

Opinnäytetyö YAMK

Terveys ja hyvinvointi

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2018

Katja Sajanti

LIIKETTÄ JA ILOA ARKEEN

– toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi

Katja Sajanti

LIIKETTÄ JA ILOA ARKEEN

- toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi

Kehittämiprojekti liittyy MARJAT-hankkeeseen, jonka yleistavoitteena linjassa suomalaisen kotouttamispolitiikan tavoitteiden kanssa on maahanmuuttajien terveyden, hyvinvoinnin ja kotoutumisen edistäminen sekä sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten osaamisen ja yhteistyön kehittäminen. Kehittämiprojekti toteutettiin yhteistyössä Sateenkaari Koto ry:n Opetuskoti Mustikan ja Pikku-Mustikan kanssa, jotka tarjoavat kielen opetusta, toimintaa ja ohjausta maahanmuuttajanaistille sekä -lapsille Turun seudulla.

Suomessa asuvat maahanmuuttajanaiset kokevat terveytensä yleisesti heikommaksi miehiin verrattuna ja yhdeksi tavoitteeksi on asetettu naisten lihavuuden ehkäisy liikuntaa lisäämällä. Henkilökohtaisilla ja kulttuurisilla tekijöillä on vaikutusta liikunnan harjoittamiseen. Kohdeorganisaatiossa nähtiin myös selkeä tarve liikuntatoiminnan kehittämiselle ja maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus valikoitui kehittämiskohteeksi. Kehittämiprojektin tavoitteena oli maahanmuuttajanaisten terveyden ja osallisuuden edistäminen. Tarkoituksena oli kehittää palvelumuotoilun keinoin toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Tutkimuksellisen osion tarkoituksena oli syventää asiakasymmärrystä ja tavoitteena oli kehittää maahanmuuttajanaistille mielekästä toimintaa. Tiedonkeruumenetelmänä toimi ryhmähaastatteluina toteutettu teemahaastattelu. Tulosten perusteella haastatellut eri kulttuureita edustaneet maahanmuuttajanaiset (14) toivoivat säännöllistä, ohjattua, naisille suunnattua ryhmämuotoista ja monipuolista liikuntatoimintaa. Lisäksi ajankohtaisen tiedon tarve lähialueen edullisista liikuntapalveluista nousi esille haastattelun tuloksissa.

Saavutetun asiakasymmärryksen pohjalta koottiin yhteistyöverkosto toimintamallin muotoilua ja palveluiden järjestämistä ajatellen. Muotoiluprosessi eteni yhteissuunnittelutyöpajassa, jossa keskeiset toimijat, maahanmuuttajanaiset (29), opetuskotiohjaajat (5), Turun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat (24) sekä Turun kaupungin liikuntapalveluvastaava tutustuivat ja keskustelivat fyysisen aktiivisuuden teemoista. Fysioterapiaopiskelijat suunnittelivat työpajatyöskentelyn pohjalta kertaviikkoisen liikunnallisen ohjelman, jota pilottiryhmä testasi kolmen kuukauden ajan.

Kehittämistoiminnan tuotoksena muodostui asiakaslähtöinen toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi kohdeorganisaation käyttöön ja edelleen sovellettavaksi. Toimintamallissa on kuvattu eri toimijoiden rooli toiminnan järjestämisessä, toiminnan arvot sekä toiminnan arvioinnin ja kehittämisen menetelmät.

ASIASANAT:

maahanmuuttajanaiset, terveyden edistäminen, fyysinen aktiivisuus, osallisuus, palvelumuotoilu

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Management and Leadership in Health Care (Master's degree)

2018 | 62 pages, 15 pages in appendices

Katja Sajanti

MOVEMENT AND JOY TO EVERYDAY LIFE

- a model for promoting the physical activity and social inclusion of immigrant women

This thesis was part of MARJAT-project which aims to promote the health, well-being and inclusion among immigrants and improve the cultural competence of social and health care professionals. The thesis was conducted as a development project in co-operation with Sateenkaari Koto which is an association in the Turku region offering Finnish language courses, activities and guidance to immigrant women and their children.

The topic of this development project was important because immigrant women in Finland find their health generally in a poorer state compared to men. Increasing physical activity to prevent obesity among immigrant women is one of the goals been set nationally. Both personal and cultural factors have an impact on physical activity. The aim of this development project was to promote the health and social inclusion of immigrant women. The purpose of this project was to develop, by means of service design, a customer-oriented model for increasing the physical activity of immigrant women.

In order to develop customer-oriented service, the first part of the project was to find out what immigrant women think about physical activity and what kind of activities they find meaningful. The study data was collected with a theme interview, which was conducted as two group interviews. According to the main results of the study, the immigrant women (14) who were interviewed, wished for regular based and professionally guided group exercise for women. They were interested in trying different sports and needed information about the exercise opportunities in the Turku region.

The development project was continued by creating the necessary network based on the customer-oriented knowledge. Immigrant women (29), professionals of Sateenkaari Koto (5), physiotherapy students (24) and the person responsible of Turku Sport Services for immigrants discussed together in workshops on the themes of physical activity. The physiotherapy students planned exercise program based on the results of the workshops. The program was tested for three months by the group of immigrant women and feedback was collected.

As the result of this development project, a customer-oriented model was created. The model can be used to promote the physical activity and social inclusion of immigrant women. The model describes the role of different actors in organizing the service, the values of the co-operation of different actors and evaluation methods.

