tutkittu tuottavan keskimääräisen vaikutuksen elämänlaatuun ja pienen vaikutuksen henkiseen hyvinvointiin. Terveys ja elämänlaatu sekä henkinen hyvinvointi ovat yhteydessä terveelliseen ikääntymiseen (Tulloch 2018.)

Parempaan hyvinvointiin on yhdistetty osallistuminen vapaa-ajan aktiviteetteihin. Vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella on monia myönteisiä vaikutuksia myös toimintakykyyn ja terveyteen. Vain pieni osa aikuisista, mukaan lukien ikääntyneet, liikkuu riittävästi terveyden ylläpidon tai parantamisen kannalta. Osallistuminen vapaa-ajan aktiviteetteihin ja fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla ovat yhteydessä parempaan hyvinvointiin sekä keski-ikässä että ikääntyessä. Silti vapaa-ajan aktiviteettien, kuten liikunnan ja hyvinvoinnin väliset yhteydet ovat monimutkaisia. Liikuntamotivaatioon liittyvät tekijät sekä mielen hyvinvointi olisi tärkeää huomioida ikääntyneiden ja keski-ikäisten ihmisten liikunta-aktiivisuutta edistettäessä. (Kekäläinen 2019.)

Rantanen ym. (2020) tutkivat iäkkäiden ihmisten omiin tavoitteisiin perustuvaa aktiivisuuden lisäämistä yksilöllistetyn neuvonnan avulla. Iäkkäiden aktiivisuus lisääntyi neuvonnan avulla, mutta toiminnan muutos ei ollut merkittävä. Asioiden ollessa hyvin, ihminen on aktiivinen ja pyrkii omalla positiivisella toiminnallaan edistämään hyvinvointiaan. Aktiivisemmat ihmiset yleensä kokevat elämäntunsa paremmaksi kuin vähemmän aktiiviset. Iän myötä mahdollisuudet itselle merkitykselliseen aktiivisuuteen saattavat heiketä toimintakyvyn ja liikkumiskyvyn

heikkenemisen myötä. (Rantanen ym. 2020.) Ikääntyneiden mielekästä aktiivisuutta pyrittiin lisäämään yksilöllistetyllä neuvonnalla. Arjen aktiivisuus lisääntyi hieman, mutta sillä ei havaittu johdonmukaisia vaikutuksia liikkumiskykyyn tai fyysiseen aktiivisuuteen (Siltanen ym. 2020.) Tutkimuksen tuloksena lisääntynyt aktiivisuus arjessa ei välttämättä lisää liikkumista ikäihmisillä tai paranna liikkumiskykyä Tulevaisuudessa yksilöllistä neuvontaa tulisi kohdistaa juuri liikkumisen tai liikkumista vaativien aktiviteettien lisäämiseen. Siten voisi saada merkittävämpiä vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiskykyyn. (Siltanen ym. 2020).

2.4 Ikääntyneiden liikkumisen suositukset

UKK-instituutin (2019) yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviranomaisten laatimiin liikkumisen suosituksiin. Niissä korostuu erityisesti lihasvoima, tasapaino ja notkeus. Lisäksi suositellaan sydämen sykettä kohottavaa, reipasta liikkumista. Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein. Sillä on tutkimusnäytön perusteella terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Liikuntasuosituksen monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä. Liikkumiseen olisi hyvä lisätä myös venyttelyä.

Ikääntyneiden ihmisten on hyvä valita oma mieleinen tapa liikkua, esim. kuntosaliharjoittelu. Hyviä liikuntamuotoja ikääntyneille ovat vesiliikunta, pyöräily, hiihto ja porraskävelyt. Kotiaskareet, ulkoilu, kävely ja pihatyöt ovat hyvää hyötyliikuntaa ja liikuskelua. Liikettä ja lepoa tulisi olla sopivassa suhteessa. Paikallaanoloa ja pitkään istumista olisi hyvä tauottaa aina kun voi. Liikkumisella ja riittävällä unella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia. Unen vaikutus korostuu jaksamisessa. Uudistettu ikääntyneiden liikkumisen suositus huomioi vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden. (Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti 2019.)

Maailman terveysjärjestö WHO (2020) on julkaissut terveyttä edistävän fyysisen aktiivisuuden suositukset 65 vuotta täyttäneille. Ne ovat linjassa edellä mainittujen UKK-instituutin suositusten kanssa. Ikääntyneiden tulisi toimintakyvyn edistämiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi sisällyttää monipuolista yhdistelmäharjoittelua osaksi viikoittaista fyysistä aktiivisuuttaan. Tämä tulisi sisältää koordinaatio-

ja tasapainoharjoittelua vähintään kolmena päivänä viikossa, kestävyyttä ylläpitävää ja kehittävää fyysistä aktiivisuutta viikoittain sekä voimaharjoittelua vähintään kohtuutehoisena ainakin kahtena päivänä viikossa (Voimaa vanhuuteen. Ikäinstituutti 2020.)

2.5 Psykofyysinen fysioterapia ja lempeä liikunta

Psykofyysinen fysioterapia (PsyFy 2019) on fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Sen perustana on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Keskeistä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kehontuntemukset vaikuttavat mieleen, myös tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen sekä kokemukseen omasta kehosta. Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen. Sen avulla asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä. Psykofyysinen fysioterapia mahdollistaa oman kehollisuuden kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen. Siinä huomioidaan myös hengityksen, asentojen ja liikkumisen nostamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten merkitys ihmiselle. (PsyFy 2019.)

Psykofyysisessä fysioterapiassa korostuu asiakkaan ohjaaminen omaehtoiseen, elämänhallinnan tunnetta parantavaan liikuntaan. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, miten liikutaan ja miten liikunta koetaan sekä millaisia elämyksiä se saa aikaan. Psykofyysisen fysioterapian lähestymistapa korostaa näkemystä ihmisestä kokonaisuutena, toimintakyvyn ongelmista riippumatta. Tässä lähestymistavassa hyödynnetään erilaisia terapeuttisia menetelmiä. Yhteisenä piirteenä niille on ihmiskäsitys, jossa keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. (Talvitie ym. 2006, 281- 283.)

Psykofyysisen fysioterapian työvälineitä ovat muun muassa hengitys- ja kehotietoisharjoitukset, erilaiset liikeharjoitteet, rentoutusmenetelmät sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet. Psykofyysisen fysioterapian avulla asiakas voi oppia aistimaan ja arvostamaan omaa kehoaan ja sen reaktioita, voi saada turvallisemman ja varmemman kontaktin itseensä, omaan tapaansa olla. Sen avulla voi

löytää vaihtoehtoisia tapoja liikkua ja kokea, voi oppia rentoutumista, tasapainotumista ja stressinhallintaa. Asiakas voi oppia itse säätelemään kuormitustaan, pystyy mahdollisesti omien oivallustensa avulla vaikuttamaan kipujen ja oireiden syihin, voi kokea liikkumisen osaksi itseilmaisua sekä löytää mahdollisuuksia muutokseen ja kehitykseen. Lisäksi asiakas voi vahvistaa itsetuntemustaan, oppia vuorovaikutustaitoja, nonverbaalia ilmaisua ja yhdessä toimimista psykofyysisen terapian avulla. (PsyFy 2019.)

Kehotietoisuudella tarkoitetaan, että ihminen hahmottaa, tiedostaa ja ymmärtää itseään kokonaisvaltaisesti. Ihminen tunnistaa asentonsa, liikkeensä ja liikkeen laadun - onko liike sulava vai onko lihasten jännitystaso liian korkea liikkeen aikaansaamiseksi. Ihminen tiedostaa miltä hengitys tuntuu ja missä se tuntuu. Kehotietoisuus mahdollistaa omien tunteiden tunnistamisen kehossa ja mielessä. Omat rajat ja ajatukset selkiytyvät kehotietoisuuden myötä sekä itsetuntemus lisääntyy. Oman kehontuntemuksen ymmärtämisen intensiteettiin vaikuttavat jokaisen elämäkokemukset ja henkilökohtaiset selviytymisstrategiat. Ihminen ymmärtää, että hän on omien toimintojensa tuottaja (Herrala 2008, 32-33, 64.)

Lempeän liikunnan kurssin sisältö mukailee psykofyysisen fysioterapian lähestymistapaa. (Liite 4) Lempeä liikunta soveltuu siten myös huonompikuntoisille, erilaisista kivuista kärsiville ja heille, jotka kokevat perinteisen ohjatun liikunnan liian vaativaksi. Se pyrkii yhdistämään mielen ja liikkeen, voi lisätä kehotietoisuutta ja parantaa myönteistä suhdetta itseän. Lempeän liikunnan kurssilla ei tavoitella suorituksia, vaan kehon tuntemuksia ja hyvää oloa liikkeestä. Kurssilla sovelletaan eri liikuntamuotoja sekä korostetaan terveyttä edistäviä tekijöitä kuten mielen hyvinvointi ja liikunnan hyvänolon kokemista. Lempeän liikunnan kurssi voi antaa keinoja ja kannustaa omaan hyvinvoinnin lisäämiseen, voi vahvistaa myönteistä kehonkuvaa ja pystyvyyden tunnetta sekä mielen ja kehon yhteyttä. Kurssilla voi oppia erilaisia rentoutumis- ja hengitystapoja sekä kokea liikunnasta mielihyvää ja iloa.

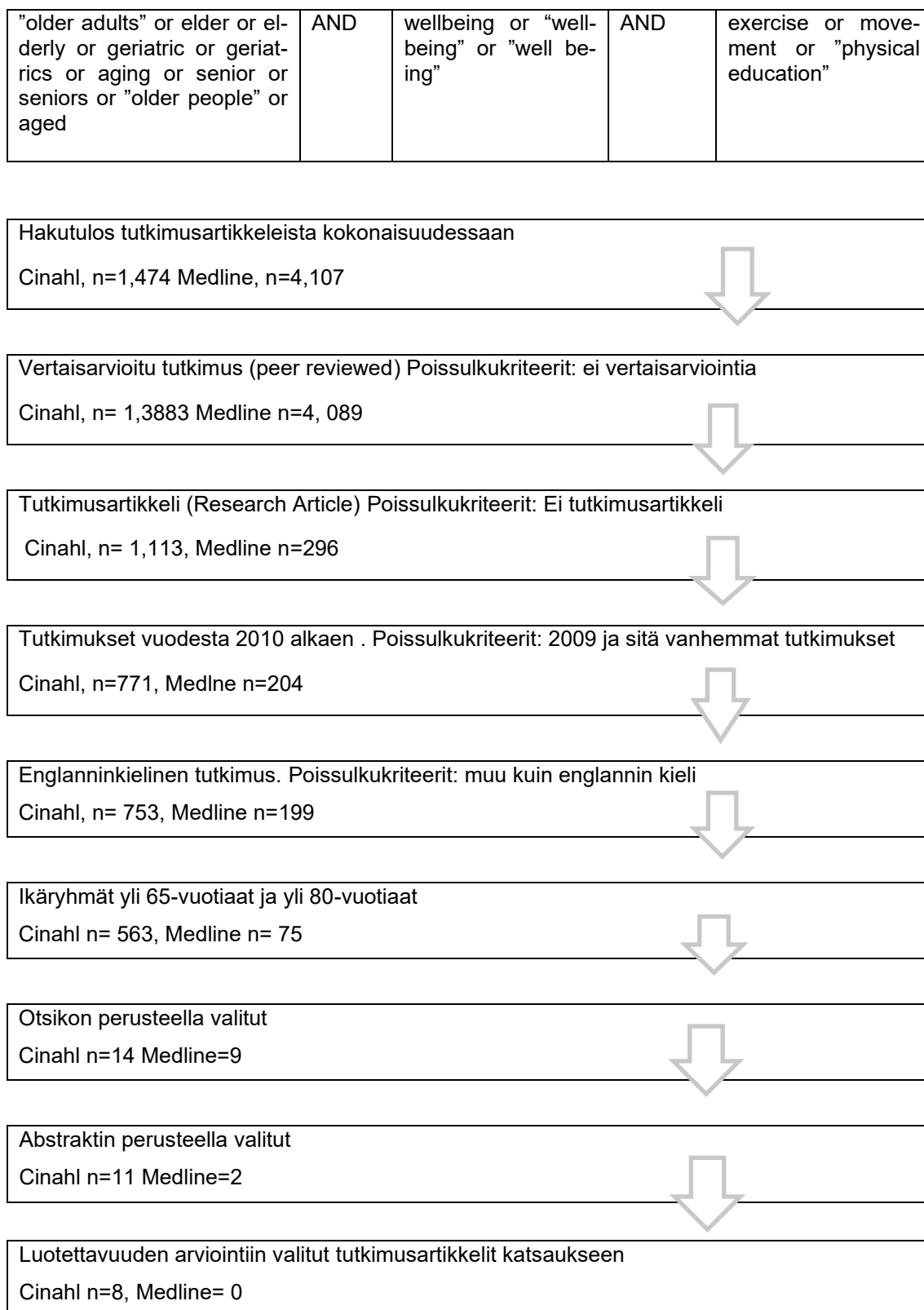
2.6 Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku

Lempeän liikunnan aihetta kuvailevia sanoja jouduttiin pohtimaan ja hakuja tehtiin useilla eri sanoilla. Aihealue oli niin laaja, että sitä jouduttiin rajaamaan. Tiedonhaku toteutui lopulta englanninkielisillä hakusanoilla ikääntyneiden liikunnasta ja hyvinvoinnista. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kartoittaa keskeiset kansainväliset aiemmat tutkimukset ja tieteellinen kirjallisuus aiheeseen liittyen. Sisäänottokriteereillä pyrittiin kohdistamaan tiedonhaku tämän tutkimuksen kannalta olennaisiin ja keskeisiin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsaukseen haettiin tutkimuksia, jotka oli julkaistu vuosina 2010-2021. Tutkimuksia löytyi paljon, joten vielä tarkennettiin hakua, ikäryhmäksi valittiin yli 65-vuotiaat ja yli 80-vuotiaat.

Tiedonhaku tehtiin Cinahl ja Medline tietokannoista sekä kotimaisesta terveystieteiden Medic-tietokannasta. Cinahl on kansainvälinen hoitotieteen ja terveysalojen kokotekstitietokanta. Medline on lääketieteen merkittävin kansainvälinen tietokanta. Hakusanoja muodostettaessa käytettiin apuna MESH-sanastoa ja testihakuja tehtiin useilla eri hakusanoilla. Medic-tietokannan hakusanoina käytettiin hakusanoja: aged vanhu* ikäänt* ikäihm* eläkeläi* AND liikunta exercise hyvinvointi wellbeing. Lisäksi tehtiin manuaalisia hakuja.

Tiedon haun rajauksessa (Taulukko 1) vain vertaisarvioidut alkuperäistutkimukset hyväksyttiin. Otsikkotason tutkimuksiin huomioitiin artikkelit, jotka sisälsivät hakusanat jossain muodossa (ikäntyneet, liikunta ja hyvinvointi). Abstraktien ja osin koko artikkelien arvioinnin perusteella rajattiin artikkeleja vielä siten, ettei otettu mukaan esim. yksittäisiä sairauksia koskevia artikkeleja mukaan. Käsitteiden sisältö vaadittiin abstrakteihin sekä kokonaisten artikkeleiden rajauksessa aihetta parhaiten kuvaavat tutkimukset. Systemaattiset kirjallisuuskatsaukset rajattiin valittujen tutkimusten ulkopuolelle. Tietokantahakujen rajaukset tuottivat ensin otsikkotason, sitten abstraktien ja osin koko tekstin seulonnan kautta kahdeksan kansainvälistä tutkimusta. (Liite 1) Ne sisälsivät opinnäytetyöntekijän laatimat kriteerit, joiden täytyi sisältää työn aihetta keskeisesti kuvaavat käsitteet - ikääntyneiden liikunta ja hyvinvointi. Osa artikkeleista löytyi molemmista käytetyistä kansainvälisistä tietokannoista. Laadunarviointi suoritettiin JBI:n laadullisen tutkimuksen arviointikriteerien mukaan (Liite 6) ja kaikki hyväksyttiin.

TAULUKKO 1 Hakulauseke ja aineiston valintaprosessi



2.7 Ikääntyneiden hyvinvoinnin yhteys liikuntaan

Liikunnan osallisuuden ja hyvinvoinnin välistä suhdetta tutkittiin (Lee & Hung 2011) taiwanilaisilla eläkeikäisillä ihmisillä. Suurin osa tutkituista koki hyvinvointinsa positiiviseksi liikkumisen myötä. He liikkuivat monipuolisesti- kevyestä raskavampaan liikuntaan sekä osallistuivat liikuntaan usein ja säännöllisesti. Liikunnan säännöllisyydellä ja hyvinvoinnilla havaittiin positiivinen yhteys. Liikunnan kuormittavuus kevyestä kohtuulliseen koettiin hyväksi. Suurin osa aktiviteeteista oli luokiteltu kuormittavuudeltaan kohtuulliseksi tai raskaaksi. Iäkkäät kokivat kuitenkin miellyttävämmäksi ja tavoiteltavammaksi osallistua vähemmän kuormittaviin liikuntaharjoituksiin. He suosivat liikunnan harjoittelua niin säännöllisesti kuin mahdollista. Liikunnan kuormittavuus matalasta kohtuulliseen voisi olla parempi iäkkäiden henkisellekin hyvinvoinnille. (Lee & Hung, 2011.)

Yli 65-vuotiaiden hyvinvoinnin yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen erilaisilla kuormitustasoilla oli tutkittu myös Taiwanissa. Fyysisellä aktiivisuudella, voimakkuudeltaan kohtuullisesta raskaaseen, havaittiin yhteys hyvinvointiin. Kevyen fyysisen aktiivisuuden yhteys hyvinvointiin ei ollut niin merkittävä, mutta se antoi viitettä muun muassa sosiaalisesta hyvinvoinnista. Liikkumattomuus ja passiivisuus eivät olleet yhteydessä yhteenkään hyvinvoinnin ulottuvuuteen. Fyysinen aktiivisuus kuormitukseltaan kohtuullisesta raskaaseen sekä kevyt fyysinen aktiivisuus yhdistettiin parhaiten erilaisiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. (Ku, Liao, Sun ym. 2016.)

Iäkkäämpien ihmisten liikuntaharjoittelun ja terveyden yhteyttä elämänlaatuun sekä fyysiseen omakuvaan oli tutkittu edelleen Taiwanissa. Ikääntyvien mielikuvaan fyysisestä itsestä ja fyysisen harjoittelun osatekijöistä (voima, liikkuvuus ja itsenäinen toimintakyky) vaikuttaa liikunnan lisäksi kehollisuus sekä näkökulma henkiseen terveyteen ja elämän laatuun. Ikääntyneiden ihmisten liikuntaharjoittelun ja elämänlaadun välillä havaittiin yhteys, joka on merkittävä tekijä fyysisen omakuvan kokemuksessa. Ehdotetaan, että terveydenhuollon ammattilaiset voisivat käyttää useita eri menetelmiä parantaakseen iäkkäämpien ihmisten käsitystä itsestään liikuntaharjoittelun aikana. Siten he voisivat edistää ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Hsu & Lu 2018.)

Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia iäkkäämpien ihmisten päivittäiseen hyvinvointiin olisi tärkeä korostaa. Ikääntyneiden omaa aktiivisuutta ja liikuntakäyttäytymistä, koettua stressiä ja terveyttä sekä unen laatua seurattiin. Tarkoituksellinen liikunta, johon käytettiin aikaa, oli hyödyllisempää koetun terveyden ja unen laadun kannalta kuin ei-liikunnallinen aktiivisuus. Pienelläkin aktiivisuudella oli kuitenkin merkitystä ja sillä oli positiivinen vaikutus myös unen laatuun. Sekä tarkoituksellinen liikunta että ”ei-liikunnallinen” aktiivisuus toivat esiin yksilöllisiä päivittäisiä hyvinvoinnin kokemuksia. Liikunnalla ja aktiivisuudella todettiin laajemmin vaikutusta hyvinvointiin yksilöllisesti. (Whitehead & Blaxton 2017.)

Fougner, Bergland, Lund & Debesay (2018) tutkimuksessaan tarkastelivat vanhemman iän tuomaa kaksoismerkitystä kehoon - ikääntyneen kokemusta subjektina tai objektina sekä ikääntymisen tuomaa heikkenemistä ja toisaalta onnistumista. Liikuntaharjoittelun katsottiin myötävaikuttavan koettuun hyvinvointiin lisääntyneen fyysisen kyvykkyyden, omakuvan ja itsearvion (pystyvyydentunteen) kanssa. Ikääntyneiden intensiivinen ryhmäharjoittelu vahvistaa näkemystä, ettei ikääntyvä keho ole välttämättä este positiiviselle ja onnistuneelle ikääntymiselle. Ikääntyneiden ihmisten kuvaukset positiivisista ikääntymisen kokemuksista voisi tuoda vastapainoa läntiselle ikääntymisen stereotypialle ikääntymisen heikkeneemisestä. Fyysinen pystyvyyden tunteen koettiin olevan tärkeämpi tekijä kuin osallistujien ulkoinen olemus. Fyysisiin aktiviteetteihin osallistuminen oli merkittävä tekijä naisten oman ikääntymisen hahmottamisessa. Tärkein positiivinen vaikutus oli lisääntynyt sosiaalisuus ryhmäliikunnassa. (Fougner ym. 2017.)

Ikääntyneiden ihmisten itsenäisen ja järjestetyn liikunnan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ja -toimintaan sekä henkiseen terveyteen tutkittiin Japanissa (Seino ym. 2019). Liikunta yksin tai muiden kanssa on parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus ylläpitämään ikääntyneiden fyysistä toimintaa ja -aktiivisuutta sekä henkistä terveyttä. Liikunnan järjestämisellä oli vähäinen vaikutus fyysisen toiminnan tehokkuudessa. Liikunta muiden kanssa kuitenkin paransi fyysisen aktiivisuuden tasoa ja myös henkistä hyvinvointia. (Seino ym. 2019.)

Fyysisen aktiivisuuden positiivinen vaikutus koettuun hyvinvointiin on selvää. Wricker ja Frick (2015) tutkivat fyysisen aktiivisuuden vaikutusta hyvinvointiin

keskittymällä aktiivisuuden kuormitukseen ja keston. Tärkeää on myös parantaa hyvinvointia eikä vain fyysistä terveyttä. WHO:n liikunta- suositusten aktiivisuudella (kohtuullisella ja raskaammalla voimakkuudella) ei ollut vaihtelevuutta. Osallisuuden voimakkuutta ja kestoja suhteessa hyvinvointiin mitattiin liikunnan mahdollisuuksilla, ryhmän jäsenyydellä ja istumiseen käytetyllä ajalla. Hyvinvointiin vaikuttavia asioita olivat myös ikä ja ammatti. Kohtuullisesti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen käytetty aika oli merkittävä ja sillä oli positiivinen vaikutus koettuun hyvinvointiin. Käytetty aika kohtuullisen voimakkaaseen aktiivisuuteen lisäsi siten merkittävästi koettua hyvinvointia. (Wicker & Frick 2015.)

Erilaisten fyysisen aktiivisuuden voimakkuuksien ja koetun hyvinvoinnin suhdetta (aikuisten ja ikääntyneiden ryhmissä) WHO:n liikkumisen suositukseen nähden tutkivat edelleen Wicker & Frick (2016). Osallisuuden tehoa mitattiin ajalla sekä kohtuullisena ja raskaana aktiivisuutena. Yksilöt molemmissa ikäryhmissä kokivat WHO:n liikkumisen suosituksia vain kohtuulliseen aktiivisuuteen. Liiallisen fyysisen aktiivisuuden ei koettu johtavan parempiin tuloksiin. Liikkumisen suositusten sekä kohtuulliseen aktiivisuuteen ja raskaampaan aktiivisuuteen kannustavia tai joustavasti molempia. Korkeampia hyvinvoinnin tasoja raportoitiin liikuntasuosituksia noudattaneilla verrattuna niitä noudattamattomilla. Yksilön henkistä terveyttä ja hyvinvointia parantaviin fyysisen aktiivisuuden suositukseen olisi hyvä ottaa mukaan myös kevytrasitteinen aktiviteetti sekä mahdollisuus vaihdella kohtuullisen ja kuormittavamman aktiivisuuden välillä. (Wicker & Frick 2016.)

2.7.1 Yhteenveto tutkimuksista

Liikunnan tiheydellä ja hyvinvoinnilla todettiin positiivinen yhteys. Ikääntyneet kokivat miellyttävämmäksi ja tavoiteltavammaksi osallistua vähemmän kuormittaviin liikuntaharjoituksiin. He suosivat liikunnan harjoittelua niin säännöllisesti kuin mahdollista. Liikunnan kuormittavuus matalasta kohtuulliseen voisi olla parempi iäkkäiden henkiselle hyvinvoinnille. (Lee & Hung, 2011.) Toisessa tutkimuksessa taas fyysinen aktiivisuus kuormitukseltaan kohtuullisesta raskaaseen sekä kevyt fyysinen aktiivisuus yhdistettiin parhaiten erilaisiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. (Ku, Liao, Sun ym. 2016.) Ikääntyneiden ihmisten liikuntaharjoittelun ja elämänlaadun välillä havaittiin yhteys. Tärkeä tekijä ikääntyneiden fyysisen omakuvan

kokemuksessa havaittiin olevan liikunta ja sen vaikutus elämänlaatuun (Hsu & Lu 2018.)

Aikuisten ja ikääntyneiden ihmisten koettua hyvinvointia lisäsi merkittävästi kohtuullisesti kuormittavaan aktiivisuuteen käytetty aika (Wicker & Frick 2015). Korkeampia hyvinvoinnin tasoja raportoitiin liikuntasuosituksia noudattaneilla verrattuna niitä noudattamattomilla. Henkistä terveyttä parantamaan tähtääviin fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ehdotetaan mukaan otettavaksi myös kevytrasitteinen aktiviteetti sekä vaihdon mahdollisuus kohtuullisen ja kuormittavamman aktiivisuuden välillä. (Wicker & Frick 2016.)

Pienelläkin aktiivisuudella on merkitystä ja positiivinen vaikutus unen laatuun. Liikunnalla ja aktiivisuudella on kuitenkin laajemmin vaikutusta hyvinvointiin yksilöllisesti (Whitehead & Blaxton 2017.) Liikuntaharjoittelun katsottiin myötävaikuttavan koettuun hyvinvointiin lisääntyneen fyysisen kyvykkyyden, omakuvan ja itsearvion (pystyvyydentunteen) kanssa. Ryhmäliikunnan tärkein positiivinen vaikutus oli lisääntynyt sosiaalisuus (Fougner ym. 2017.) Liikunta yksin tai muiden kanssa oli parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus – ylläpitämään ikääntyneiden fyysistä toimintaa ja -aktiivisuutta sekä henkistä terveyttä. Liikunnan järjestämisellä ei ollut juuri vaikutusta fyysisen toiminnan tehokkuuden ylläpitämisessä. Liikunta muiden kanssa näytti kuitenkin parantavan fyysisen aktiivisuuden tasoa ja henkistä terveyttä (Seino ym. 2019.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Lempeän liikunnan -kurssille osallistuneiden ikääntyneiden ihmisten kokemuksia hyvinvointia tuottavasta liikunnasta. Haluttiin myös selvittää, millaisia kokemuksia kurssille osallistuneilla oli kyseisestä kurssista sekä heidän ajatuksiaan kurssin kehittämiseksi. Työn tavoitteena oli tuoda näkökulmia Lempeän liikunnan kurssitoiminnan toteuttamiseen kolmannen sektorin järjestölle.

Tutkimuskysymyksiksi muodostui:

1. Millaista on ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia tukeva liikunta?
2. Millaisia kokemuksia ikääntyneillä ihmisillä on Lempeän liikunnan -kurssista?

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTO

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimusmenetelmä valitaan, kun se antaa vastauksia kysymyksiin miksi, millainen ja miten. Sen avulla saadaan parhaiten esille haastateltavien kokemukset, tunteet ja mielipiteet. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ja sen tarkoituksena on löytää tai paljastaa tosiasioita. Kvalitatiivinen tutkimus on empiiristä ja aineisto perustuu haastateltavien henkilökohtaisiin kokemuksiin, tuntemuksiin ja havaintoihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161; Tuomi & Sarajärvi 2009, 22.)

Haastattelut toteutettiin teemahaastattelujen avulla. Tutkimuksen tarkoitukseen pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia teemahaastattelun avulla ongelmanasettelun mukaisesti. Teemat, jotka on valittu etukäteen, pohjautuvat tutkimuksen viitekehukseen. Puolistrukturoidussa eli *teemahaastattelussa* edetään tiettyjen keskeisten teemojen varassa sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten puitteissa. Etuna teemahaastattelussa on se, että haastattelussa voidaan syventää ja tarkentaa kysymyksiä perustuen haastateltavien vastauksiin. Menetelmällisesti ihmisten tulkinnat asioista korostuu teemahaastattelussa. Se, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa sekä ihmisten antamat merkitykset asioille. (Hirsjärvi & Hurme 2008; Tuomi ym. 2018, 88.)

Haastatteluilla haluttiin selvittää liikunnan vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin, haastateltavien kokemuksia kurssista sekä kehittämisehdotuksia. Tutkimuksen haastatteluilla pyrittiin saamaan narratiivista, kerronnallista ja kuvailevaa aineistoa. Valitettavasti tämä ei toteutunut, vaikka kuvailevia ja kerronnallisia piirteitä vastauksissa olikin. Haastateltavat vastasivat pääasiassa suoraan kysytyihin kysymyksiin, mutta vastauksia myös täydennettiin tai tarkennettiin toisissa haastattelun kysymyksissä. Haastattelujen pääteemoja oli kolme: 1. Ikääntyneiden hyvinvointia tuottava liikunta, 2. Kurssin vaikutus iäkkään liikkumiseen ja koettuun hyvinvointiin sekä 3. Lempeän liikunnan kurssin kehittäminen.

Haastatteluissa ensimmäiseen opinnäytetyön tutkimuskysymykseen haettiin vastauksia ensimmäisen teeman- ikääntyneiden hyvinvointia tuottavan liikunnan kysymyksillä. Niitä oli teemahaastattelulomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä. Haluttiin selvittää, millainen liikunta tuottaa haastatelluille hyvää oloa tai millaisesta liikunnasta he kokevat saavansa vahvistusta hyvinvoinnilleen. Samaan tutkimuskysymykseen haettiin edelleen vastauksia, miten liikunta on vaikuttanut haastateltavien hyvinvointiin ja arkielämään. Lisäksi kysyttiin, millainen liikunta motivoi heitä liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa itsenäisesti.

Opinnäytetyön toiseen tutkimuskysymykseen, millaisia kokemuksia ikääntyneillä on Lempeän liikunnan -kurssista, haastateltavat vastasivat teemahaastattelun toisessa osassa. Siinä selvitettiin kurssin vaikutuksia iäkkään liikkumiseen ja koettuun hyvinvointiin. Niihin saatiin vastaukset pääpiirteissään seuraavissa kysymyksissä: millaisena haastateltavat kokivat Lempeän liikunnan kurssin sisällön ja mitkä asiat he kokivat tärkeiksi hyvinvoinnin kannalta kurssilla. Myös se, miten kurssi vaikutti osallistujien hyvinvointiin ja liikkumiseen arjessa sekä millä tavalla mahdollisesti heidän ajatuksensa Lempeästä liikunnasta tai hyvinvointia tuottavasta liikunnasta muuttui kurssin aikana, jos muuttui.

4.2 Aineiston hankinta

Syksyn 2020 Ikääntyneiden Lempeän liikunnan kursseille osallistuneista yhdeksän suostui haastateltavaksi opinnäytetyötä varten. Haastatteluun osallistujat olivat iältään 65–85- vuotiaita. Ennen haastattelua haastateltaville lähetettiin postitse kirjallinen suostumuslomake (Liite 3), tietosuojalomake sekä teemahaastattelun runko (Liite 2). Siten informoitiin haastatteluihin osallistuvia aineiston hallinnasta sekä käsittelystä. Heitä haastateltiin jokaista yksitellen puhelimitse kurssin jälkeen, tammikuussa 2021.

Yhteen puhelinhaastatteluun keskimäärin käytetty aika oli noin 20 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin ja ne litteroitiin eli kirjoitettiin tarkkaan sana sanalta auki tekstimuotoon. Litteroitu aineisto koostui 23 sivusta (A4-koko, Arial -fontti, fonttikoko 12 ja rivivälit 1,5). Nauhoitetut haastattelut ja litteroitu aineisto tallennettiin

OneDrive-pilvitalennustilaan, joka on tietoturvallinen tallennusympäristö. Aineistot tullaan hävittämään opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen poistamalla se käytetystä tallennustilasta eikä niitä olla annettu missään vaiheessa ulkopuolisten kuultavaksi tai nähtäväksi. Aineistoon ei sisällynyt henkilötietoja, kuten tutkittavan nimeä, henkilötunnusta eikä muita yksityisiä tietoja. Opinnäytetyössä selvitettiin jokaisen osallistujan henkilökohtaista kokemusta tutkittavasta ilmiöstä, joten aineistoa on säilytetty ja käsitelty anonymiteetti huomioiden.

4.3 Aineiston analysointi

Haastattelun vastaukset jäseneltiin ja luokiteltiin induktiivista sisällönanalyysin menetelmää käyttäen. Kerätty haastatteluaineisto ohjasi analyysin tekoa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu yksinomaan kyseisessä tutkimuksessa esiin saatuun aineistoon, eikä aikaisemmat tiedot tutkittavasta ilmiöstä tai tutkijan ennakkokäsitykset asiasta saisi vaikuttaa analyysin toteuttamiseen tai sen lopputulokseen.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimusaineistosta muodostetaan analyysiyksiköt tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimuskysymysten mukaisesti. Niitä ei suunnitella tai harkita etukäteen. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, etsien yhtäläisyyksiä ja eroja sekä tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Tutkittavasta ilmiöistä pyritään muodostamaan sisällönanalyysin avulla tiivistetty kuvaus, joka yhdistää tulokset ilmiön laajempaan yhteyteen sekä muihin tutkimustuloksiin, jotka koskee aihetta. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto ensin pilkotaan pieniin osiin, käsitteellistetään se ja lopuksi uudelleen järjestetään uudelleen uudenmuotoiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi ym. 2018. 122-127.)