KEYWORDS:

immigrant women, health promotion, physical activity, social inclusion, service design

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 MARJAT-hanke	8
2.2 Sateenkaari Koto ry:n Opetuskoti Mustikka ja Pikku-Mustikka	8
2.3 Maahanmuuttajat Varsinais-Suomessa	9
2.4 Kehittämiprojektin tarve	10
2.5 Kehittämiprojektin tavoite, tarkoitus ja tuotos	11
3 FYYSINEN AKTIIVISUUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN KEINONA	12
3.1 Terveyden edistäminen	12
3.2 Fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä	12
3.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset	13
3.4 Suositukset	14
3.5 Fyysisen aktiivisuuden lisääminen väestötasolla	15
4 MAAHANMUUTTAJANAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	17
4.1 Fyysisen aktiivisuuden taso ja ylipaino	17
4.2 Käsitteet ja kokemukset fyysisestä aktiivisuudesta	18
5 PALVELUMUOTOILU OSALLISTAVANA KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ	21
5.1 Palvelumuotoilu	21
5.2 Osallisuus	21
5.3 Kehittämiprojektin palvelumuotoiluprosessi	22
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN MÄÄRITTELY	24
6.1 Kehittämiprojektin ideointi-, suunnitelma- ja käynnistämisvaihe	24
6.2 Projektiorganisaatio	26
7 ASIAKASYMMÄRRYSTÄ HAASTATELUTUTKIMUKSEN KEINAIN	28
7.1 Haastattelun tavoite ja tarkoitus	28
7.2 Haastatteluun valmistautuminen	29
7.3 Haastattelun toteutus	29
7.4 Haastattelun sisällönanalyysi	30
7.5 Haastattelun tulokset	31

7.5.1 Fyysisen aktiivisuuden koettu merkitys	31
7.5.2 Ympäristön vaikutukset	32
7.5.3 Motivoiva toiminta	33
7.6 Haastattelun tulosten tarkastelua	34
7.7 Haastattelututkimuksen eettisyys ja luotettavuus	35
8 YHTEISSUUNNITTELU JA IDEOINTI	38
9 PILOTOINTI JA ARVIOINTI	44
10 LIIKETTÄ JA ILOA ARKEEN -TOIMINTAMALLI	48
11 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA	52
LÄHTEET	58

LIITTEET

- Liite 1. Kaavio julkaisujen valitsemisesta kirjallisuuskatsaukseen.
- Liite 2. Teemahaastattelun runko.
- Liite 3. Esimerkki haastatteluissa käytetystä kuvamateriaalista.
- Liite 4. Haastattelun saatekirje.
- Liite 5. Esimerkki haastatteluaineiston ryhmittelystä.
- Liite 6. Kutsu väliseminaariin/työpajaan.
- Liite 7. Työpajan teemoihin liittyvät apukysymykset.
- Liite 8. Työpajan lopputuotoksena syntyneet ideakartat.
- Liite 9. Pilottiryhmän aikataulu.
- Liite 10. Pilottiryhmän palautelomake.

KUVAT

- Kuva 1. Liikuntapiirakka aikuisille. Terveysliikunnan suositus aikuisille perustuen Yhdysvaltain terveysviraston suositukseen. (UKK-instituutti 2009). 15
- Kuva 2. Projektipäällikkö esittelee haastattelun tuloksia. 39
- Kuva 3. Työpajatyöskentelyä. 41
- Kuva 4. Fysioterapiaopiskelijat esittelevät työpajan lopputuotoksia. 42
- Kuva 5. Maahanmuuttajanaisten palaute väliseminaarista/työpajasta. 43
- Kuva 6. Fysioterapiaopiskelijat ohjaavat naisille keppijumppaa. 45
- Kuva 7. Tulospuu arviointityökalu Suomen sosiaali ja terveys ry:tä (2017) mukaillen. 52

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen palvelumuotoiluprosessina.	23
Kuvio 2. Liikettä ja iloa arkeen -toimintamalli.	48

TAULUKOT

Taulukko 1. Liikunta sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito (Kujala 2013, 6).	13
Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksen hakusanat.	25

1 JOHDANTO

Liikunta on tärkeä osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä antaen myös iloa ja elämyksiä sekä edistäen yhteisöllisyyttä. Koska liikkumaton elämäntapa lisää kansansairauksia, terveyseroja, ikääntymiseen liittyviä ongelmia sekä kustannuksia ja heikentää kilpailukykyä ja tuottavuutta, tulee yhteiskunnan kannustaa, tukea ja ohjata yhteisöjä ja yksilöitä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (STM 2018.)

Monilla tekijöillä, esimerkiksi lähtömaalla, maahanmuuton syyllä, maassaoloajalla ja maahanmuuttoaialla, on vaikutusta maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin. Myös kulttuurisilla käsityksillä terveydestä, sairauksista sekä sairauksien hoidosta ja ennaltaehkäisystä on vaikutuksia terveyteen. Maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ovat merkittävä osa kotouttamista. (THL 2018.) Erityisesti lapsiaan kotona hoitavat maahanmuuttajanaiset jäävät helposti kotouttamistoimenpiteiden ulkopuolelle ja kontakti yhteiskuntaan voi jäädä heidän osaltaan vähäiseksi (STM 2016).

Tämä kehittämisprojekti oli osa maahanmuuttajien terveyttä, hyvinvointia ja kotoutumista edistävää MARJAT-hanketta (Puodinketo-Wahlsten & Laaksonen-Heikkilä 2017). Kehittämisprojektin tavoitteeksi asetettiin maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistäminen yhteistyössä Sateenkaari Koto ry:n Opetuskoti Mustikan ja Pikku-Mustikan kanssa, jotka tarjoavat kielen opetusta, toimintaa ja ohjausta maahanmuuttajanaيسille sekä -lapsille Turun seudulla (Sateenkaari Koto ry 2018). Tarkoituksena oli kehittää kohdeorganisaation käytäntöön sopivaa toimintamallia asetettuun tavoitteeseen pääsemiseksi. Kehittämisprojektia lähdettiin toteuttamaan palvelumuotoilun keinoin, jossa palvelunkäyttäjän eli asiakkaan näkökulman on keskiössä (Miettinen ym. 2011, 13). Palvelumuotoilu tuo palvelun kehittämisprosessiin ymmärrystä siitä, miten asiakkaan ja palveluntuottajan tarpeet huomioidaan ja ennakoitaan sekä miten palvelua kehitetään niin, että se olisi kaikkien osapuolten kannalta hyödyllisintä (Tuulaniemi 2013, 12).