Induktiivisessa aineistonanalyysissä päättely on aineistolähtöistä. Induktiivisuus tarkoittaa etenemistä yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin. Aineistolähtöinen analyysi rakentuu karkeasti kolmesta prosessin vaiheesta. Näitä ovat

aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja kolmantena vaiheena abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Sisällönanalyysin vaiheita ovat litterointi, koodaus ja luokittelu. (Tuomi ym. 2018. 122-127.) Aineistoa pelkistettäessä, sen sisältöä tiivistetään niin, että olennainen sisältö säilyy. Aineistosta etsitään kaikki alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset, jotka kuvaavat tutkimuskysymystä. Pelkistämisen jälkeen ilmauksia vertaillaan ja etsitään ilmauksia, jotka ovat sisällöllisesti samankaltaisia. Aineistosta käydään alkuperäisilmaukset ensin tarkasti läpi ja sen jälkeen samankaltaiset ilmaukset yhdistetään samaan luokkaan. Tutkimusaineisto ja tutkimuksen tekijän tulkinta ohjaavat pelkistettyjen ilmaisujen yhdistämistä. (Kylmä & Juvakka 2014, 117-118; Tuomi ym. 2018.)

Litteroidusta aineistosta koottiin opinnäytetyön tutkimuskysymysten perusteella sen tarkoitusta kuvaavat alkuperäisilmaukset. Saman sisältöiset ilmaukset yhdistettiin tekstissä samoilla väreillä. Sen jälkeen alkuperäisilmaukset pelkistettiin. Huomioitiin, ettei pelkistyksissä kadoteta merkityksellistä sisältöä. Haastattelujen tunnistetut pidettiin mukana pelkistyksissä, jotta alkuperäinen ilmaisu pystyttiin jäljitämään. (Taulukko 2)

TAULUKKO 2 Esimerkki alkuperäisilmaisun pelkistyksestä

<p><i>Säännöllisyys on kerta kaikkiaan se tärkein asia. 5/9”</i></p> <p><i>kun oli säännölliset ajat, niin silloin tulee noudatettua 1/9</i></p> <p><i>Sitten kun on määrätty aika tai paikka, se helpottaa niin paljon sitten tulee mentyä. 1/9</i></p> <p><i>Kun on. erilaisia liikunta- tai. muita tapahtumia niin se..kivasti viikon jakaa. että on niin kuin joku meno aina. 9/9</i></p> <p><i>Kyllä se hyväksi tavaksi on tullut se liikunta. 4/9</i></p> <p><i>Kun on tommoinen, että esim. kerran viikkoon niin sitä tulee lähettyy.” 8/9</i></p>	<p>Säännöllisyys on tärkein asia. 5/9</p> <p>Kun on säännölliset ajat, niitä tulee noudatettua 1/9</p> <p>Määrätty aika tai paikka helpottaa, niin tulee mentyä 1/9</p> <p>Liikuntatapahtuma jakaa viikon – on joku meno. 9/9</p> <p>Liikunta on tullut hyväksi tavaksi. 4/9</p> <p>Tulee lähdettyä, kun on ryhmä kerran viikossa 8/9</p>
---	---

Sisällönanalyysin toinen vaihe oli ryhmittely, jolloin pelkistykset yhdistettiin luokiksi, joista muodostettiin alaluokat. (Taulukko 3) Pelkistysten ryhmittelyn tuloksena aineisto alkoi käsitteellistyä alaluokiksi. Aineiston luokittelu tiivistä aineistoa.

Ilmaisujen yhdistämisen jälkeen jokainen luokka nimetään sisältöä parhaiten kuvaavalla yläkäsitteellä. Tutkimuksen tuloksena ryhmittelystä muodostuu käsitteitä, joiden avulla on mahdollista pyrkiä ymmärtämään tutkittavien kuvaamaa merkityskokonaisuutta. (Vilka 2015, 164.)

TAULUKKO 3. Esimerkki pelkistysten ryhmittelystä alaluokkaan

<i>Säännöllisyys on tärkein asia. 5/9</i> <i>Kun on säännölliset ajat, niitä tulee noudatettua. 1/9</i> <i>Määrätty aika tai paikka auttaa, niin tulee mentyä 1/9</i> <i>Liikuntatapahtuma jakaa viikon – kun on joku meno. 9/9</i> <i>Liikunta on tullut hyväksi tavaksi. 4/9</i> <i>Tulee lähdettyä, kun on esim. kerran viikossa ryhmä 8/9</i>	Liikunta on säännöllistä
--	--------------------------

Luokittelussa otettiin huomioon koko aineiston materiaali, vaikka haastattelu oli jaoteltu karkeasti teemoittain. Luokittelua jatkettiin yhdistelemällä alaluokkia, mikä tuotti edelleen yläluokkia. (Taulukko 4)

Ryhmittelyä seurasi analyysissa teoreettisten käsitteiden luominen. Johtopäätöksiä verrattiin jatkuvasti alkuperäiseen aineistoon teoriaa muodostettaessa. Johtopäätöksiä tehtäessä opinnäytetyön tekijä pyrki ymmärtämään asioiden merkityksiä tutkittaville. Koko analyysin ajan säilytettiin yhteys alkuperäisilmaisuihin ja aineistoon. Tutkimuskysymyksiä pidettiin mielessä, jotta olennaiset asiat löydettiin. Kaikissa sisällönanalyysin vaiheissa pyrittiin tarkastelemaan aineistoa tutkittavien näkökulmasta (Tuomi ym. 2018. 122-127).

TAULUKKO 4 Esimerkki alaluokista tiivistyminen yläluokaksi

<i>Välttämätöntä liikuntaa</i>	Olennaisen tärkeää liikuntaa
<i>Vaivatonta liikuntaa</i>	
<i>Säännöllistä liikuntaa</i>	

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Yhdistyksen yleinen kurssikysely

Yhdistyksen kaikkien kurssien yleisessä alkukyselyssä (Liite 5) osallistujat nimesivät tiivistetysti kurssin tavoitteikseen seuraavia asioita: kevyttä liikuntaa, vetreyttä, liikkuvuutta ja liikkeitä makuulla sekä tasapainon ja kävelyn parantumista. Näiden lisäksi iloa, pirteyttä ja hyvää mieltä sekä yhdessäoloa toivottiin kurssilta. Kehon hallintaa ja liikuntarajojen joustavuutta tavoiteltiin sekä mielen rauhaa ja rentoutusta. Vinkkejä kaivattiin myös kipeiden nivelien hoitoon sekä omatoimiseen liikkumiseen.

Yhdistyksen yleisen loppukyselyn palautteeksi ja tavoitteiden toteutumiseksi kurssilaiset mainitsivat asioita kuten, kurssi oli hyvä ja hyvä oli ohjaus myös, se oli hienosti suunniteltu, ylitti odotukset ja oli positiivinen kokemus. Kurssin vaikutuksia kyselyn mukaan oli kurssille osallistuneiden mielen virkistyminen ja kurssin tuoma ilo sekä vetreys koko kehoon. Konkreettisia keinoja tai tapoja voidakseen ja pärjätäkseen arjessa paremmin kurssilaiset kokivat saaneensa vinkkejä tasapainon harjoittamiseen, venytyksiin ja rentoutumiseen. Heidän mielestään liikunta arjessa lisääntyi, kurssilta sai liikkeitä ja välineitä omaan harjoitteluun sekä liikkuminen tuntui kokonaisvaltaisesti kropassa.

tuntui kokonaisvaltaisesti koko kropassa

tuli innostusta liikuntaan - iloa ja vetreyttä koko kehoon

5.2. Ikääntyneiden hyvinvointia tuottava liikunta

Opinnäytetyön ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää, millaista on ikääntyneen ihmisen hyvinvointia tukeva liikunta. (Taulukko 5) Haastatteluissa tutkimuskysymykseen haettiin vastauksia ensimmäisen teeman, ikääntyneiden hyvinvointia tuottavan liikunnan kysymyksillä, joita oli lomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä. Haluttiin selvittää, millainen liikunta tuottaa haastatelluille hy-

vää oloa tai millaisesta liikunnasta he kokevat saavansa vahvistusta hyvinvointilleen. Samaan tutkimuskysymykseen haettiin edelleen vastauksia, miten liikunta on vaikuttanut haastateltavien hyvinvointiin ja arkielämään. Lisäksi haluttiin selvittää millainen liikunta motivoi heitä liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa itsenäisesti.

TAULUKKO 5 Ikääntyneen ihmisen hyvinvointia tukeva liikunta

Olennaisen tärkeää liikuntaa	Välttämätöntä liikuntaa
	Vaivatonta liikuntaa
	Säännöllistä liikuntaa
Kevyttä liikuntaa	Rauhallista liikuntaa
	Vesiliikuntaa
	Ohjattua ryhmäliikuntaa
Omatoimista liikuntaa itsenäisesti	Ulkoilmaliikuntaa
	Itsenäistä liikuntaharjoittelua kotona
Jaksamista tukevaa liikuntaa	Liikkumista helpottavaa liikuntaa
	Arjen parempaa jaksamista
Mielen hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavaa	Myönteinen vaikutus virkeyteen
	Unta ja ruokahalua parantavaa

Olennaisen tärkeää liikuntaa

Haastattelun vastauksissa korostui liikunnan merkitys ja välttämättömyys terveyden ja toimintakyvyn kannalta. Liikunta koettiin olennaiseksi osaksi arkielämää, ja merkittäväksi hyvinolon perustaksi. Liikuntaa pidettiin hyvänä koko keholle ja mielelle ja liikunnan monipuolista vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin korostettiin vahvasti. Liikunta koettiin mielekkääksi ja tuotiin esiin, että kaikki mitä tekee itsensä ja liikkumisen hyväksi on positiivista.

Se on ihan pakko liikkua, se on mulle ihan a ja o.

Liikunta on mielekästä, ollut aina

Haastateltavien vastauksista ilmeni ymmärrys liikkumisen merkityksestä ja liikkumattomuuden seuraamuksista. Haastatteluissa tuotiin esiin omakohtaisia kokemuksia liikkumattomuudesta. Koettiin esimerkiksi, että jos ei jumppaa aamulla, ei pääse liikkeelle. Tai jos vain sohvalla makaisi, olisi kyllä eri tunne kropassa. Koettiin, että jos ei liiku, ei nukukaan kunnolla ja tulee kaikenlaisia ”kolotuksia”.

Liikunta on oleellinen osa elämää kyllä, ei muuten pysy kunnossa.

Vastauksissa tuotiin esiin, että liikkuminen on välttämätöntä, muuten ihan ”jumittuisi” eikä pysyisi kunnossa. Koettiin esimerkiksi, että voisi olla huonommassa kunnossa, jos ei mitään olisi tehnyt. Yksi haastateltavista kertoi, että hänen jalkansa tulee liikkussa kipeiksi, mutta silti ei paikalleenkaan voi jäädä. Koettiin, että jos olisi vain paikallaan, ei pääsisi pian liikkeelle lainkaan. Liikkua täytyy myös, kun tietää miten hyvää se tekee. Haastateltavat tiedostivat hyvin liikunnan merkityksen ja tärkeyden, myös kokivat sen tuovan hyvää oloa.

*Jos ei liiku ei nukukaan kunnolla ja siinä kaikenlaisia kolotuksia tulee
Jos sitä olis vaan tässä paikallaan, niin eihän sitä kohta pääsis mihkään*

Hyvinvointia tuottavaksi liikunnaksi koettiin sellainen, joka ei tuota kipua eikä vaivoja. Ilmaistiin, että liikkuesssa tuntee itsensä eläväksi. Jos tunnistettiin oireita, yleensä niitä pyrittiin hoitelemaan pois, eikä haluta, että on joku vaiva. Liikunta koettiin siten ensiarvoisen olennaisena hyvinvoinnin kannalta. Sen avulla ikäänntyneet voivat itse myös ennaltaehkäistä vaivoja ja osittain kipujakin.

*Sellainen liikunta, että se ei tuota kipua
Tuntee itsensä eläväksi eikä tuota vaivoja*

Haastatellut kokivat liikunnan säännöllisyyden erityisen tärkeäksi asiaksi. Se korostui lähes jokaisessa haastattelussa. Kun oli säännölliset ryhmäliikunta-ajat, määrätty aika tai paikka, niin niitä tuli noudatettua ja tuli mentyä. Kun on joku meno, esim. liikuntatapahtuma, se jakaa viikon, sitä saa itsensä liikkeelle ja sinne tulee lähdettyä. Liikunta oli siten monelle tullut hyväksi tavaksi. Kun se oli säännöllistä, koettiin, että se oli tosi hyvää.

Säännöllisyys on mulle kerta kaikkiaan se tärkein asia.

Kun on määrätty aika tai paikka, se helpottaa... sitten tulee mentyä.

Kevyttä liikuntaa

Hyvinvointia tuova liikunta oli haastateltujen mielestä kevyttä ja venyttelevää, heidän iässään erityisesti. Kevyt jumppa tai voimistelu pitää yleensä niveliä liikkeellä. Hyvinvointia tukee rauhallinen liikunta, josta on kuitenkin hyötyä. Joidenkin mielestä taas toisaalta pirteä ja reipaskin liikunta on hyvää oloa tuovaa. Pientä liikuntaa kaivattiin arkeen, joka tuntuu jossain. Se ei haastateltavien mielestä saa olla liian raskasta ja suurin osa liikkuu mieluiten istuen tai seisten ryhmässä.

No semmoinen rauhallinen, kuitenkin, mut et siitä on hyötyä.

Se niinku tuntuu jossain, mutta ei sellaista liian raskasta kumminkaan.

Haastatteluista nousi esiin, että vesi on tärkeä elementti liikkumisessa ja hyvää oloa tuovassa liikunnassa. Vesiliikunta koettiin miellyttäväksi. Uintia ja vesijumppaa pidettiin tärkeinä ja ne nostettiin jopa ihan ykkössijalle. Vesijuoksuakin oli myös harrastettu. Korona-aikana vesiliikuntaa ei ole voinut harrastaa uimahalleissa.

Kaikkein ykkössijalla on uinti ja vesijumppa

Se on se vesi, valtavan tärkeä elementti.

Haastateltavat kokivat ryhmäliikunnan hyväksi liikuntamuodoksi, kun sinne tuli lähdettyä. Yleensä ryhmän, jossa liikutaan, koettiin tukevan hyvinvointia. Esimerkkinä mainittiin kuntosaliryhmä. Tuotiin esiin, että ryhmässä tulee tehtyä paremmin ja jumpattua muiden mukana. Koettiin, että pitää olla jotain tekeillä - yhteisliikunta on siitä kivaa ja hyvää oloa tuovaa. Se, kun siinä on ohjaus, koettiin olevan tärkeää ryhmäliikunnassa. Ryhmässä puhutaan välillä, saa jutella ja naurataankin samalla. Sosiaalisuuden merkitys korostui haastatteluissa. Se, että tutustutaan toisiin ja on muutakin kuin liikunnallisuus. Tärkeää oli itse ryhmä ja minäkäläinen ryhmä, muiden seuran koettiin tekevän hyvää. Ryhmäliikunta koettiin paremmaksi vaihtoehdoksi, kuin vain itse yrittäisi yksin liikkua. Ryhmäliikunta myös motivoi, on tärkeää, että on joku paikka mihin lähteä.

Omatoimista liikuntaa itsenäisesti

Hyvinvointia tukevaksi liikunnaksi haastateltavat toivat esiin ulkoilmaliikunnan - kävelyn, sauvakävelyn ja luonnossa liikkumisen. Yleensä ulkoilmaliikunta, esimerkiksi kävelyretket koettiin mielekkäiksi. Kaikki haastateltavat pitivät ulkona liikkumista, kävelyä tai lenkkeilyä hyvinvointia tukevana liikuntamuotona. Liikunta ulkona koettiin mukavimmaksi, erityisesti luonnossa liikkuminen. Yksi haastateltavista mainitsi hiihtämisen hienoksi asiaksi ja hyvinvointia tukevaksi liikunnaksi.

Sauvakävely koettiin myös sopivaksi liikuntamuodoksi. Kävelyä haastateltavat kertoivat harrastavansa päivittäin joko kävelysauvojen kanssa tai ilman. Yksi haastateltavista kertoi esimerkiksi, että hänellä on tapana ensin levähtää ja sitten mennä ulos kävelemään pieni lenkki. Kävelyn huomattiin pitävän myös kuntoa yllä ja se oli jopa tullut paremmaksi kurssin myötä. Ulkona liikkumisen koettiin vaikuttavan myös mieleen ja mielialaan. Tuotiin esiin, että kun on ollut raittiissa ulkoilmassa, siitä on tullut tyytyväinen ja hyvä olo. Yksi haastateltavista kertoi tekevänsä kesällä puutarhatöitä ulkona pihalla, joka on hyötyliikuntaa sekini.

*Ulkona suoritettava liikunta on ehkä kaikkein mukavinta.
Siinä tulee muitakin elementtejä mukaan.*

Itsenäinen liikuntaharjoittelu kotona ja yleensä itsenäinen liikunta koettiin hyvinvointia tuottavaksi. Moni kertoi jumppaavansa kotona istuen joko ilman välineitä tai kuminauhojen avulla. Osa muisti liikkeet ilman ohjeita, oli ”mielessä” liikkeitä ja osalla oli kotona selvät kirjalliset ohjeet. Television korona-aikana näytettyjä jumppiakin oli tehty jopa kaksi kertaa päivässä. Moni haastateltavista toi esiin, että tavoitteena on ollut tehdä päivittäin pieni liikuntatuokio itsenäisesti. Sisukkuutta koettiin riittävän siihen, vaikka itsenäinen liikunta vaatiikin oman tarmonsaa.

*Istumajumppaa paljon teen kotona.
On mulla liikkeitä mielessä ja kyllä mulla niitä ohjelmia on myöskin.*

Siinä pitää selvät ohjeet olla, että joku näyttää tai esimerkin taikka pitäis olla kirjallisia ohjeita vähän, muuten se unohtuu.

Itsenäinen .. en mä aina muista sit kun mä rupeen tekemään ja aattelen, että miksen mä tätä useemmin tee.

Jaksamista tukevaa liikuntaa

Liikunta, joka tukee hyvinvointia, oli haastateltujen mielestä yleisesti muutakin liikkumista helpottavaa ja ”vetreyttävää”. Koettiin, että nivelet on tulleet ”norjemiksi” ja liikkumiseen on tullut varmuutta. Yksi haastateltavista kertoi, että kun liikkuu, tuntee olevansa nuorempi. Moni koki liikkumisesta tulevan reippaampi olo. Liikunta saa veren kiertämään ja tuo hyvän olon. Säännöllinen liikunta on auttanut siihen, että pystyy liikkumaan muutenkin paremmin ja pääsee itsenäisesti liikkeelle.

On tullut silleen norjemmaksi nää nivelet ja jäsenet

Se niinku auttaa siihen, että pystyy liikkumaan muutenkin

Arjen parempi jaksaminen korostui haastatteluissa, joka koettiin liikkumisen vaikutuksena hyvinvointiin. Haastateltavat tunsivat jaksavansa paremmin, kun he liikkuvat. Koettiin, että arkielämän toiminnot sujuivat mukavammin liikkumisen ansiosta. Yksi kertoi jaksaneensa hoitaa kotia ja tehdä kaiken itse, eikä ollut tarvinnut muiden apua. Moni koki, että liikunnan myötä jaksoi tehdä asioita ja toimia, myös olotilaan se vaikutti. Liikkumisen avulla koettiin yleisesti voivan paremmin muutenkin- kuin olisi vain paikallaan. Iän koettiin kuitenkin jo itsessään vaikuttavan jaksamiseen. Nivelten toimivuutta toivottiin edelleen ja sitä, että pystyisi kävelemään eikä tarvitsisi koskaan rollaattoria.

Tuntee, että jaksaa paremmin, kun on liikkunut

Arkielämän toiminnot menee varmasti mukavammin

Mielen hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavaa

Haastatteluista nousi vahvasti esiin liikunnan myönteinen vaikutus mielen hyvinvointiin, yleiseen virkeyteen ja tyytyväisyyteen. Liikunnan koettiin vaikuttavan mielialaankin ja kokonaisvaltaisesti lähes kaikkeen. Tuotiin esiin, että liikunta tekee virkeämmän ja pirteämmän mielen. Koettiin, että on kevyempi olo ja voi paremmin, kun liikkuu. Kerrottiin, että liikunta on hyvä lääke mielenterveyteen. Liikkumisen seurauksena tulee tyytyväinen olo ja oleminen on mukavampaa paikallaankin. Liikunnan koettiin lisäksi parantavan unta ja ruokahalua.

Se on hyvä lääke mielenterveyteen, se on se liike.

On virkeempi mieli, on kevyempi olo ja pääsee liikkeelle.

5.3. Ikääntyneiden kokemuksia Lempeän liikunnan kurssista

Toiseen tutkimuskysymykseen, millaisia kokemuksia ikääntyneillä oli Lempeän liikunnan kurssista, haastateltavat vastasivat teemahaastattelun toisessa osiossa. Siinä selvitettiin kurssin vaikutuksia iäkkään liikkumiseen ja koettuun hyvinvointiin. (Taulukko 6) Niihin haastateltavat vastasivat pääpiirteissään seuraavissa kysymyksissä - millaisena haastateltavat kokivat Lempeän liikunnan kurssin sisällön ja mitkä asiat he kokivat tärkeiksi hyvinvoinnin kannalta kurssilla. Selvitettiin, miten kurssi vaikutti osallistujien hyvinvointiin ja liikkumiseen arjessa sekä millä tavalla mahdollisesti heidän ajatuksensa Lempeästä liikunnasta tai hyvinvointia tuottavasta liikunnasta muuttui kurssin aikana, jos muuttui.

TAULUKKO 6 Ikääntyneiden kokemuksia Lempeän liikunnan kurssista

Kurssi oli monipuolinen kokonaisuus	Kokonaisuutena monipuolinen
	Soveltuvaa liikuntaa ihan kaikille
Sopivaa liikuntaa ikääntyneille	Hyvä liikuntamuoto ikääntyneille
	Tyytyväisyys
Tehokkaita liikkeitä	Kuminauhaliikkeet hyviä
	Mielekkäitä liikkeitä
	Seisten tehtävät liikkeet hyviä
	Keskittyminen liikkeisiin
Liikuntaryhmässä yhteys ihmisiin	Tuli liikuttua ryhmässä
	Ryhmän yhteishenki
Kurssin kokonaisvaltainen piristävä vaikutus	Positiivinen vaikutus hyvinvointiin
	Kurssin virkistävä vaikutus mieleen
Parempi liikkuminen	Liikkuminen parani
	Kurssilta sai ohjeita liikkumiseen kotona

Teemahaastattelun kysymys, mikä toi osallistujat kurssille, ei varsinaisesti sisällynyt tutkimuskysymykseen. Se oli kuitenkin olennainen kysymys kurssin kehittämistä ajatellen. Tiedon kurssista haastateltavat olivat saaneet talon ilmoitustaululta tai tuttavalta. Se, mikä sai tulemaan kurssille, oli se, että ohjattua liikuntaa kaivattiin. Oltiin myös kiinnostuneita ja uteliaita, millaista on ikääntyneiden lempeä liikunta. Haluttiin myös osallistua kurssille, kun kerran jotain järjestetään.

Kurssi oli monipuolinen kokonaisuus ja sopivaa liikuntaa ikääntyneille

Haastateltavien mielestä kurssi oli monipuolinen ja hyvä kokonaisuus. Kurssista tykättiin ja se koettiin hyvänä ja positiivisena. Tuotiin esiin, että kurssi oli hyvin suunniteltu, koettiin sen olevan erinomaista liikuntaa, kun liikuttiin niin monipuolisesti.

*Se oli tää monipuolisuus juuri, että siinä oli niin erilaisia liikkumista
Se oli monipuolista ja hyvää. Siis kokonaisuus ok*

Haastateltavien mielestä kurssilla ei ollut mitään liian vaikeaa tai rasittavaa. Koettiin, ettei mitään ollut liikaa heidän ikäisilleen. Tuotiin esiin, että heidän iässään kaivataan jo rauhoittavaakin liikuntaa. Kurssilla oli hyviä liikkeitä, eikä ne ollut liian voimakkaita. Koettiin, että se oli ihan erilaista liikkumista, uutta muihin jumppiin verrattuna. Ei ollut hyppimistä eikä riuhtomista eikä mitään ”räkkiä”. Tuotiin esille, että kurssin tapainen Lempeä liikunta sopii ihan kaikille ja sinne voisi tulla huonokuntoisempiakin. Koettiin, että kaikki pystyivät liikkeitä tekemään ja rentoutumaan niiden parissa. Jokainen sai ryhmässä tehdä liikkeitä omien voimiensa ja tuntemustensa mukaan.

*Mielestäni se oli tosi hyvin suunniteltu ja ajateltu.
Mun mielestä se oli erinomaista liikuntaa.*

Tehokkaita liikkeitä

Haastateltavat kokivat, että pienvälineilläkin pystyi hyvin harjoittelemaan. Kuminauhaliikkeistä pidettiin erityisesti, pallot koettiin myös hyviksi. Tuotiin esiin, että kurssilla ”käytiin koko keho läpi”, verryteltiin ja lämmiteltiin sekä vahvistettiin lihaksia. Liikkeiden tehokkuus yllätti haastateltavat. Koettiin, että siellä oli tosi tehokasta, vaikei olisi uskonut. Haastateltujen mielestä kurssin liikkeet ja harjoitukset oli hyviä, niistä pidettiin ja niitä tehtiin mielellään. Kurssiin oltiin tyytyväisiä.

*Ne nauhajummat oli tosi hyviä. Ne pallot oli hyviä selän taakse.
kyllä niilläkin ihan hyvin pienvälineillä pystyi tekemään.*

Seisten tehtävistä liikkeistä pidettiin eniten. Koettiin, että oli kiva, kun pystyi tekemään jalka- ja käsiliikkeitä vaihdellen asentoa, välillä istuen ja välillä seisten. Toivottiin, että jatkossa joka kerta osa liikkeistä tehtäisiin seisten pystyasennossa.

*Kun oli tuoli siinä apuna, pystyttiin seisaaltaan tekemään
kaikenlaisia jalkaliikkeitä ja käsiliikkeitä*

Haastatteluista nousi esiin musiikin tärkeys. Se oli haastateltavien mielestä hyvää ja se rauhoittavaa. Liikkeet oli rauhallisia ja muutenkin tekeminen oli rauhallista. Koettiin, että se rauhoitti mieltäkin, kun sai keskittyä tekemään.

Se oli todella hyvä. Se niin kuin rauhotti - se teki mielettömän hyvää. Siellä oli hyvä tunnelma hyvät, rauhalliset liikkeet.

Liikuntaryhmässä yhteys ihmisiin

Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että ryhmä oli hyvä ja ihmiset siellä. Se, että näki muita ihmisiä ja sai kontaktin ihmisiin, oli tärkeää. Oli kivaa, kun paikka mihin mennä. Koettiin myös, että oli tärkeää, että tuli liikuttua ryhmässä- tehtiin liikkeitä ja tuli sitä liikuntaa. Tuotiin esiin, että liikettäkin täytyy olla, kun kerran on liikuntakurssi.

Se vaan on yleensä kivaa, kun oli tollainen just, et mihkä sai mennä ja missä toisia ihmisiä näkee ja sitten siellä tehtiin niitä juttuja.

Se riippuu niin ohjaajasta, miten se menee se ”kurssin henki”.

Haastateltavat kokivat, että heillä oli kiva ryhmä. Se, että siellä sai puhuaikin välillä, oli myönteistä. Kurssilla oli haastateltavien mielestä hyviä keskustelujakin. Ihmiset uskalsivat tehdä liikkeitä ja olla ”oma itsensä”. Kenenkään ei tarvinnut jännittää, että osaako. Kurssilla oli hyvä ja leppoisa tunnelma, joka on toisenlainen, kun on pieni ryhmä. Koettiin, ettei yhteishenkeä tule liian isossa ryhmässä. Sitä yhteishenkeä jäätiin ihan kaipaamaan. Moni koki, että se oli harmi, kun tutustuttiin ja lakattiin jännittämästä, sitten kurssi jo pian loppuikin.

Tunnelma on toisenlainen kun ei oo kauheen paljon ihmisiä. Siinei tuu sitä sellaista yhteishenkeä ollenkaan tai sellaista jännää.

Kurssin kokonaisvaltainen piristävä vaikutus

Kurssin koettiin vaikuttavan hyvinvointiin positiivisesti ja liikunnan tekevän hyvää kokonaisvaltaisesti. Liikkuminen toi hyvänolon tunteen, raukean ja mukavan olon sekä paransi ruokahalua.

Hyvänolon tunne, että kroppa toimii paremmin.

Niin ihana olo aina sen jälkeen, hyvin raukee ja mukava olo.

Ikääntyneet, joita haastateltiin, kokivat kurssin mielekkäänä ja hyödyllisenä. Tuotiin esiin, että viikko alkoi hyvin kurssin myötä ja liikunnasta tuli virkistynyt olo. Kurssi piristi, tuntui seuraavanakin päivänä sekä kehossa että mielessä. Mikään kehonosa ei tullut kipeäksi. Koettiin, että liikkeitä jaksoi hyvin tehdä kurssilla ja siellä ihan innostui mukaan.

Piristi. Sillai, että jaksoi niinku paremmin touhuta ja olla.

Se toi hyvän mielen, mun kroppa oli piristynyt taas.

Parempi liikkuminen

Haastateltavat kokivat, että liikkumisen myötä keho toimi paremmin ja jokapäiväiset liikkeet parantuivat. Nivelet ja jäsenet vetreytyivät sekä keho voimistui. Liikunnan tärkeys ymmärrettiin. Koettiin, että vaikka on pientäkin liikettä, sekin on hyväksi. Liikkuvuus ja liikkuminen parani kurssilla, sitä on edelleen hyvä parantaa. Tasapainoharjoittelu koettiin hyväksi harjoittelumuodoksi kurssilla. Yksi haastateltavista koki, ettei kurssi juuri hänen liikkumiseensa vaikuttanut.

*Ennen en saanut oikean jalan polvea toisen päälle,
nyt heilahtaa oikea jalka vasemman päälle helposti.*

Et just tuo, että nivelet voimistu ja vetreyty niin.

Liikkuminen parani kerta kerralta, paremmin sujui.

Osallistujat kertoivat saaneensa kurssilta joitain ohjeita kotona tehtäviin harjoit-teisiin ja liikkeisiin, joita on myös tullut tehtyä itsenäisesti kotona. Koettiin, että kurssilta saatiin neuvoja liikkumiseen ja venyttelemiseen itsenäisesti. Kurssilla opittiin uusia liikkeitä ja saatiin lisävinkkejä mm. kuminauhan käyttöön. Osallistu-jat kertoivat innostuneensa tekemään kotona liikkeitä mm. kuminauhan ja pallon avulla. Yksi kertoi tekevänsä sängyssä makuulla jalkojen liikkeitä, toinen pyörit-tävänsä tennispalloa istuen jalkojen alla. Kun oli ollut ohjattua ryhmäliikuntaa, se muistutti vielä kotonakin liikkeitä.

Sai osviittaa yksin liikkumiseen ja venyttelemiseen.

Tuli uusia tapoja. Se nauha, sillä mä tein vähän liikkeitä.

5.4. Lempeän liikunnan kurssin kehittäminen

Teemahaastatteluissa kysyttiin myös kurssille osallistuneiden kehittämisehdotuk-sia lempeän liikunnan kurssille. Kurssin taustajärjestön tulevaa kurssitoimintaa ajatellen haluttiin selvittää seuraavin kysymyksin kehittämisideoita: Miten kurssi nimi - Lempeä liikunta, kuvasi sen sisältöä, mitä hyvää osallistujien mielestä Lem-peän liikunnan kurssilla oli ja mikä oli heidän mielestään kurssilla turhaa tai har-mittavaa, jos oli. Haluttiin myös selvittää, mitä muuta he olisivat toivoneet kurs-silta sekä miten he kehittäisivät Lempeän liikunnan kurssia.

Haastateltujen mielestä "Lempeä liikunta" - nimi kuvasi hyvin kurssin sisältöä.

Lempeä liikunta, sanakin on niin ihana

Se oli lempeämpää ja rauhallisempaa.

Pelkästään siitä nimestä tulee rauhallinen olo.

Suurin osa oli sitä mieltä, ettei kurssilla ei ollut juuri mitään harmittavaa tai turhaa. Koettiin, että kyseisen kurssin ohjaus oli ihan hyvä tapa toteuttaa se. Yhdelle haastatelluista jäi "pensseleiden" tarkoitus epäselväksi. Hän tarkoitti välineitä, joilla aluksi siveltiin omaa kehoa ja ne tuntuivat hänestä oudoille. Niiden tarkoitus

oli vahvistaa kehon rajoja sekä aistia pehmeää kosketusta. Tämä oli yksi kehonhahmotusharjoitus istuen (psykofyysisen fysioterapian menetelmä). Suurin osa kurssilaisista piti kuitenkin pensseliharjoitusta miellyttävänä. Yksi haastateltavista ei pitänyt liikekorteista (Ikäinstituutin Kunnon Eväät -kortit) eikä liikuntaa hänen mielestään tullut tarpeeksi kurssilla.