Raportti koostuu kehittämisprojektin lähtökohtien esittelystä, teoreettisen taustan kuvauksesta sekä kehittämisprojektin etenemisen kuvauksesta asiakkaita ja eri toimijoita osallistavan palvelumuotoiluprosessin vaiheitten kautta. Lopuksi on esitelty yhteisen kehittämistoiminnan tuloksena syntynyt Liikettä ja iloa arkeen toimintamalli.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 MARJAT-hanke

Kehittämiprojekti liittyy MARJAT-hankkeeseen, joka käynnistyi kevään 2017 aikana. MARJAT-hankkeen yleistavoitteena on edistää Varsinais-Suomen alueen maahanmuuttajien terveyttä, hyvinvointia ja kotoutumista sekä kehittää järjestöissä toimijoiden ja nykyisten ja tulevien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaamista. Hankkeen tavoitteena on, että maahanmuuttajien omaehtoinen terveyden edistäminen ja palveluiden oikea-aikainen käyttö lisääntyvät, eri toimijoiden osaaminen ja yhteistyö vahvistuvat, hankkeen aikana syntyy uusia toimintatapoja maahanmuuttajien saavuttamiseksi ja tiedon välittämiseksi. Hankkeen toimijoita ovat Turun ammattikorkeakoulu, Turun kaupungin hyvinvointitoimiala sekä Sateenkaari Koto ry:n Opetuskoti Mustikka. Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Salon kaupunki, Suomen Punainen Risti, Yhdessä-yhdistys ry sekä Avicenna ry. (Puodinketo-Wahlsten & Laaksonen-Heikkilä 2017.) Hanke on linjassa Suomen valtion kotouttamispolitiikan kanssa, jonka tavoitteena on maahanmuuttajien osallisuuden edistäminen yhteiskunnan kaikilla osa-alueilla ja onnistumisen edellytyksenä todetaan olevan eri tahojen yhteistyöhön sitoutuminen (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016).

2.2 Sateenkaari Koto ry:n Opetuskoti Mustikka ja Pikku-Mustikka

Opetuskoti Mustikka Turussa sekä Opetuskoti Pikku-Mustikka Kaarinassa tarjoaa maahanmuuttajanaishille matalalla kynnyksellä kielen opetusta, kotoutumista ja työllistymistä edistäviä palveluita edistäen näin maahanmuuttajaperheiden hyvinvointia (Sateenkaari Koto ry 2017, 1). Kehittämiprojektin haastatteluosuuden käynnistyessä syksyllä 2017 opetuskodeissa kävijöitä oli keskimäärin Turun Mustikassa noin 35 naista ja Kaarinan Pikku-Mustikassa noin 22 naista päivittäin.

Opetuskotitoiminnan tavoitteena on, että naisten elämänhallinta, toimintakyky, identiteetti, tahtotila ja hyvinvointi vahvistuvat. Kohdennetulla palveluohjauksella tavoitellaan koulutus- ja työllistymispolkujen sekä sosiaalisen osallisuuden löytymistä. Tavoitteena on myös seuraavan sukupolven parempi integroituminen yhteiskuntaan sekä koko perheen toimintaedellytysten koheneminen kahden kulttuurin välissä naisten hyvinvoinnin,

kulttuuri- ja kasvatustietoisuuden lisääntyessä. Tavoite on myös, että maahanmuuttajanaisten tieto ja osaaminen siirtyvät kotouttamistyön kehittämisen käytäntöön. (Sateenkaari Koto ry 2017, 2.)

Opetuskodin toimintatapoja ovat palvelutarpeen kartoitus, luottamuksellinen palveluohjaus, työkokeilut sekä yksilöllinen tuki työn tai opiskelun löytämiseen. Lisäksi opetuskodissa tuotetaan koulutuspalveluita, ohjataan vapaa-ajanpalveluihin, järjestetään ryhmiä sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Opetuskotitoimintaa järjestää Sateenkaari Koto ry, joka on vuodesta 1998 monikulttuurisen varhaiskasvatuksen ja maahanmuuttajatyön parissa toiminut voittoa tavoittelematon yhdistys. Yhdistyksen keskeisiä arvoja ovat ennaltaehkäisevä perheen tukeminen, asiakaslähtöisyys ja kunnioittava kohtaaminen. (Sateenkaari Koto ry 2017, 2; 4.)

2.3 Maahanmuuttajat Varsinais-Suomessa

Suomessa luonnollinen väestönkasvu on ollut laskussa useita vuosia perätysten. Väkiluku Suomessa kasvoi kuitenkin vuonna 2016 yhteensä 15285 hengellä, mikä johtuu enimmäkseen muuttovoitosta ulkomailta Suomeen. Maahanmuuttajista suurin osa tulee Pohjoismaiden ja Euroopan Unionin ulkopuolelta. (Sisäministeriö 2017, 11.) Yli puolet ulkomaalaistaustaisista asui vuonna 2016 Uudellamaalla, mutta myös Pohjanmaalla ja Varsinais-Suomessa ulkomaalaistaustaisia asui koko maan keskimääräistä enemmän (Tilastokeskus 2016a).