Lattialla tehtävät liikkeet

Haastateltavat olivat lattialla, matolla tehtävistä liikkeistä eri mieltä. Osa toivoi niitä erityisesti ja osa taas ei kyennyt tekemään niitä toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi. Monen osallistujan mielestä oli hyvä, ettei lattialle tarvinnut mennä, kun sieltä oli vaikea päästä pois. Muutamilla haastateltavista oli erilaisia vaivoja, esim. kipua polvissa, jotka rajoittivat lattialle menoa. Alas lattialle siirtyminen ja sieltä ylös nousu oli monen mielestä vaikeampaa. Liikkeitä toivottiin pääasiassa mieluummin istuen tai seisten. Tuotiin esiin toive, että joka kerta tehtäisiin osa liikkeistä seisten, pystyasennossa. Se koettiin myös mukavaksi, että liikkeitä pystyttiin kurssilla tekemään seisten. Tuolin selkännojasta oli mahdollista ottaa kevyesti tukea, jos koki epävarmuutta pystyasennossa. Sen vuoksi ei tarvinnut pelätä horjahtamistakaan.

Muutama haastateltava toivoi lattialla tai matolla tehtäviä liikkeitä lisää, kokivat niiden olevan hyväksi koko keholle. Haastatteluissa nousi esiin, että lattialla tulisi heidän mielestään erilaisia liikkeitä ja huomioitua toisenlaisia asioita. Lattialla, makuulla tehtävien liikkeiden ja venytysten ymmärrettiin avaavan ylävartaloa. Myös pakaraliikkeitä toivottiin ja kaivattiin, kuten lantionnostot makuulla. Tuotiin esiin, että lattialla tai matolla tehtäviä liikkeitä olisi hyvä ottaa jonkun tilalle, kurssikerran aikaisemmassa vaiheessa tai ainakin johonkin väliin. Lattialle menoa toivottiin kokeiltavan, jos se tuntuisi hyvältä ja sitä voisi sitten toistaa.

Haastateltavien ehdotuksia tulevia kursseja ajatellen

Yksi haastateltavista esitti toiveen terveystietoudesta kurssille. Hän ajatteli sellaisen kuuluvan kurssille, kun se ei ollut ihan tavallinen kurssi. Toiveena oli,

että olisi jotain puhuttu terveydestä ja ravitsemuksesta yleisesti. Toivottiin myös, että ryhmän esitettä kannattaisi muokata. Yhden haastateltavan mielestä se ei ihan vastannut kurssin sisältöä. Ennen kaikkea Lempeän liikunnan kurssi oli liikuntapainotteinen kurssi. Jotain kirjallisia kotiohjeita myös toivottiin, vaikka niitä molemmilla kursseilla jaettiin. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että on niin ohjaajasta kiinni, millaiseksi kurssin henki muodostuu. Toinen haastateltavista taas nosti esiin, että oli kivaa, kun yhden kerran oli toinen ohjaaja, joka toi mukanaan hieman erilaisia liikkeitä kurssille. Yhden osallistujan mielestä kurssi ei tuntunut niin lempeältä, kun hänellä oli kipuja jaloissa. Hän koki silti pysyneensä aika hyvin mukana.

Kuntosalilaitteiden hyödyntämistä ehdotettiin myös lempeän liikunnan kurssille, jos siihen on mahdollisuus. Haastateltavan mielestä kuntosalilaitteita-kin voisi käyttää kurssilla harkitusti, kun kerran on pienryhmä. Kuntosalilaitteilla harjoittelu on hänen mielestään helppoa ja se motivoi harjoittelemaan. Hän tunsikin, että kuntosaliharjoittelu vaikuttaa lihaksiin ja toi esiin, että ikääntymiseen liittyy lihasten surkastuminen. Hän tiesi, että sitä voi hidastaa lihasvoimaharjoittelulla - (kuntosaliharjoittelulla). Hän harmitteli vaan, että venyttely helposti unohtuu, kun kuntosalilaitteilla harjoittelee.

Kokoontumistiheys, ryhmäkertojen määrä ja ryhmän koko

Haastattelussa kysyttiin kurssin kehittämiseen liittyen, millaisena osallistujat kokivat kurssin kokoontumistiheyden kerran viikossa. Kerran viikossa oli haastateltavien mielestä hyvä ja sopiva tiheys ryhmän kokoontumiselle. Suurimmalle osalle kurssitapaaminen kerran viikossa oli sopiva. Muutama mainitsi, että kurssikertoja olisi voinut olla kaksikin kertaa viikossa. Kurssikertojen määrä, kymmenen kertaa koettiin sopivaksi kurssin pituudeksi. Toisaalta vastaavaa toimintaa saisi lähes kaikkien mielestä olla jatkuvasti tai ainakin olisi toivonut kurssin vielä jatkuvan. Ryhmä oli heidän mielestään sopivan kokoinen, kun ryhmän osallistujia oli alle kymmenen henkilöä. Pieni ryhmä koettiin eduksi monessa, kuten aikaisemmin mainittiin. Korona-aikana oli myös hyvä, että oli mahdollista pitää turvaliset etäisyyden osallistujien välillä.

5.5 Tulosten yhteenveto

Tutkimuskysymykseen, millaista on ikääntyneen ihmisen hyvinvointia tukeva liikunta, haastateltavilta saatiin hyvin samansuuntaisia vastauksia. Liikunta, joka tuo hyvinvointia on haastateltujen mukaan välttämätöntä, mielekästä ja säännöllistä. Suurimman osan mielestä hyvinvointia tuova liikunta on kevyttä joko ohjattua liikuntaa ryhmässä tai itsenäisesti. Moni nosti esiin vesiliikunnan - uinnin, vesijumpan ja -juoksun hyvää oloa tuottavaksi. Hyvinvointia tuovaksi koettiin myös omatoiminen liikunta itsenäisesti, kotona tai ulkona. Ulkona liikkuminen nousi esiin tärkeänä tekijänä hyvinvoinnin kannalta, kaikissa haastatteluissa. Kävely ulkona on ihan päivittäinen tapa lähes jokaiselle osallistuneelle. Hyvinvointia tuovan liikunnan koettiin tuntuvan myös arjessa - liikkumista helpottavana ja jaksamista tukevana sekä mieleen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavana.

Toiseen tutkimuskysymykseen, millaisia kokemuksia kurssille osallistuneilla ikääntyneillä Lempeän liikunnan kurssista oli, saatiin myönteisiä vastauksia. Osallistujat kokivat, että kurssi oli monipuolinen kokonaisuus ja sopivaa liikuntaa ikääntyneille. Kurssin liikkeet ja harjoitukset koettiin tehokkaiksi ja rauhallisiksi, joihin keskityttiin. Kurssi oli osallistujien mielestä ryhmäliikuntaa, jossa tärkeänä korostui yhteys ihmisiin sekä ryhmän tunnelma. Kurssin kokemuksina vastauksista nousi esiin myös sen piristävä vaikutus sekä mieleen että kehoon ja yleensä hyvinvointiin. Fyysisinä vaikutuksina haastateltavat toivat esiin liikkumisen ja liikkuvuuden paranemisen, uusien liikkeiden oppimisen sekä ohjeiden saamisen.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelua

Tässä opinnäytetyössä haluttiin kuulla ikääntyneiden kokemuksia hyvinvointia tuottavasta liikunnasta. Haastatteluihin osallistuneet ikääntyneet ihmiset kokivat liikunnan kokonaisvaltaisesti ja positiivisesti heidän hyvinvointiinsa vaikuttavana. Aikaisemmat tutkimukset ja kirjallisuus ikääntyneiden hyvinvointia tuottavasta liikunnasta tukevat opinnäytetyön aineiston tuloksia. Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden terveyteen, hyvinvointiin sekä toiminta- ja liikkumiskykyyn. Liikunta vaikuttaa myös arjessa jaksamiseen. Ikäihmisten kohdalla korostuvat erityisesti liikunnan sosiaaliset vaikutukset (Ikäinstituutti 2015.) Sipilän (2013) mukaan ikääntyneenäkin aloitettu säännöllinen liikuntaharrastus on hyödyllistä. On tutkittu, että toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet voivat osallistua asiantuntevasti suunniteltuihin liikuntaryhmiin ja liikunnasta on heille hyötyä.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimusten tuloksissa oli pääasiassa yhtäläisyyksiä, myös jotain pieniä eroavaisuuksia keskenään. Ikääntyneiden liikunnalla on yhteys sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Ryhmäliikunnassa sosiaalisuus nousi tutkimuksista hyvinvointia edistäväksi. Ikääntyneet kokivat kevyemmän ja kohtuukuormitteisen liikunnan mielekkäämmäksi kuin raskaamman. Opinnäytetyön haastattelujen tuloksissa löytyi paljon vastaavuutta kirjallisuuskatsauksen tutkimuksiin nähden. Kevyt liikunta, liikunnan säännöllisyys ja ryhmäliikunnan sosiaalisuus olivat ikääntyneille merkittäviä hyvää oloa tuottavia asioita. Ryhmäliikunnassa korostui vahvasti tärkeänä yhteys muihin ihmisiin. Tarve ikääntyneiden ohjatulle ryhmäliikunnalle ilmeni haastateltavien vastauksista. Lempeä ryhmäliikunta koettiin paljon kokonaisvaltaisemmaksi kuin pelkäksi liikunnaksi ryhmässä. Myös se, että liikunnallinen ryhmätoiminta tapahtui kodin ulkopuolella, aktivoi ikääntyneitä liikkeelle. Kurssin koettiin tuovan säännöllisyyttä arkeen sekä virkistävän mieltä. Liikunnan säännöllisyydellä, tiheydellä ja kestolla on todettu positiivinen vaikutus ikääntyneiden henkiseen hyvinvointiin (Kadariya ym. 2019).

Liikunnan on havaittu tutkimusten mukaan vahvistavan myös mielen hyvinvointia, joka ilmeni myös opinnäytetyön tuloksissa. Liikunnan on todettu edistävän psyykkistä hyvinvointia, kun se on vapaaehtoista, haastavaa, kohtuullisen tehokasta, sopivasti kuormittavaa ja tuottaa myönteisiä elämyksiä. Eri ikäisille ihmisille liikunta merkitsee erilaisia asioita ja myös motivaatio liikkua muuttuu iän myötä (Talvitie ym.2006, 281.) Mielen hyvinvointi ja liikuntamotivaatioon liittyvät tekijät olisi syytä huomioida ikääntyneidenkin liikunta-aktiivisuutta edistettäessä. lääkäämpien ihmisten fyysisen aktiivisuuden osallisuutta voisi parantaa lisäämällä tietoa liikunnan vaikutuksista sekä fyysisen aktiivisuuden riskejä minimoimalla (Kekäläinen 2019.) Tämä ilmeni myös opinnäytetyön tulosten kurssin kehittämisideoista. Liikunta- ja terveystietouden lisääminen on tavoitteena huomioida jatkossa kurssia järjestettäessä.

Ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin ja liikkumisen tukemista kehittävää työtä tulee jatkossakin tehdä kuunnellen ikäihmisiä. Ikääntyneille suunnattujen hankkeiden vaikuttavuutta tulisi tutkia ennen kuin niitä ottaa vakituisen käytäntöön. Myös järjestöjen toiminnalla on merkittävä rooli ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa (THL 2020.) Järjestöillä on mahdollisuus kehittää ja muuttaa toimintaa ikääntyneiden kokemuksia kuulostellen. Lempeää liikuntaa ikääntyneille oli kurssi, joka houkutteli jo nimensä vuoksi monia mukaan. Kurssit ovat olleet järjestön kokeiluluontoinen toimintoja ja siksi haluttiin nimenomaan kuulla ikääntyneiden kokemuksia niistä sekä kehittämis ehdotuksia tulevia kursseja ajatellen.

Kursseja toteutettaessa pyrittiin pitämään mielessä ikääntyneiden liikkumissuosituksia ja sisällyttämään ikääntyneiden liikkumista tukevia osa-alueita kurssiin monipuolisesti, kuitenkin ”lempeällä” ohjauksella. Tämän vuoksi liikkumissuositukset tuotiin esiin opinnäytetyön teoriaosuudessa. Haastateltavien hyvää oloa tuovat liikuntakokemukset sekä kokemukset Lempeän liikunnan kurssilta mukailivat karkeasti ja ainakin osittain nykyisiä ikääntyneiden liikuntasuosituksia. Ne tukevat ikääntyneiden käsitystä hyvinvointia tuottavasta liikunnasta. Kevyt liikunta koettiin hyväksi, samoin ulkona liikkuminen ja kävely. Kodin ulkopuolella liikunnasta vesiliikunta nousi mielekkäimmäksi. Vesi tukee ikääntyneiden niveliä eikä ole niin kuormittavaa liikuntaa.

Ikääntyneiden liikuntasuosituksessa vesiliikunta mainitaan myös ikääntyneille hyvin soveltuvaksi liikunnaksi. Suosituksessa nostetaan esiin kevyt liikuskelu, jolla on tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Liikuskulun todettu aktivoivan lihaksia, vähentävän kehon kuormittumista ja lisäävän tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia sekä pitävän yllä liikkumiskykyä. Näiden lisäksi liikkumiseen olisi hyvä lisätä venyttelyä. Ikäihmisten on hyvä valita oma mieleinen tapa liikkua, esimerkiksi kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja / tai kotivoimistelu. (UKK-instituutti 2019.)

Ikääntyneiden liikuntaryhmien ohjaamisessa liikkeiden ja harjoitteiden alkuasentoja ja siirtymiä on hyvä harkita huolellisesti. Muun muassa turhia lattiatasoon menemisiä ja sieltä ylösnousemisia tulee välttää. Siirtymiin on myös hyvä varata riittävästi aikaa. Liikkeille on hyvä antaa useita vaihtoehtoisia suoritustapoja. (UKK-instituutti 2021.) Seisten tehtävien liikkeiden kohdalla Lempeän liikunnan kurssilla oli mahdollisuus tehdä liike istuen. Lattialla tehtävien liikkeitä toivoville voisi jatkossa järjestää oman kurssin, jossa keskityttäisiin enemmän lattiatasolla tehtäviin liikkeisiin. Osallistujien toimintakyky ja voimavarat olivat erilaisia ja ikähaitari oli suhteellisen laaja. Osallistujien heterogeenisyyden vuoksi tulisi jatkosakin valita sellaiset liikkeet ja harjoitteet, joita kaikki pystyvät tekemään ja ovat mielekkäitä.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön keskeisenä lähtökohtana on tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen. Periaatteina ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja tulosten tulkitsemisessä. Tutkimusten tiedonhankinta, tutkimus- ja arviointimenetelmien edellytetään olevan eettisesti kestäviä. (Keränen & Pasterneck, 2015, 21) Muiden tutkijoiden tekemää työtä on kunnioitettava ja annettava arvo heidän tutkimuksilleen tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkimus suunnitellaan ja raportoidaan sille asetettujen vaatimusten vaatimalla tavalla. (TENK 2012, 6-7) Opinnäytetyössä noudatettiin tutkimuseettisiä periaatteita. Opinnäytetyö eteni suunnitelman mukaisesti ja se toteutettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Saadut tulokset on raportoitu avoimesti, täsmällisesti

ja selkeästi. Raportoinnissa on noudatettu rehellisyyttä ja huolellisuutta. Lähteiden luotettavuus on arvioitu julkaisuajankohdan ja kirjoittajien asiantuntijuuden perusteella.

Opinnäytetyöhön pyrittiin löytämään monipuolisesti aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Tiedonhakuja tehtiin moneen kertaan eri hakusanoilla. Lempeä liikuntahakusanoilla, englannin kielellä saatiin paljon itämaista liikuntaa tulokseksi. Aihe oli laaja ja moniulotteinen. Sitä jouduttiin rajaamaan ja tiedonhaussa päädyttiin lopulta ikääntyneiden hyvinvointia tuottavaan liikuntaan. Tutkimuksia olisi voinut hakea loputtomasti, mutta keskityttiin valittuihin, lempeää liikuntaa kuvaaviin asiasanoihin. Hakua olisi vielä voinut tarkentaa englanninkielistä liikunta sanaa. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen oli aikaa vievää opinnäytetyön tekijälle ja haastavaa jo vieraan kielen vuoksi. Ikääntyneiden liikunnasta ja hyvinvoinnista löytyi paljon aikaisempaa kirjallisuutta ja tutkimuksia, joista lopulta aika pieni määrä valikoitui ja osui juuri opinnäytetyön aiheeseen.

Laadullisen tutkimuksen katsotaan olevan luotettava, kun tutkimuskohde ja tuloksettua materiaali ovat yhteensopivia eikä teorian muodistukseen ole vaikuttanut epäolennaiset tai satunnaiset tekijät (Vilka 2015, 196.) Laadullisessa tutkimuksessa korostuu kokonaisvaltaisen tiedon hankinta ja aineiston kokoaminen menetelmillä, jossa tutkittavien näkemykset pääsevät esille (Tuomi ym. 2018, 109.) Tässä opinnäytetyössä tämä toteutui. Saadut tutkimustulokset vastasivat tämän opinnäytetyön tavoitteita.

Luotettavuutta vähentävänä tekijänä opinnäytetyössä oli se, että kurssien ohjaaja ja haastattelijana oli sama henkilö. Käytännön kannalta se oli kuitenkin helppo ja paras vaihtoehto. Haastattelukysymykset olivat neutraaleja ja asiapitoisia. Niissä ei arvioitu ohjaamisen taitoa tai ohjaajan persoonaa, vaikka joissain vastauksissa hieman niitä sivuttiinkin. Opinnäytetyöntekijä oli jo valmiiksi sisällä tutkittavassa aiheessa, se oli työn kautta tuttua ja siten ymmärsi mistä oli kyse. Toisaalta opinnäytetyön tekijä ei välttämättä kyennyt riittävään objektiivisuuteen, koska hän näki työnsä ja kurssin ohjaamisen omien kokemuksien kautta. Siten tämä näkökulma liittyy opinnäytetyön uskottavuuteen. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voinut lisätä se, että opinnäytetyön tekijöitä olisi ollut kaksi. Yksin työtä tehdessä usein näköala kapeutuu. Se olisi myös helpottanut työn tekemistä.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kokoa suurempi merkitys on tulkintojen syvyys ja kestävyys. Aineiston koko on usein pienempi määrälliseen tutkimukseen verrattuna. Laadullinen tutkimus pyrkii kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä. On tärkeää, että kohderyhmällä on kokemusta ja tietoa tutkittavasta asiasta (Tuomi ym. 2018, 72.) Aineiston riittävyttä tarkasteltaessa voidaan puhua myös saturaatiosta eli kylläntymisestä. Tutkittavat eivät tuota enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa, vaan saatu aineisto alkaa toistamaan itseään (Tuomi ym. 2018, 72.) Opinnäytetyön aineistossa ilmeni jonkin verran toistoa ja lopulta samojakin vastauksia. Siten tutkimuskysymyksiin nähden aineiston koko oli riittävä ja sillä saatiin opinnäytetyön tavoitteisiin riittävästi tietoa. Vilkan mukaan (2015) aineiston kattavuudessa yhdistyvät tutkimusaineiston koon, analyysin ja tulkinnan onnistuneisuus sekä tutkimustekstin muodostama kokonaisuus.

Opinnäytetyön onnistumisena voi oikeastaan todeta sen, että aineisto oli suhteellisen laaja. Toisaalta hieman vaikeakin, kun haastateltavat kuvailivat asioita suhteellisen lyhyin lausein. Sisällönanalyysi oli hieman haastavaa opinnäytetyön tekijälle, kun haastateltavien vastaukset olivat monivivahteisia. Niitä ei ollut helppoa luokitella. Osa vastauksista oli selkeästi hyvin samankaltaisia eikä antaneet erityistä uutta tietoa. Osaan kysymyksistä vastattiin hyvin yleisellä tasolla. Haastateltavat saattoivat tuoda useaan kertaan esiin samaa asiaa eri kysymyksissä tai vastattiin hieman aiheen ohi. Yläluokkien nimien keksiminen tuotti vaivaa ja niille oli vaikea löytää täysin kuvaavia nimiä. Aineistolla saatiin kuitenkin hyvin vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin

Opinnäytetyön luotettavuuteen on kiinnitetty koko opinnäytetyöprosessin ajan huomiota. Haluttiin tuottaa täysin totuudenmukaista tietoa. Pyrittiin kokonaisuuteen lähtökohdista raportointiin, ilmiön tunnistamiseen ja tutkimuksen merkityksen perustelemiseen sekä tutkimustehtävien nimeämiseen (Kylmä ym. 2003, 612-613.) Aineiston keruuseen ja haastatteluihin olisi voinut käyttää vielä enemmän aikaa ja kysellä vielä tarkentavia kysymyksiä. Vaikka haastattelukysymykset oli lähetetty osallistujille ennakoon, ne olivat vapaamuotoisia. Haastateltavia ohjeistettiin kertomaan omin sanoin vapaasti aiheesta ja heille annettiin aikaa kertoa rauhallisesti vastauksia. Heitä ei keskeytetty ja pyrittiin välttämään kiireen tuntua.

Haastatteluihin osallistuneiden asiakkaiden tietosuojasta huolehdittiin. Tutkimusaineistoa käsiteltiin huolellisesti ja luottamuksellisesti. Aineisto julkaistiin siten, ettei haastateltavien henkilöllisyyttä pystytä tunnistamaan. Jokainen haastateltava sai sekä suullisen että kirjallisen ohjeistuksen haastatteluihin liittyen sekä mahdollisuuden lopettaa osallistumisensa koska tahansa ilman syytä.

6.3. Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Lempeä liikunta on aiheena moniulotteinen. Siinä pyritään huomioimaan ihmisen mieli ja keho - ihminen kokonaisuutena. Tutkittava ilmiö ei ollut helppo aiheen laajuuden vuoksi. Aihetta olisi ollut todella mielenkiintoista tutkia ja pohtia syvemmin, eri näkökulmista. Kurssin tarkempaa sisältöä ei opinnäytetyössä tarkemmin käyty läpi, kun se piti sisällään niin monenlaisia asioita. Esimerkiksi rentoutus- ja hengitysharjoituksista sekä kehonhahmotus- harjoituksia olisi voinut tuoda tarkemmin esiin työssä. Johonkin oli kuitenkin vain vedettävä raja. Tämä opinnäytetyö voi antaa suuntaviivoja tai näköaloja ikääntyneiden kokonaisvaltaisen lempeämmän liikunnan ohjaamiseen. Ei ole yhtä oikeaa tapaa toteuttaa Lempeän liikunnan kurssia. Opinnäytetyön liitteenä karkea kurssin suunnitelma ja runko (Liite 4), joka on muokattavissa. Ohjaajan olisi kuitenkin hyvä pyrkiä luomaan kiireetön ja hyväksyvä ilmapiiri ryhmään, jotta tunne lempeästä liikunnasta säilyy. Kurssin tempo siten olisi hyvä olla rauhallinen, jotta kaikilla on mahdollisuus osallistua ja saada liikunnasta myönteisiä kokemuksia.

Lempeän liikunnan kurssin ohjaamistapa olisi hyvä olla myönteinen ja osallistava. Kurssia tulisi jatkossakin toteuttaa soveltaen ikääntyneiden voimavaroja kuulostellen. Jokaisella osallistujalla tulisi olla kokemus omasta riittävydestään. Tarkoituksena ei ole ohjaajan monologi vaan vuorovaikutteinen, hyväksyvä kokemus yhdessä liikkumisesta pienryhmässä. Kurssin keskustelu- ja pohdintatehtävät ovat olennaisia myös kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen sekä rauhoittumisen kannalta. Ohjaajan läsnäololla ja ammattitaidolla on merkitystä, millaisen kokemuksen kurssille osallistujat saavat. Ohjaajan ymmärrys psykofyysisestä lähestymistavasta voi edesauttaa Lempeän liikunnan kurssin ohjaamista. Kyseisen yhdistyksen Lempeän liikunnan kurssit olivat fysioterapeutin ohjaamia ja siten myös

liikunta painottui siinä tärkeimpänä asiana. Osallistujien odotukset, toiveet ja tavoitteet kurssille vaikutti osaltaan kurssin toteuttamiseen. Kuitenkin kurssiin olisi hyvä sisällyttää kurssiin myös ikääntyneiden liikunnan tärkeimpiä osa-alueita: lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa, jotka tulivat liikuntasuosituksissa esiin.

Ohjauskokemuksen ja opinnäytetyön kautta tuli ymmärrystä siihen, ettei ennakoon voi luvata liikoja eikä voi myöskään miellyttää kaikkia kurssille osallistujia. Kurssille oli suunniteltu monia asioita, joita kurssin esitteessäkin tuotiin esiin. Osallistujien liikkumiskyvyn rajoitteiden, kurssin lyhyen keston ja tapaamiskertojen vähyyden vuoksi ihan kaikkea suunniteltua ei voitu toteuttaa. Se toi myös haasteensa ohjaukseen. Joillekin osallistujille kurssin liikunta saattoi olla liian kevyttä. Toteutuneet lempeän liikunnan kurssit olivat vielä kokeiluluontoisia eikä etukäteen tiedetty kurssin osallistujien toimintakykyä. Ohjaajan on hyvä osata sopeuttaa ohjaamistaan kurssilaisten voimavaroihin ja pystyvyyteen nähden. On hyvä pyrkiä ohjaamaan vaihtoehtoisia liikkeitä ja antaa lisäohjeita niitä tarvitseville, eikä aliarvioida ikääntyneiden kykyjä tai pystyvyyttä. Ikääntyneiden liikunnan tulee olla mielekästä ja voimaannuttavaa, muttei liian raskasta ja uuvuttavaa.

Tulevia kursseja ajatellen voisi olla hyvä tietää ennakoon kurssille ilmoittautuneiden liikkumiskyvystä ja heidän odotuksistaan. Heiltä voisi etukäteen kysyä jo toiveet ja tavoitteet sekä liikkumisen rajoitukset, jotta kurssiin ehtisi paremmin valmistautua. Kurssi oli ikääntyneille maksuton, joten sinne tultiin kovin mielellään ja erilaisin odotuksin, osa ihan uteliaisuudesta. Osallistujat täyttivät yhdistyksen kyselylomakkeen (Liite 5) kurssin ensimmäisellä tapaamiskerralla. Siinä tuotiin esiin osallistujien tavoitteet kurssille. Näitä pyrittiin toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Tavoitteet olivat hyvin yleisiä - liikkumiseen, mieleen ja virkeyteen liittyviä. Kurssin lopuksi osallistujat täyttivät kyselylomakkeen tavoitteiden toteutumisen osalta ja kokivat siten saavuttaneensa tavoitteet. Lempeän liikunnan kurssille osallistuneiden kokemukset kurssista olivat erittäin myönteiset. Kurssi oli haastattelujen perusteella tärkeä ja positiivinen kokemus ikääntyneille. Kurssin toivotaan lisäävän motivaatiota ja kannustavan ikääntyneitä liikkumaan monipuolisemmin, avartaa liikkumisen mahdollisuuksia sekä lisätä tietoutta liikkumisesta.

Kehittämisehdotuksena haastatteluissa tuotiin esille hyvinvointiin liittyvä terveystietous ja tietoiskujen sisällyttäminen kurssille. Jatkossa voisikin olla hyvä varata

kurssikerroille enemmän aikaa, josta ensimmäinen puolituntinen voisi olla terveystietoutta. Teemoja voisi olla esimerkiksi uni, ravitsemus, kehonhuolto, erilaiset liikuntamahdollisuudet ja liikuntasuositukset. Aiheita voisi käydä rauhassa läpi keskustellen, joten niille olisi hyvä varata riittävästi aikaa. Kurssin esite tulisi jatkossa laatia niin, ettei siinä luvata liikaa. Esimerkiksi kurssin myötä itsetuntemus voi lisääntyä ja kurssilla voidaan käydä läpi tiettyjä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä teemoja keskustellen. Kurssi voi antaa kokemuksia ja tunteita, mitään ei voi täydellisesti taata. Kurssin suunnitelman ja toteutuksen suhteen on siten hyvä olla joustava.

Johtopäätöksenä voi todeta, lempeän liikunnan kurssin osallistujien kokemuksiin peilaten, kurssin vaikuttaneen ikääntyneiden hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti ja myönteisesti. Liikunnan ja kurssin ryhmän koettiin tuovan hyvää oloa sekä mieleen että kehoon. Osallistujat eivät tuoneet mitään suuria kehittämissuhteita muutamia pieniä toiveita lukuun ottamatta, joita tuotiin aiemmin työssä jo esiin. Opinnäytetyö ei tuonut esiin poikkeuksellisen uutta tietoa, vaan vahvistusta aikaisemmalle tiedolle liikunnasta ja hyvinvoinnista. Lempeä liikunta koettiin erittäin hyvin ikääntyneille soveltuvaksi liikunnaksi ja sitä toivottiin jatkettavan. Ikääntyneiden kokemukset kurssista sekä hyvää oloa tuovasta liikunnasta olivat merkityksellisiä yhdistyksen kurssitoimintaa ajatellen. Siten opinnäytetyö tulee varmasti palvelemaan jatkossa yhdistyksen kurssitoimintaa, työyhteisöä ja mahdollisesti myös muita ikääntyneiden liikuntaryhmiä ohjaavia. Opinnäytetyö antaa näkökulmia, ikääntyneiden kokemusten kautta, kurssin toteuttamiseen tulevaisuudessa.

Jatkotutkimuksen aiheena olisi mielenkiintoista selvittää ikääntyneiden liikuntamotivaatioon vaikuttavia asioita, liikkumisen esteitä ja rajoituksia. Kiinnostavaa olisi myös perehtyä, millaisilla tekijöillä on vaikutusta ikääntyneiden liikkumiseen yksin ja hakeutumiseen ryhmäliikuntaan sekä millaisia rajoitteita niihin liittyy ja miten liikkumisen esteiden poistamiseen voisi vaikuttaa. Näitä olisi tarpeellista tutkia, haastatella ja kuulla ikääntyneiden kokemuksia aiheesta. Siten asioihin voisi olla mahdollista ennaltaehkäisevästi vaikuttaa sekä edistää liikkumisen mahdollisuuksia ja ikääntyneiden hyvinvointia.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva. WSOY.

FINLEX. 2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista.3.pykälä. Luettu 30.11.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., Ferreira, M. L. 2015. Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature British Journal of Sports Medicine, Oct2015; 49(19): 1268-1276. 9p

Fougner, M., Bergland, A., Lund, A., Debesay, J., 2018. Aging and exercise: Perceptions of the active lived body. Physiotherapy Theory & Practice; Taylor & Francis Ltd. Philadelphia, Pennsylvania. Jul2019. v.35 n.7, 651-662. (12p)

Hansen, A. 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Jyväskylä. Ateena Kustannus Oy.

Heimonen S, Sarvimäki A, Mäki-Petäjä-Leinonen A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki. Edita.

Herrala, H., Karhola, T, Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki. WSOY.

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

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki. Tammi.

Hsu, Y.& Lu, F.J.H. 2018. Older adults' physical exercise and health-related quality of life: The mediating role of physical self-concept. Educational Gerontology, Apr2018; 44(4). 247-254.

Hyvinvointi- ja terveyserot. 2015. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 25.2.2021. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Jyrkämä J. 2010. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen E, Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Keuruu. Kustannus Oy Duodecim.

Jyväkorpi, S. Havas, A. Urtamo, A. Karvinen E. 2014 Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus, opas ohajustyöhön. Ikäinstituutti. Helsinki. Hämeen kirjapaino Oy.

Kadariya, S.,Gautam, R., Aro, A. R. 2019.Australia. Review Article. Physical Activity, Mental Health, and Wellbeing among Older Adults in South and Southeast Asia. BioMed Research International, 11/17/2019. 1-11.

- Karvinen, E. 2019 teoksessa Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Kulmala J. (toim.) 2019. Keuruu. Ps-kustannus.
- Karvonen. S. 2019. teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2018. Kestilä L. & Karvonen S. (toim.) Helsinki. Punamusta Oy.
- Kekäläinen T. 2019. Leisure activities and well-being in midlife and older age with special reference to physical activity and resistance training. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Keränen & Pasternack. 2015. Kliinisen tutkimuksen etiikka. Duodecim.
- Ku, P-W., Fox, K., Liao, Y., Sun, W-J., Chen, L-J., Fox, K. R. 2016. Prospective associations of objectively assessed physical activity at different intensities with subjective well-being in older adults. *Quality of Life Research* (2016) 25 (11):2909–2919
- Kuntaliitto 2019. Viitattu 28.2.2021. <https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/kuntakuvaajat/vaesto>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Porvoo. Edita.
- Kylmä, J. Vehviläinen- Julkunen & Lähdevirta 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? *Duodecim* 2003.119: 609–15.
- Lee, Y-J., Hung, W-L. 2011. The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. *Aging & Mental Health*, Sept 2011. 5 (7): 873-881. 9p.
- Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. viitattu 20.10.2020. www.kaypahoito.fi Luettu 28.1.2021
- Mattila, A.S. 2018. Onnentaidot. Hyvinvoinnin teoriat. Duodecim. Luettu 4.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00202&p_hakusana=hyvinvointi
- Martin, M. & Seppä, M. 2014. Hengitysterapeutin työkirja. Helsinki. Mediapinta
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys. Helsinki. Mediapinta.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki, Edita.
- Pirhonen J., Tuominen K., Jolanki, O., Jylhä M. 2019. Hyvinvointi vanhuudessa. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus. Tampereen yliopisto. Artikkelit. *Gerontologia* 33(3), 2019.
- PsyFy:n suositus psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistumisesta. 2019. Luettu 4.3.2021 <https://psyfy.net/app/uploads/2019/03/PSYKOFYYSINEN-FY-SIOTERAPEUTTI-NIMIKE.pdf>

- Rantanen T, Hassandra M, Pynnönen K, et al. 2020. The effect of individualized, theory-based counselling intervention on active aging and quality of life among older people (the AGNES intervention study). *Aging Clin Exp Res.* 2020;10.1007/s40520-020-01535-x. Luettu 5.3.2021 <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/06/neuvonnalla-on-hankala-muuttaa-iakkaiden-ihmisten-aktiivisuutta>
- Räsänen, R. 2019 teoksessa Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Kulmala J. (toim.) 2019 Keuruu. Ps-kustannus.
- Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) 2006/2008. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Ikäinstituutti. Helsinki.
- Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta: Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki. WSOY.
- Seino, S., Kitamura, A., Tomine, Y., Tanaka, I., Nishi, M., Taniguchi, Y., Yokoyama, Y., Amano, H., Fujiwara, Y., Shinkai, S. 2019. Exercise Arrangement Is Associated with Physical and Mental Health in Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2019; 51(6): 1146-1153. 8p
- Siltanen, S., Portegijs, E., Pynnönen, K., Hassandra, M., Rantalainen, T., Karavirta, L., & Rantanen, T. E-print 2020. Effects of an Individualized Active Aging Counseling Intervention on Mobility and Physical Activity: Secondary Analyses of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Aging and Health*. Jyväskylän yliopisto. Luettu 5.3.2021. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/06/lisaantynyt-arjen-aktiivisuus-ei-valttamatta-paranna-liikkumiskyky-tai-lisaa-liikkumista-ikaihmisilla>
- Sipilä 2013. Teoksessa Gerontologia. 2021. Toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen T. Kustannus Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/qrt04600/do>
- Sosiaali- ja terveysministeriö STM. 2021. Luettu 4.3.2021 <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen>
- Suomisanakirja 2021. Viitattu 15.3.2021. www.suomisanakirja.fi.
- Talvitie, U., Karppi, S-L & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki. Edita.
- Tamminen N. & Solin P. (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Opas 27. THL. Helsinki.
- TENK, Tutkimuseittinen Neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki.
- Terveyskylä, Ikätalo. 2019. Luettu 25.2.2021 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>.