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan yleisesti maahan muuttavaa henkilöä (Maahanmuuttovirasto 2017a), jolla on useita rinnasteisia käytettyjä määritelmiä, kuten ulkomaalainen, siirtolainen, vieraskielinen, ulkomaalais- tai maahanmuuttajataustainen (Rapo 2011a). Tutkimuksissa ja tilastoissa maahanmuuttajalla viitataan yleensä Suomeen muuttaneeseen ulkomaan kansalaiseen, jonka aikomuksena on asua Suomessa pidempään (Miettinen 2017).

Kun tarkastellaan ulkomaalaisten määrää Suomessa, voidaan määritelmänä käyttää syntymävaltiota, kansalaisuutta tai äidinkieltä. Määrittelyn kansalaisuuden perusteella tekee ongelmalliseksi se, että Suomessa asuessaan henkilö voi saada Suomen kansalaisuuden eikä näin ollen tilastoissa ole enää ulkomaalainen. Tilastojen kannalta syntymävaltion mukaan määrittelyn hankaluutena on suomalaisperheisiin ulkomailta oleskelun aikana syntyvät lapset. Äidinkieli on todettu parhaaksi määritelmäksi tarkasteltaessa

ulkomaalaisten määrää. *Vieraskieliseksi* Suomessa määritellään henkilö, jonka äidinkieli on joku muu kuin suomi, ruotsi tai saame (Rapo 2011b). Tässä kehittämisprojektissa maahanmuuttajilla tarkoitetaan vieraskielisiä Suomessa asuvia henkilöitä, joka on myös kohdeorganisaation käyttämä määritelmä maahanmuuttajille.

Suomessa asui vuoden 2016 lopussa yhteensä 353993 vieraskielistä ja vieraskielisten prosentuaalinen osuus koko väestöstä oli 6,4%. Varsinais-Suomen maakunnan alueella vieraskielisiä asui 2016 lopussa 30603 ja prosentuaalinen osuus alueen koko väestöstä oli 6,4% vastaten koko maan tasoa. Turussa vieraskielisiä asui 2016 lopussa 19877 ja Kaarinassa 1380 prosentuaalisten osuuksien ollessa Turussa jopa 10,6% ja Kaarinassa 4,2%. (Tilastokeskus 2016b). Vieraskielisiä naisia Varsinais-Suomen maakunnassa asui 2016 lopussa yhteensä 14588 (Tilastokeskus 2016c). Täysi-ikäiset ulkomaalaiset ja heidän lapsensa voivat hakea Suomen kansalaisuutta. Kansalaisuus myönnetään harkinnanvaraisesti. Kolme isointa Suomessa asuvaa maahanmuuttajaryhmää kansalaisuus-hakemuksiin perustuvien tilastojen mukaan ovat venäläis-, somalialais-, ja irakilais- tai irakilais- taustaiset maahanmuuttajat. (Maahanmuuttovirasto 2017b).

2.4 Kehittämisprojektin tarve

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen koordinoima Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus (Maamu) selvitti Suomessa asuvien suurimpien maahanmuuttajaryhmien 18-64-vuotiaiden venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisten terveydentilaa haastattelu- ja terveystarkastuksin. Tuloksia verrattiin koko väestöä kuvaavan Terveys 2011-tutkimuksen tuloksiin. Tulosten yhteenvedossa todetaan yhtenä huolenaiheena naisten yleisesti heikommaksi todettu terveys. Maahanmuuttajien terveyden edistämisen yhdeksi tavoitteeksi on tutkimuksen pohjalta asetettu lihavuuden ehkäisy muun muassa somalialais- ja kurditaustaisten naisten liikuntaa lisäämällä. (THL 2014.) Sateenkaari Koto ry:n Opetuskodeissa nähtiin myös selkeä tarve maahanmuuttajanaisten liikuntatoiminnan kehittämiseksi ja yhteisten keskustelujen pohjalta maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus valikoitui kehittämiskohteeksi.

Tarve aktiivisen vapaa-ajan, kulttuuri- ja liikuntapalveluiden tukemiseen kaupunkilaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on huomioitu myös sekä Turun että Kaarinan kaupunkien strategiaohjelmissa (Kaarinan kaupunki 2014, 19; Turun kaupunki 2017, 17.) Turun strategiaohjelman tavoitteissa on mainittu olevan keskeistä passiivisten kuntalaisten aktivoiminen, joista yksi keskeinen kohderyhmä on maahanmuuttajat. Palvelujen

tuottamisessa kaupungin tavoitteena on yhteistyön vahvistaminen kansalais- ja järjestötoiminnan kanssa sekä asukkaiden osallisuuden vahvistaminen. (Turun kaupunki 2017, 17-18.) Järjestöyhteistyön sekä ryhmämuotoisten palveluiden vahvistaminen on mainittu tavoitteena myös Kaarinan kaupungin terveyden- ja toimintakyvyn palveluiden kehittämisessä (Kaarinan kaupunki 2016, 30-31).

2.5 Kehittämiprojektin tavoite, tarkoitus ja tuotos

Kehittämiprojektin *tavoitteena* on maahanmuuttajanaisten terveyden ja osallisuuden edistäminen. *Tarkoituksena* on kehittää palvelumuotoilun keinoin toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Kehittämiprojektin *tuotoksena* syntyy ryhmämuotoinen asiakaslähtöinen toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi. Toimintamalli on tarkoitettu jatkossa sovellettavaksi maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toimipisteissä yhteistyössä kolmannen sektorin palveluntuottajien kanssa.

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN KEINONA

3.1 Terveyden edistäminen

Pietilä ym. 2012 (15-19) kuvaavat *terveyden edistämisen* käsitteen määrittelemisen olevan haastavaa sen laaja-alaisuuden ja monisäikeisyyden vuoksi, joka on tuotu esille kansainvälisesti jo Ottawan asiakirjassa 1986. Asiakirjan mukaisesti terveyden edistäminen on terveellisen yhteiskuntapolitiikan, ympäristön ja terveystalveluiden kehittämistä sekä yksilön ja yhteisöjen taitojen kehittämistä. Terveyden edistämisen pyrkimyksenä on parantaa ihmisten mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön hyvinvoinnista. Terveyden edistämisen eettiset periaatteet ovat ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus sekä voimavarojen vahvistaminen, vastuullisuus ja osallisuus. Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee *terveyden* ”täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi”. On huomioitava, että täydellisyyteen voi pyrkiä, muttei siihen koskaan päästä eli realistista on parhaan mahdollisen terveydentilan tavoittelu. Ihmisellä voi olla kokemus hyvinvoinnista ja elämän hyödyllisyydestä, vaikka hänellä olisi jokin sairaus. Kokemus terveydestä vaihtelee eri kulttuureissa ja siihen liittyy sosiaalinen hyväksyntä sekä osallisuus johonkin yhteisöön. (Pietilä ym. 2012, 15-19.)

3.2 Fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä

Fyysisellä aktiivisuudella (physical activity) tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja liikkeeseen johtavaa toimintaa. *Liikunnalla* (physical exercise) taas tarkoitetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten vuoksi toteutettua fyysistä aktiivisuutta, yleensä harrastus toimintaa. *Liikuntaharjoittelu* tarkoittaa tavoitteellista, järjestelmällisesti toteutettua liikuntaa esimerkiksi kestävyys-, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, jolla pyritään tiettyihin ennalta määriteltyihin vaikutuksiin. *Kuntoliikunta* on järjestelmällistä liikuntaa, jonka tavoitteena on ylläpitää tai parantaa joitakin fyysisen kunnan osia alueita esimerkiksi aerobista- tai lihaskuntoa. *Arkiliikuntaa* eli hyötyliikuntaa toteutetaan päivittäisten toimintojen suorittamisen yhteydessä esimerkiksi kävelemällä työmatkat. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.)

3.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset

Liikunta on keskeinen terveyden ja hyvinvoinnin tukipilari sen vaikuttaessa positiivisesti painonhallintaan, sydän- ja verenkiertoelimistöön, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan, tuki- ja liikuntaelimistöön, mielialaan sekä unen laatuun. (Helajärvi ym. 2015, 1713). Kujalan (2013, 6) mukaan tutkimusnäyttöä löytyy siitä, että sairastuneiden fyysistä kuntoa ja toimintakykyä voidaan kohentaa liikunnalla ja joidenkin sairauksien osalta hidastaa etenemistä liikunnan avulla (Taulukko 1).

Taulukko 1. Liikunta sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito (Kujala 2013, 6).

o = ei luotettavaa näyttöä + = viitteellinen näyttö ++ = vahva näyttö	Havainnoivissa väestön seuranta-tutkimuksissa yhteys lähtötilanteen runsaan liikunnan ja alhaisen sairau-den ilmaantumisen välillä	Interventiotutkimuksissa nähty liikuntaintervention seurauksena alhaisempi sairastuvuus verrattuna kontrolliryhmään	Jo sairautta potevilla potilailla liikuntainterventio parantanut fyysistä kuntoa tai toimintakykyä	Jo sairautta potevilla potilailla liikunnalla todettu sairauden etenemistä jarruttavia vaikutuksia
osteoporoosi	+	+	o	o
nivelrikko	o	o	++	o
alaselkäkipu	o	o	++	o
nivelreuma	o	o	++	o
verenpainetauti	+	+	++	+
tyypin 2 diabetes	++	+	++	++
sepelvaltimotauti	++	o	++	+
aivoinfarkti	++	o	++	+
sydämen vajaatoiminta	o	o	++	o
keuhkohtaumatauti	o	o	++	o
astma	o	o	++	o
rintasyöpä	++	o	++	o
masennus	++	o	++	o
dementia	+	o	+	o

Länsimainen elämäntapa passivoi ja vähentää fyysistä aktiivisuutta. Ulkoisia liikkumattomuutta lisääviä tekijöitä ovat esimerkiksi kaupungistuminen, moottoriajoneuvojen yleistyminen, teknologinen kehitys, työn luonteen muutokset ja yleinen vaurastuminen. Runsa istuminen lisää riskiä ylipainolle, sydän- ja verisuonisairauksille sekä metabolisille sairauksille. (Helajärvi ym. 2015, 1715-1716.) Suomalaiset harrastavat suhteellisen aktiivisesti vapaa-ajan liikuntaa, mutta arkiliikunta on vähäistä (STM 2013, 6).

Englantilaisessa kävelyryhmien terveysvaikutuksia selvittäneessä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa todetaan, että kävelyryhmillä on laajasti terveys vaikutuksia. Tutkimusten mukaan kävelyryhmiin osallistuneiden verenpaine, lepopulssi, BMI ja rasva-arvot laskivat. Osallistujien fyysinen suorituskyky parani ja masennusriski pieneni. (Hanson & Jones 2015.) Fyysisen aktiivisuuden psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia terveydelle on selvitetty Yhdysvalloissa (Eime ym. 2013) koostetussa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Tutkimuksissa on todettu, että liikunnan seurauksena koettu hyvinvointi parani ja ahdistus sekä stressi vähentyivät. Liikunta voi parantaa psykososiaalista terveyttä esimerkiksi ryhmä- tai joukkueharrastuksiin liittyvän sosiaalisuuden kautta. Liikunnan tuoma itsetuntemus ja henkilökohtainen kasvu voi myös lisätä psyykkistä terveyttä. Luonnossa liikkumisen merkitystä on myös tutkittu paljon. Calogiurin ja Chronin (2014) mukaan luonto voi parantaa liikuntaan liittyviä asenteita ja auttaa hallitsemaan käyttäytymistä psykologisella tasolla ja stressiä lievittävän vaikutuksen kautta, joka voi johtaa voimakkaampaan aikomukseen sitoutua liikunnan harjoittamiseen.