Tulloch, A., Bombell, H., Dean, C., Tiedemann, A. 2018. Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people: a systematic review of randomised controlled trials. *Age & Ageing*, Jul2018; 47(4): 537-544. 9p

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki. Tammi.

UKK-instituutti. 2021. Ikäihmisten ohjaaminen. Luettu 1.3.2021
<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ikaihmissen-ohjaaminen/>

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5, Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Viitattu 23.2.2021. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4.uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. Luettu 10.3.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>.

Voimaa vanhuuteen. 2015. Ikäinstituutti. Luettu 5.3.2021. [Liikuntaharjoittelu - Voimaa vanhuuteen - Voimaa vanhuuteen](#)

Whitehead, B. R., Blaxton, J.M. 2017. Daily Well-Being Benefits of Physical Activity in Older Adults: Does Time or Type Matter? *Gerontologist*, Dec2017; 57(6): 1062-1071. (10p)

Wicker P. & Frick B 2015. The relationship between intensity and duration of physical activity and subjective well-being. *European Journal of Public Health*, 10/1/2015; 25(5): 868-872. (5p)

Wicker, P & Frick, B. 2016. Intensity of physical activity and subjective well-being: an empirical analysis of the WHO recommendations. *Journal of Public Health*, Jun2017; 39(2): e19-e26. (8p)

Windle G., Hughes D., Linck P., Russell I., Woods B. 2010. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health*, Aug2010; 14(6): 652-669. (18p)

LIITTEET

LIITE 1 Kirjallisuuskatsaukseen käytetyt artikkelit

Tutkimuksen tekijät, vuosi, julkaisukanava (lehti), maa	Tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeiset tulokset
<p>Hsu, Yawen; Lu, Frank J. H.; Taipei, Taiwan, 2018</p> <p>Educational Gerontology, Apr 2018; 44(4): 247-254. (8p)</p> <p>Older adults' physical exercise and health-related quality of life: The mediating role of physical self-concept.</p> <p>lääkkämpiä ihmisten fyysisen liikuntaharjoittelun ja terveyden yhteys elämälaatuun: suhteessa käsitykseen fyysisestä omakuvasta.</p>	<p>Tutkimuksessa tuotiin esiin kokemuksellisia tuloksia, fyysisen harjoittelun ja elämän laadun suhdetta käsitykseen itsestä vanhemmalla iällä.</p> <p>Tuloksista ilmenee, millainen käsitys vanhemmilla ihmisillä on fyysisestä itsestä suhteessa fyysisen liikuntaharjoittelun ja terveyteen liittyvään elämän laatuun.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 152 ikäihmistä tehden vapaa-ajan liikunnan kyselyn, fyysisen itsearvion sekä palautumisanalyysin, joilla testattiin liikkumisen muutoksen vaikutuksia.</p> <p>Ikääntyvien ihmisten käsitys fyysisestä itsestä ja fyysisen harjoittelun osatekijöistä (voima, liikkuvuus ja itsenäisen toimintakyky) tuo esiin suhteen fyysisen liikunnan ja fyysisyyden välillä, myös henkisen näkökulman terveyteen suhteutettuun elämän laatuun.</p>	<p>Ikääntyneiden ihmisten fyysisen liikuntaharjoittelun ja elämälaadun välillä löydettiin yhteys.</p> <p>Tärkeä vaikuttava tekijä ikäihmisten omakäsitykseen "fyysisestä itsestä" on liikunnan vaikutus heidän elämälaadussaan.</p> <p>Terveystieteiden ammattilaiset voisivat käyttää useita menetelmiä liikuntaharjoittelun aikana, parantaakseen ikääntyneiden omaa käsitystä itsestään. Siten voitaisiin edistää ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.</p>
<p>Ku, P-W., Fox, K.; Liao, Y.; Sun, W-J., Chen, L-J., Fox, K. R. 2016.</p> <p>Taipei Taiwan</p> <p>Quality of Life Research (2016) 25 (11) 2909–2919</p> <p>Prospective associations of objectively assessed physical activity at different intensities with subjective well-being in older adults.</p> <p>Yksilöllisen hyvinvoinnin mahdollinen yhteys objektiivisesti arvioituun fyysisen aktiivisuuteen (erilaisilla voimakkuuksilla) vanhemmalla iällä.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, onko fyysisen aktiivisuuden erilaisilla voimakkuuksilla yksilöllistä yhteyttä vanhemmalla iällä.</p> <p>Fyysinen aktiivisuus sisältää erilaisia voimakkuuksia (kohtuullisesta raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen, kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen ja vähän liikkuvaan) yksilöllisen hyvinvoinnin ulottuvuuden kanssa.</p>	<p>Yli 65-vuotiaita haastateltiin Taiwanissa. Heistä suurin osa osallistui seuranta -tutkimukseen, jossa arvioitiin fyysisistä aktiivisuutta.</p> <p>Yksilöllistä hyvinvointia mitattiin myös kiinalaisella ikääntymisen hyvinvoinnin profiililla.</p> <p>Palautusmallit sopeutumisen lisäksi olivat yhteydessä väestön sosiaaliseen asemaan, elämäntapaan, terveys -statukseen, kiihtyvyyssanturin mittaamaan aikaan ja hyvinvoinnin tilaan.</p>	<p>Fyysinen aktiivisuus (voimakkuudeltaan kohtuullisesta raskaaseen) oli yhteydessä hyvinvointiin.</p> <p>Kevyen fyysisen aktiivisuuden tuki ei ollut niin merkittävä, mutta se oli kuitenkin merkki oppimisen kehityksestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista.</p> <p>Liikkumattomuuden käytetty aika ei ollut yhteenkään hyvinvoinnin ulottuvuuteen.</p> <p>Fyysinen aktiivisuus kohtuullisesta voimakkaaseen ja kevyt fyysinen aktiivisuus yhdistettiin erilaisiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin.</p> <p>Erilaiset voimakkuudet myöhäsiän fyysisessä aktiivisuudessa erottuu hyvinvoinnin tukemisessa.</p>
<p>Lee, Yi-Ju; Hung, Wei-Li; 2011. Taipei. Taiwan</p> <p>Aging & Mental Health, Sep 2011; 15(7): 873-881. 9p</p> <p>The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly.</p> <p>Liikunnan osallisuuden ja hyvinvoinnin välinen suhde eläkeikäisillä ikäihmisillä.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa liikunnan ja hyvinvoinnin suhdetta eläkeikäisillä ihmisillä. Tutkimus oli tehty kyselynä kasvatustien. Suurin osa vastaajista koki hyvinvointinsa positiiviseksi</p>	<p>Taiwanilaiset eläkeläiset osallistuivat monipuolisesti liikuntaan, kevyestä liikunnasta (kävely) "vaativampaan" liikuntaan kuten tennis ja aerobic.</p> <p>"Vaativamman" ryhmän liikuntaan osallistumisen tiheys oli tosi korkea.</p> <p>Liikunnan tiheydellä ja hyvinvoinnilla oli positiivinen vastavuussuhde.</p> <p>Negatiivinen yhteys löydettiin liikunnan intensiteetin ja hyvinvoinnin välillä.</p>	<p>Liikunnan intensiteetti oli koettu matalasta kohtuulliseen. Suurin osa aktiviteeteista oli kuitenkin luokiteltu intensiteetiltään kohtuulliseksi tai voimakkaaksi.</p> <p>Tutkimus tuo esiin, että lääkärit kokivat miellyttävämmäksi ja tavoiteltavammaksi osallistua vähemmän intensiivisiin liikuntaharjoituksiin.</p> <p>He suosivat liikunnan harjoittelua niin säännöllisesti kuin mahdollista. Lääkkämpiä ihmisten itse arvioimana liikunnan intensiteetti matalasta kohtuulliseen, saattaisi olla parempi henkisen hyvinvoinnin kannalta.</p>

<p>Whitehead, B. R. Blaxton, J. M.; 2017. Indiana, USA</p> <p>Gerontologist, Dec2017; 57(6): 1062-1071. 10p.</p> <p>Daily Well-Being Benefits of Physical Activity in Older Adults: Does Time or Type Matter?</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset päivittäiseen hyvinvointiin ikääntyvillä ihmisillä. Onko ajalla tai tyyppillä väliä?</p>	<p>lääkkäät ihmiset (60-95 vuotiaat) raportoivat kahden viikon ajan aiheista: liikunta ja aktiivinen käyttäytyminen, koettu stressi, koettu terveys ja unen laatu.</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin kumpi –nykyinen, päivittäinen merkityksellinen harjoittelu (liikunta) vai ei-liikunnallinen fyysinen aktiiviteetti (aktiivisuus) on riittävä, jotta saavutetaan hyvinvoinnin vaikutukset päivätasolla.</p>	<p>Minkä verran, minkä tyyppistä aktiivisuutta ja minkä pituisella ajalla tehtynä- on merkitystä. Kunhan sen vaikutukset tulee esiin päivittäisellä tasolla.</p> <p>Jos ajalla on väliä, mikä on liikunnan ja päivittäisen aktiivisuudentason ero vaikutuksessa hyvinvoinnin.</p> <p>Liikunnalla ja aktiivisuudella oli laajemmin yksilöllistä vaikutusta.</p> <p>Tuloksia voidaan käyttää fyysisen aktiivisuuden opetuksen kehittämisessä tai ohjelmiin sitouttamisessa iäkkäämmille ihmisille.</p>	<p>Tarkoituksellinen liikunta, enemmän aikaa vietettynä oli hyödyllistä koettuun terveyteen ja unen laatuun nähden.</p> <p>Pienelläkin aktiivisuudella oli merkitystä ja sillä oli positiivinen vaikutus myös unen laatuun.</p> <p>lääkkäämpien ihmisten jonkin tason fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisen positiivisista vaikutuksista sekä fyysisesti että henkisesti on ollut keskustelua.</p> <p>Sekä tarkoituksellinen liikunta että "ei-liikunnallinen" aktiivisuus ilmaisevat yksilöllisiä päivittäisiä hyvinvoinnin vaikutuksia. Niillä on jossain määrin merkitystä päivittäiseen hyvinvointiin.</p>
<p>Seino, S; Kitamura, A; Tomine, Y; Tanaka, I; Nishi, M; Taniguchi, Y; Yokoyama, Y; Amano, H; Fujiwara, Y; Shinkai, S. 2019.Tokyo, JAPAN</p> <p>Medicine & Science in Sports & Exercise, 2019; 51(6): 1146-1153. 8p</p> <p>Exercise Arrangement Is Associated with Physical and Mental Health in Older Adults.</p> <p>Liikunnan järjestäminen on yhdistetty sekä fyysisen että henkiseen terveyteen iäkkäämmillä ihmisillä.</p>	<p>Vaikka liikkumisella muiden kanssa näyttäisi olevan terveysvaikutuksia, aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole kattavasti tutkittu järjestetyn liikunnan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, fyysiseen toimintaan ja henkiseen terveyteen.</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin mikä on parempi liikkuminen muiden kanssa, liikkuminen yksin vai "ettei liikkuisi lainkaan sekä fyysisen aktiivisuutta, -toimintaa vai henkinen terveys.</p>	<p>Tutkimuksessa analysoitiin poikittaistietoa 7759 osallistujalta (4007 miestä and 3752 naista) iältään 65- 84 vuotta.</p> <p>Liikunnan järjestäminen on luokiteltu "ei liikkuviin", "yksin liikkuviin" ja "muiden kanssa liikkuviin" käyttäen regressioanalyysiä.</p> <p>Tutkittiin iäkkäiden itsenäisen liikunnan yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, fyysiseen toimintaan, and henkiseen terveyteen.</p>	<p>Liikunta yksin ja muiden kanssa oli parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus ylläpitämään fyysistä toimintaa ja -aktiivisuutta sekä henkistä terveyttä molemmilla sukupuolilla.</p> <p>Liikunnan järjestämisellä oli vähäinen vaikutus fyysisen toiminnan tehon ylläpitämiseen.</p> <p>Liikunta muiden kanssa näytti kuitenkin parantavan fyysisen aktiivisuuden tasoa ja henkistä terveyttä sekä miehillä että naisilla.</p>
<p>Wicker P.& Frick, B. 2015 Germany.</p> <p>European Journal of Public Health, 10/1/2015; 25(5): 868-872. (5p)</p> <p>The relationship between intensity and duration of physical activity and subjective well-being.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden voimakkuus ja keston välinen yhteys yksilölliseen hyvinvointiin.</p>	<p>Aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut es-iin fyysisen aktiivisuuden positiivinen vaikutus koettuun hyvinvointiin.</p> <p>Vieläkin aktiivisuuden mitauksia, osallisuutta erilaisiin voimakkuuksiin ja keston on laajasti laiminlyöty.</p> <p>Tutkimuksen tarkoitus on tutkia fyysisen aktiivisuuden vaikutusta hyvinvointiin keskittymällä osallisuuden voimakkuuteen ja keston. Tarkoitus on kuitenkin myös parantaa hyvinvointia eikä vain fyysistä terveyttä.</p>	<p>Aineiston analyysiin oli käytetty dataa 28 Euroopan maasta. (n = 22 971).</p> <p>Kahden palautumismallin avulla analysoitiin osallisuuden voimakkuutta ja kestoja suhteessa hyvinvointiin.</p> <p>Osallisuuden mittaukset ja tekijöiden vaihtuvuus (liikunnan mahdollisuudet, ryhmän jäsenyys, istumiseen käytetty aika). Mallit toivat myös esiin muita tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa hyvinvointiin (kuten ikä ja ammatti)</p> <p>Osallistujat olivat keskimäärin 50-vuotiaita. Tutkimuksessa oli mukana aikuisia ja yli 65-vuotiaita.</p>	<p>Päivien määrällä (ajalla), mitä ihmiset käyttivät (kohtuullisen voimakkuuden) fyysisen aktiivisuuteen viikossa, oli merkittävä ja positiivinen vaikutus koettuun hyvinvointiin.</p> <p>Kun taas päivien määrä (aika) käytettynä raskaan aktiivisuuden voimakkuuteen oli merkittävä, mutta sillä oli negatiivinen vaikutus.</p> <p>Käytetty aika kohtuullisen voimakkaaseen aktiivisuuteen lisäsi merkittävästi koettua hyvinvointia, kun taas raskaampaan aktiivisuuteen käytetty aika vähensi merkittävästi koettua hyvinvointia.</p> <p>Löydökset viittaavat WHO:n aktiivisuus-suositukseen siinä, että aktiivisuudessa (kohtuullisella ja raskaammalla voimakkuudella) ei ole vaihtuvuutta?</p>