Karvonen ym. (2016, 68) ovat selvittäneet haastatteluin fyysisen aktiivisuuden merkityksiä suomalaisten ikääntyvien ihmisten elämänselämissä. Tutkimuksessa mukana olleilla 67-82-vuotiailla oli liikuntaan elinikäinen, myönteinen suhde ja tämä ilmeni eri tavoin eri ikävaiheissa. Lapsuuden merkityskokonaisuuksina esille nousivat perheen arvot ja asenteet, asuinympäristö ja kaveripiiri. Aikuisuudessa liikunnan merkityskokonaisuuksiksi muodostuivat koettu sosiaalinen tuki, liikunta elämän käännekohtien voimavarana ja liikunta voimakkaiden tunnekokemusten väylänä. Ikääntyvälle liikunta merkitsi terveyden edistämistä ja aktiivisuutta voimavarana.

3.4 Suositukset

Liikunnan Käypä hoito -suosituksen (2016) keskeinen sanoma on, että liikunnan tulisi kuulua useiden sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen yhdistettynä muihin hoitoihin ja elämäntapamuutoksiin. Terveystieteiden ammattilaisten tehtävänä on kysyä liikuntatottumuksista ja kannustaa sekä ohjata liikkumaan. Lääkäri arvioi mahdolliset liikuntarajoitteet. Rungas istuminen on haitallista terveydelle ja vähäinen fyysinen aktiivisuus suurentaa ennenaikaisen kuoleman riskiä. Aikuisten tulisi harrastaa kohtuudella kuormittavaa kestävyysliikuntaa, kuten kävelyä, vähintään 150 minuuttia viikossa ja

kuormittavaa liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa. Lisäksi ainakin kahtena päivänä viikossa pitäisi harjoittaa lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. UKK-instituutti on myös julkaissut liikuntasuosituksia eri ikäisille (Kuva 1).



Kuva 1. Liikuntapiirakka aikuisille. Terveysliikunnan suositus aikuisille perustuen Yhdysvaltain terveysviraston suosituksiin. (UKK-instituutti 2009).

3.5 Fyysisen aktiivisuuden lisääminen väestötasolla

On tarve löytää uusia tapoja motivoida fyysisesti inaktiivisia, jotta saadaan aikaan pysyviä muutoksia. Erilaisten kohderyhmien tarpeiden ja toiveiden kuunteleminen on olennaista terveysviestinnän haasteissa. Eri alojen toimijoiden yhteistyö on tarpeen vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamien kustannusten ja terveysvaikutusten vähentämiseksi. (Helajärvi ym. 2015, 1716-1717.) Väestötasolla onnistunut liikunnan lisääntyminen vaatii vahvaa poliittista tukea, johdonmukaisia investointeja kansanterveysohjelmiin, monialaisia tukia ja toimia ja hyvää valvontaa. Liikunnan lisääntyminen maailmanlaajuisesti riippuu siitä, miten näitä hyviä käytäntöjä sovelletaan ja mukautetaan onnistuneesti ottaen huomioon maa, kulttuuri ja konteksti. (Pratt ym. 2015.)

Suomalaisen Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -ohjelman visio on, että suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän koko elämän aikana. Vision tavoitteet ovat istumisen vähentäminen arjessa, liikunnan lisääntyminen, liikunta nostetaan keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä sekä hoitoa ja että liikunnan asema vahvistuu yhteiskunnassa. (STM 2013, 4.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansallisen lihavuusohjelman Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta (THL 2016, 7-8) kansallisessa toimintasuunnitelmassa kärkiteemat vuosille 2016-2018 ovat lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy, eri toimijoiden välisen yhteistyön tehostaminen sekä terveyden tasa-arvon edistäminen, jossa yhtenä osatavoitteena on kohdennetut toimenpiteet riskiryhmille, muun muassa maahanmuuttajille.

4 MAAHANMUUTTAJANAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

4.1 Fyysisen aktiivisuuden taso ja ylipaino

Maamu-tutkimuksen terveystarkastukseen osallistuneilta mitattiin pituus, paino ja vyötärönympäryys sekä laskettiin painoindeksi eli BMI. Tutkimustuloksista ilmeni, että tutkimuspaikkakuntien vastaavan ikäisiin naisiin verrattuna somali- ja kurditaustaiset naiset olivat merkittävästi ylipainoisempia keskimääräisen BMI:n ollessa somalitaustaisilla 28,8 ja kurditaustaisilla 27,2. Venäläistaustaiset olivat koko väestön tunnuslukuja lähimpänä. Ylipainon ja lihavuuden taustalla on varmasti monenlaisia tekijöitä. Eri kulttuureissa on erilaisia käsityksiä ja ihanteita kehoon liittyen. Ruokailu- ja liikuntatottumukset sekä liikuntamahdollisuudet vaihtelevat myös kulttuurien mukaan. (Laatikainen ym. 2012, 91-94.) Norjassa (Gele & Mbalilaki 2013) on myös tutkittu ylipainon esiintymistä somalitaustaisten maahanmuuttajien keskuudessa ja tulokset ovat samansuuntaisia Maamu-tutkimuksen tulosten kanssa. Naisilla ylipaino oli yleisempää (66%) kuin miehillä (28%) naisten keskimääräisen BMI:n ollessa 27,4 ja miesten 23,6. Naisista 53% ja miehistä 28% oli keskivartalolihavia. Ylipaino ja keskivartalolihavuus olivat merkittävästi yhteydessä Norjassa oleskelun pituuteen ja vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Liikuntatottumuksia Maamu-tutkimuksessa selvitettiin haastatteluosioissa. Kuntoliikunnan harrastaminen vaihteli tutkittujen ryhmien välillä ja myös sukupuolten välillä. Somalialais- ja kurditaustaiset maahanmuuttajat harrastivat saman ikäiseen koko väestöön verrattuna vähemmän kuntoliikuntaa. Samoilla ryhmillä oli merkittävä ero myös sukupuolten välillä niin, että naiset harrastivat kuntoliikuntaa merkittävästi vähemmän kuin miehet. Venäläistaustaisten kuntoliikunnan harrastaminen oli koko väestöä vastaavalla tasolla. Somalialais- ja kurditaustaiset naiset sekä somalialaistaustaiset miehet altistuiivat koko väestöön verrattuna harvemmin työn ruumiilliselle rasitukselle. (Mäkinen 2012,178-182.)

4.2 Käsitukset ja kokemukset fyysisestä aktiivisuudesta

Suomalaisiin olosuhteisiin sovellettavissa olevia maahanmuuttajanaisten käsityksiä ja kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta on selvitetty muutamissa tutkimuksissa (Zacheus ym. 2011; Wieland ym. 2012; Persson ym. 2014; Koshoedo ym. 2015). Ruotsalaistutkimuksessa selvitettiin somalialaistaustaisten maahanmuuttajanaisten käsityksiä ja kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta haastatteluin (Persson ym. 2014), suomalaisessa kyselytutkimuksessa on tarkasteltu maahanmuuttajanaisten liikuntaa ja heidän siihen liittämiä merkityksiä (Zacheus ym. 2011), Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin maahanmuuttajanaisten kokemuksia heidän osallistuessaan kuuden viikon ajan kulttuuriset tarpeet huomioivaan liikuntaryhmään (Wieland ym. 2012) ja englantilaisessa tutkimuksessa koostettiin synteesi 14 vähemmistöryhmien fyysisen aktiivisuuden esteitä selvittäneestä tutkimuksesta (Koshoedo ym. 2015). Espanjassa on tutkittu maahanmuuttajanaisten voimavaroja terveyden edistämiseen liittyen (Bonmatí-Tomás ym. 2016). Suomessa vuosina 2011-2013 toteutetussa hankekokonaisuudessa oli tarkoituksena löytää toimintamalleja maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla (Maijala 2014, 3).

Tutkimukset osoittavat, että etnisiin vähemmistöihin kuuluvilla yksilöillä liikunnan harjoittamiseen vaikuttavat henkilökohtaiset käsitykset, kulttuuriset odotukset, henkilökohtaiset esteet ja tekijät, jotka rajoittavat pääsyä liikuntapaikkoihin. Liikunnasta on erilaisia käsityksiä, joihin vaikuttivat maahanmuuttotausta, kokemukset, kulttuuriset ja terveystieteelliset. Nämä tekijät saattavat heikentää liikunnan harjoittamisen omaksumista tai ylläpitämistä. (Zacheus ym. 2011; Persson ym. 2014; Koshoedo ym. 2015).

Maahanmuuttajanaiset kokevat Perssonin ym. (2014) mukaan ajan löytämisen kotitöille, perheelle ja terveyden ylläpitämiselle haastavana. Erona kotimaahan verrattuna oli se, että kun suku ei ollut lähettyvillä, kaikki vastuu kodin hoitamisesta on naisella yksin, kun kotimaassa suvun naiset taas tekevät askareita yhdessä. Kotitöitä helpottavat laitteet kuten imuri ja astianpesukone, mutta kotitöiden koettiin kuitenkin vievän enemmän aikaa kuin kotimaassa. Kotimaassa käydään kaupassa päivittäin ja kävellään pitkiä matkoja tarvikkeita hankittaessa. Jääkaapit ja supermarketit mahdollistavat ostosten teon kerran viikossa, mikä vähentää päivittäistä hyötyliikuntaa. Myös julkisen liikenteen käytön mahdollisuus vähentää hyötyliikuntaa. Kylmä ilmasto vaikuttaa myös halukkuuteen lähteä ulos. Koshoedon ym. (2015) mukaan esteenä fyysisen aktiivisuuden harjoittamiseen voi olla ilmaston lisäksi etäisyys liikuntapaikkoihin, tiedon puute, kustannukset, lastenhoito-ongelmat ja epämieluisa tai turvaton asuinympäristö.

Terveyttä maahanmuuttajataustaiset naiset pitävät usein jumalan lahjana (Persson ym. 2014; Koshoedo ym. 2015), mutta terveellisten elämäntapojen ajatellaan olevan yksilön omalla vastuulla. Terveiden edistämiseen saattaa esiintyä aikaisempiin elämäntapoihin ja perinteisiin perustuen harhakäsityksiä (Zacheus ym. 2011; Persson ym. 2014; Koshoedo ym. 2015), esimerkiksi Perssonin ym. (2014) tutkimuksessa tuli esille, että auringonvalon ajateltiin auttavan verenpaineeseen ja saunan lämmön poistavan rasvaa, sokeria ja myrkyjä kehosta ja Koshoedon ym. (2015) mukaan, joissakin tutkimuksissa kävi ilmi, että maahanmuuttajanaiset ajattelivat fyysisen aktiivisuuden aiheuttavan heikkoutta ja sairauksia. Myös suhtautuminen erityisesti iäkkäiden liikuntaan on osoittautunut maahanmuuttajanaisten keskuudessa ihmetteleväksi (Zacheus ym. 2011).