<p>Wicker, P.& Frick, B. 2016.</p> <p><u>Journal of Public Health</u> , Jun2017; 39(2): e19-e26. (8p)</p> <p>Intensity of physical activity and subjective well-being: an empirical analysis of the WHO recommendations.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden voimakkuus ja omakohtainen hyvinvointi. Kokemusperäisen tutkimuksen analyysi WHO:n suosituksista.</p>	<p>Tutkittiin erilaisten fyysisen aktiviteettien voimakkuuden vaikutusta ja WHO:n suosituksia yksilölliseen hyvinvointiin aikuisten (18-64-vuotiaiden) ja yli 65-vuotiaiden ryhmässä.</p> <p>Tutkimustietoa oli kerätty 28:sta Euroopan maasta analyysia varten</p> <p>(n=21 008)</p>	<p>Osallisuuden intensiteettiä oli mitattu päivien määränä ja valoisuuden ajan kävelyn minuutteina, kohtuullisena ja rasakkaana aktiivisuutena.</p> <p>Toiset mallivaihtelut viittasivat siihen, miten WHO:n ohjeistukset oli otettu vastaan.</p> <p>Pienin malleista oli arvioitu suhteessa elämän tyytyväisyyteen, riippuvaisena muuttujana.</p> <p>Liiallinen fyysinen aktiivisuus ei johda parempiin tuloksiin kaikilla voimakkuuksilla ja ikäryhmillä.</p>	<p>Molemmissa ikäryhmissä koettiin suosituksia vain kohtuulliseen fyysiseen aktiivisuuteen.</p> <p>Ohjeistetut suositukset olisi hyvä olla molempia – (kohtuulliseen ja voimakkaaseen aktiivisuuteen kannustavia tai molempia).</p> <p>Korkeampia hyvinvoinnin tasoja on raportoitu suosituksia noudattaneissa verrattuna suosituksia kohtaanmittaamiin.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden suosituksia, jotka tähtäävät parantamaan yksilön henkistä terveyttä pitäisi miettiä uudelleen. Niihin olisi hyvä ottaa mukaan kevytrasitteinen aktiviteetti sekä vaihtamismahdollisuus kohtuullisen ja voimakkaan aktiivisuuden välillä.</p>
<p>Fougner, M., Bergland, A., Lund, A., Debesay, J., Oslo, Norja. 2017</p> <p>Physiotherapy Theory & Practice; Jul2019; v.35. n.7, 65 1-662. 12p</p> <p>Aging and exercise: Perceptions of the active lived-body.</p> <p>Ikääntyminen ja liikunta: Havaintoja aktiivisesti elävästä kehosta.</p>	<p>Miten ikääntyvät naiset, jotka osallistuvat säännöllisesti liikuntaharjoitteluun ryhmässä, hahmottavat heidän kehonsa ja muiden kehonsa.</p> <p>Vanhemman iän tuoma kaksoismerkitys - heikkeneminen ja onnistuminen. "Ikääntyvä keho ja ulkonäkö" ja "keho subjektina ja objektina"</p> <p>Intensiivinen ryhmäharjoittelu myötävaikuttaa näkemykseen, ettei ikääntyvä keho välttämättä ole este positiiviselle ja onnistuneelle ikääntymiselle.</p>	<p>Artikkelin haastatteluihin osallistui 16 (70-85 vuotiasta) naista. Data analysoitiin käytämällä laadullista sisällönanalyysia.</p> <p>Harjoittelu myötävaikuttaa koettuun hyvinvoinnin tunteeseen saavutetun lisääntyneen fyysisen kyvykkyyden, omakuvan ja itsearvion kautta.</p> <p>Tähän kuuluu hyvinvointi, fyysinen kyvykkyys ja pystyvyyden tunne.</p>	<p>Fyysinen kyvykkyys on ymmärretty olevan tärkeämpi tekijä kuin osallistujien ulkomuoto huomioiden ennakkokäsitykset terveyden heikkenemisestä ja kyvykkyydestä vanhemmalla iällä.</p> <p>Osallistuminen fyysisiin aktiviteetteihin edustaa merkittävää roolia naisten oman ikääntymisen hahmottamisessa.</p> <p>Ryhmäliikunnan tärkein positiivinen vaikutus oli lisääntynyt sosiaalisuus.</p> <p>Ikääntyneiden ihmisten kuvausta positiivisista ikääntymisen kokemuksista on ehdotettu vastapainoksi läntiselle ikääntymisen stereotypialle, ikääntymisen heikkenemisestä</p>

LIITE 2 Haastattelun runko

Hyvinvointia tuottava liikunta – Kuvaile:

Millainen liikunta tuottaa sinulle hyvää oloa/ _____

Millaisesta liikunnasta koet saavasi parhaiten vahvistusta hyvinvoinnillesi? _____

Miten liikunta on vaikuttanut hyvinvointiisi? _____

Miten liikunta on vaikuttanut arkielämäsi? _____

Kurssin vaikutus iäkkään liikkumiseen ja koettuun hyvinvointiin

Mikä innosti sinua tulemaan kurssille? _____

Millaisena koit lempeän liikunnan kurssin sisällön? _____

Mitkä asiat erityisesti koit merkittäviksi kurssilla? _____

Miten kurssi motivoi sinua jatkamaan liikunnan harrastusta itsenäisesti? _____

Millä tavalla mahdollisesti ajatuksesi ”lempeästä liikunnasta” tai hyvinvointia tuottavasta liikunnasta muuttui kurssin aikana? _____

Kurssin kehittäminen:

Miten kurssi nimi- lempeä liikunta kuvasi sen sisältöä? _____

Mitä hyvää Lempeän liikunnan kurssilla oli? _____

Mikä oli mielestäsi kurssilla turhaa tai harmittavaa, jos oli? _____

Mitä muuta olisit toivonut kurssilta? _____

Miten kehittäisit Lempeän liikunnan kurssia? _____

Millaisena koit kurssin kokoontumistiheyden kerran viikossa? _____

Miten koit kurssikertojen määrän (10 kerran kurssi)? _____

Millaisena koit ryhmän koon? _____

Lämmin kiitos vastauksestasi ja kurssilla mukanaolostasi

LIITE 3 Tutkimustiedote haastatteluun osallistuville

Tiedote haastatteluun osallistuville

Olen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon, terveyden edistämisen koulutusohjelman opiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää ikääntyvän ihmisen liikuntakokemuksia. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää lempeän liikunnan ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kurssitoimintaa haastattelemalla lempeän liikunnan kurssille osallistuneita.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelu toteutetaan yksilöllisesti. Haastatteluun varataan aikaan noin puoli tuntia ja se toteutetaan puhelimitse. Mikäli haluat osallistua haastatteluun, allekirjoita ohessa oleva suostumuslomake. Voit perua suostumuksesi haastatteluun missä vaiheessa tahansa vaiheessa ilmoittamalla asiasta haastattelijalle.

Haastattelu nauhoitetaan, jotta haastattelu vastaukset voidaan myöhemmin kirjoittaa sanalliseen muotoon. Aineisto ja nauhoitetut haastattelut hävitetään opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen eikä niitä anneta ulkopuolisten nähtäväksi tai kuultavaksi. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja se julkaistaan niin, ettei haastateltavan henkilöllisyyttä pystytä tunnistamaan.

Haastattelun aineistosta kirjoitetaan opinnäytetyöhön kooste, joka esitetään Tampereen ammattikorkeakoulun opettajille ja opiskelijoille. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus- verkkosivustolla ja lisäksi se toimitetaan kurssin järjestäneelle yhdistykselle. Haastattelulle on lupa ko. yhdistykseltä. Osallistumalla haastatteluun pääset vaikuttamaan kurssin toimintaan tulevaisuudessa.

Mikäli tutkimuksesta tai haastattelusta herää kysymyksiä, ne voi esittää opinnäytetyön tekijälle ja haastattelijalle Lotta Majurille, puhelimitse: 050-3409783 tai sähköpostitse: lotta.majuri@tuni.fi

Vahvistan allekirjoituksellani osallistumiseni tähän tutkimukseen sekä suostun haastateltavaksi vapaaehtoisesti. Annan myös luvan hyödyntää yhdistyksen kurssin alku- ja loppukyselyä tausta-aineistona.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimen selvennys

LIITE 4 Kurssin suunnitelma ja runko

Kurssin esittelyä

Lempeän liikunnan kurssi voi kannustaa omaan hyvinvoinnin lisäämiseen, vahvistaa myönteistä kehonkuvaa ja pystyvyyden tunnetta sekä motivoida liikkumaan. Kurssin avulla voi olla mahdollista ymmärtää paremmin mielen ja kehon yhteyttä sekä löytää mielekäs tapa liikkua omat voimavarat huomioiden.

Lempeän liikunnan kurssilla pyritään tuomaan hyvää mieltä ja iloa liikkumisesta sekä oppimaan erilaisia rentoutumis- ja hengitystapoja. Lempeän liikunnan kurssilla tempo on rauhallinen ja kehoa kuunteleva. Siinä yhdistellään ja sovelletaan eri liikuntamuotoja, korostetaan terveyttä edistäviä tekijöitä sekä liikunnan hyvänolon kokemista. Kurssilla pyritään etenemään vähitellen dynaamisempiin ja haastavampiin harjoitteisiin rauhalliseen tahtiin.

LEMPEÄN LIIKUNNAN KURSSI IKÄÄNTYNEILLE

Haluatko?

- vahvistaa myönteistä kehonkuvaa
- kokea liikunnassa mielihyvää
- innostua säännöllisestä liikkumisesta
- löytää oma mielekäs tapa liikkua
- parantaa kehon ja mielen hallintaa,
- oppia hyödyntämään hengitystä
- löytää keinoja rentoutumiseen
- oppia tiedostamaan itsesi kokonaisvaltaisemmin

Lempeän liikunnan kurssilla:

- suoritetaan vähemmän ja koetaan enemmän
- yhdistellään ja sovelletaan eri liikuntamuotoja
- tempo on rauhallinen, kehoa kuunteleva
- otetaan huomioon jokaisen omat voimavarat

Kurssille mahtuu maksimissaan 10 henkilöä

Kurssi toteutetaan, kun osallistujia on vähintään viisi.

Liite 4 Kurssin suunnitelma ja runko

1.-2. KERTA /Tavoite: Kurssin sisällön läpikäyminen.

Yhdistyksen alkukyselyt (yksilölliset toiveet /tavoitteet). Yksinkertaisten hengitys-, kehonhahmotus- ja tietoisuusharjoitusten ohjaus sekä pensseleiden avulla kehon rajojen tuntemusharjoitus, rentoutusharjoituksen ohjaus sekä Ikäinstituutin mielipakan kuvan hyödyntäminen. Kotitehtävän ohjeistus ja jakaminen.

Keskustelu: Tutustuminen, aikaisemmat liikuntakokemukset, toiveet ja odotukset kurssille, asiakkaiden omat tavoitteet (lomake, jossa myös palautteet)

Harjoitusosuus: Ainakin aluksi istuen, myöhemmin seisten. Kehonhahmotus- ja tietoisuusharjoituksia, esim. pään kääntelyt, painonsiirrot eri suuntiin silmät auki ja kiinni, hengityksen yhdistäminen, yläraajojen liikkeen yhdistäminen, kehon rajat ja kosketus esim. sively, taputukset jne. käsin ja / tai pensselit, alustasuhde (juurrutus alustaan – kevyt tunne alustasta)

Mielipakka: Jokainen valitsee itseään miellyttävän kuvan ja kertoo kuvasta + lukee kortin takana olevan tekstin, Rentoutus: Jännitys-rentoutus (=progressiivinen rentoutus)

Kotitehtävä: Kirjaa ylös viikon aikana asioita, jotka tuovat sinulle hyvää oloa

(tehtävä Ikäinstituutin mielen hyvinvoinnin lähteitä –vinkkivihossa)

3.-4. KERTA/ Tavoite: Kehonhahmotus- ja kehotietoisuusharjoitusten ohjaus seisten (samalla tasapainoa ja lihasvoimaa kehittäviä), kävelyn analysointi ja ”virtaavan” liikkeen ohjaus. Erilaisten hengitysharjoitusten ohjaus. Keskustelu: Kotitehtävän läpikäynti

Harjoitusosuus: Mahdollisuuksien mukaan seisten. Kierrot, pään kääntelyt, kädet mukaan, kädet eteen -taakse, pystylinjan vahvistaminen, virtaava liike. Helppoja joogaliikkeitä hengityksen tahdissa, esim. soturi- käsien vienti ylös., Kävelyn ”skannausta”, harjoitellaan erilaisia kävelytapoja (voimakkaasti, tömistellen, pitkät ja lyhyet askeleet, kevyesti / raskaasti-laahaava jne.)

Rentoutus: Hengityksen pidentäminen (esim. laskut 4 -2 -8) Uloshengitys on pidempi.

Hengityksen kohdistaminen eri kehon osiin. Kerrotaan, miten hengityksellä voi rauhoittaa itseään ahdistavissa tilanteissa ja miten rauhallinen hengitys vaikuttaa kehoon.

Hengitysharjoituksia (mielikuvin)- Minna Martin

Kotitehtävä: Tietoisien läsnäolon taidot –moniste (Ikäinstituutin pieni myötätunto-opas)

5.-6. KERTA / Tavoite: Lempeiden liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitteiden ohjaus, keuhonhallintaliikkeitä ”pilates” pallon avulla istuen, jos mahd. selinmakuulla. Keskustelu: Kotitehtävän purku

Harjoitusosuus: ”pilates” pallot välineenä: liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitteita, hengitys mukana, lempeä venyttely kehoa kuulostellen Rentoutus: Mielikuvarentoutus

Kotitehtävä: Kokeile, millainen kosketus rauhoittaa (Pieni myötätunto-opas)

7.-8. KERTA / Tavoitteena saada lisää vinkkejä lempeään lihasvoimaharjoitteluun mm. vastuskuminauhan avulla. Kotitehtävän purku – keskustelua myönteisyydestä ja tehtävän herättämistä asioista

Harjoitusosuus: Lempeä lihasvoimaharjoittelu (kuminauhoilla) (myös liikkuvuusharjoituksia) –

kirjalliset ohjeet kotiin. Rentoutus: Ikä ja minä (mielikuvaharjoitus)

Kotitehtävä: Kirjoita itsellesi myönteinen viesti, minikehu/voimavärssi - ohjeistus

9.-10. KERTA / Tavoite: Dynaamisemmat harjoitteet, vinkkejä kotiharjoitteluun

Harjoitusosuus: Tasapainoharjoittelua, kertausta aiemmista harjoitteista, Kävely kevyemmäksi – ohjeiden läpikäynti, venyttely, lopussa ”nystyrä” palloilla hieronta pareittain Kotitehtävä: Jaetaan kävely kevyemmäksi –ohjeet ja keskustelu/tsemppaaminen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen Keskustelua - Ikäinstituutin Kunnan eväät –kortit

(Ikäinstituutti: Mielen hyvinvoinnin lähteitä, www.ikainstituutti.fi, www.ikaopisto.fi)

Liite 5 Yhdistyksen yleinen kurssikysely – (muokattu)

Lempeän liikunnan- kurssi- Alkukysely

Ikä: 60-64 vuotta 65-69 vuotta 70-74 vuotta

75-79 vuotta 80-84 vuotta 85-89 vuotta Yli 90 vuotta

Mitä odotat kurssilta? Nimeä 1-3 omaa tavoitettasi

1. _____
2. _____
3. _____
3. _____

Lempeän liikunnan kurssi - Loppukysely

Mitkä tavoitteistasi toteutuivat?

1. _____
2. _____
3. _____

Olen saanut konkreettisia keinoja / tapoja voidakseni /

pärjätäkseni arjessa paremmin: Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, **kerro millaisia keinoja/tapoja**

Liite 6 JBI: Arviointikriteerit laadulliselle tutkimukselle

Tätä kriittisen arvioinnin tarkistuslistaa käytetään laadullisten tutkimusten metodologisen laadun arviointiin. Arvioinnin tarkistuslistaan sisältyy yhteensä 10 arviointikriteeriä, joiden yksityiskohtaiset sisällöt on kuvattu alhaalla. Arvioijan on hyvä tutustua myös Joanna Briggs Instituutin julkaisemaan katsauksen tekijöiden käsikirjaan arviointia tehdessään. Tarkistuslistan alkuperäinen englanninkielinen versio löytyy tästä linkistä. Kunkin kriteerin toteutuminen arvioidaan asteikolla:

Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (NA). (Lockwood ym.2015.)

Arvioija _____ Päiväys _____
 Tekijä(t) _____ Vuosi _____ Nro _____

Arviointikriteeri ,K E ? NA

1. Ovatko tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat ja metodologia keskenään yhteensopivat?
2. Ovatko tutkimuksen metodologia ja tutkimuskysymys tai tavoitteet keskenään yhteensopivat?
3. Ovatko tutkimuksen metodologia ja aineiston keruumenetelmät keskenään yhteensopivat?
4. Ovatko tutkimuksen metodologia, aineiston kuvaus ja analyysi keskenään yhteensopivat?
5. Ovatko tutkimuksen metodologia ja tulosten tulkinta keskenään yhteensopivat?
6. Onko tutkijan kulttuuriset tai teoreettiset lähtökohdat kuvattu?
7. Onko tutkijan vaikutus tutkimukseen ja tutkimuksen vaikutus tutkijaan kuvattu?
8. Onko tutkimukseen osallistujat ja heidän äänensä (alkuperäiset ilmaisut) kuvattu asiaankuuluvasti ja riittävällä tasolla?
9. Onko tutkimus toteutettu noudattaen nykyisiä eettisiä periaatteita, ja onko tutkimuksella eettisen toimikunnan hyväksyntä?
10. Perustuvatko tutkimuksen johtopäätökset aineiston analyysiin ja tulosten tulkintaan?

Kokonaisarviointi: Hyväksy Hylkää Lisätietoja tarvitaan

Kommentteja (mukaan lukien hylkäyksen syy):