Fyysinen aktiivisuus on maahanmuuttajanaisilla kotimaassa sisältyneisiin toimiiin eivätkä aikuiset ole tottuneet vapaa-ajan harrastuksiin (Zacheus ym. 2011; Persson ym. 2014; Koshoedo ym. 2015). Kotimaan kuumassa ilmastossa on totuttu liikkumaan rauhallisemmin ja perinteinen elämäntyyli on myös vähemmän liikkuva. Fyysistä aktiivisuutta pidettiin kuitenkin tärkeänä terveyttä ylläpitävänä tekijänä (Persson ym. 2014). Maahanmuuttajanaisille liikunnan merkityksessä korostui terveys, kunnon kohottaminen, rentoutuminen, ulkonäön parantaminen ja liikuntaan liittyvä sosiaalisuus. Kilpailamista, vanhempien odotuksia ja yksin liikkumista ei pidetty kovin merkityksellisinä asioina liikunnassa. (Zacheus ym. 2011.)

Maahanmuuttajanaisten kokemukset liikuntaryhmistä ovat positiivisia, kun ryhmä on suunniteltu heidän kulttuuriset tapansa huomioiden (Wieland ym. 2012; Persson ym. 2014). Perssonin ym. (2014) mukaan liikuntaryhmän järjestämisessä tulee huomioida mahdollisuus käyttää perinteistä vaatetusta liikunnassa. Naiset liikkuvat mieluummin erillään miehistä ja kokevat olonsa usein epämukavaksi muiden katsellessa esimerkiksi julkisilla liikuntapaikoilla, mikä voi johtaa liikunnan välttämiseen. Eurooppalaiseen tyyliin pukeutuminen on kiellettyä miesten läsnä ollessa ja myös musiikin tahtiin liikkuminen voi olla joidenkin naisten kokemana kiellettyä. Turvallinen ja mukava ympäristö edistää aktiivista elämäntapaa. Yhteishenki muiden naisten kanssa koettiin fyysisen aktiivisuuden ylläpitämistä edistävänä. Wielandin ym. (2012) tutkimuksessa mukana olleet naiset taas kokivat, että eri kulttuureista peräisin oleva musiikki ja tanssi lisäsivät motivaatiota liikkumiseen, ja heille oli tärkeää, että liikuntapaikka oli varattu pelkästään naisille. Lisäksi rauhallinen aloitus ja asteittainen rasituksen nostaminen koettiin hyväksi. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä, kun oppivat uusia asioita, tapasivat muita ihmisiä, kokivat terveyden ja

elämänlaadun kohentuneen, stressin lievittyneen sekä energian ja mielihyvän lisääntyneen ryhmätapaamisten seurauksena. Intervention jälkeen naiset harrastivat liikuntaa säännöllisemmin, paino putosi, vyötärön ympärys kapeni ja verenpaine laski.

Maahanmuuttajanaisten henkilökohtaisia voimavaroja terveyden edistämässä ovat kyky selviytyä vaikeista tilanteista, oma-aloitteisuus, uskonnollisen vakaumuksen merkitys, optimismi, motivoituneisuus ja tunne, että on hyödyksi muille. Yhteisön tasolla voimavaroiksi koettiin perhe, lapset ja ihmissuhteet. Yhteiskunnan sosiaalipalveluiden tuki koettiin myös voimavarana. (Bonmatí-Tomás ym. 2016.)

Hyväksi havaittuja toimintatapoja suomalaisissa maahanmuuttajien liikuntaa ja kotoutumista edistävissä kehittämishankkeissa Maijalan (2014, 55-61) mukaan olivat verkostoituminen ja yhteistyö eri toimijoiden välillä. Maahanmuuttaja-kohderyhmät tavoitettiin parhaiten paikoista, joissa he kävivät muutoinkin. Sukupuolisensitiiviset ryhmät koettiin tarpeellisiksi, esimerkiksi tyttöjen ja naisten omat uintivuorot olivat suosittuja. Tarvetta olisi edullisille liikunnan alkeisryhmille lähellä monikulttuurisia asuinalueita ja myös koko perheelle suunnatulle liikuntatoiminnalle nähtiin tarvetta. Kotoutumisen alkuvaiheessa maahanmuuttajilla on matalampi kynnys osallistua erillisryhmiin, mutta ne pitäisi nähdä ponnahduslautana kaikelle väestölle suunnattuun toimintaan. On myös tärkeää jakaa tietoa siitä, mistä liikunnan kustannukset tulevat ja miksi vapaaehtoistyö seuroissa on tärkeää. Aikakäsitys monissa kulttuureissa eroaa suomalaisesta käsityksestä ja tarvitaan kärsivällisyyttä selittää ajoissa olemisen merkitys esimerkiksi liikuntavuorolla. (Maijala 2014, 55-61.)

5 PALVELUMUOTOILU OSALLISTAVANA KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ

5.1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu yhdistää muotoilusta tutut toimintatavat palveluiden kehittämisen perinteisiin menetelmiin. Se on toimintaa, joka yhdistää käyttäjien tarpeet ja odotukset sekä palveluntuottajan tavoitteet toimivaksi kokonaisuudeksi eli palveluksi. Palvelun keskeinen osa on ihminen ja palvelumuotoilussa puhutaan asiakkaan palvelukokemuksesta. Asiakas muodostaa kokemuksensa palvelusta jokaisessa palvelutapahtumassa. Asiakkaan palvelukokemuksen optimointi on palvelumuotoilun tavoitteena. Ominaista toiminnalle on kokonaisvaltainen lähestyminen ja useista osaamisaloista kumpuava menetelmävalikoima suhteessa kehitettävään palveluun. Keskeistä palvelumuotoilussa on kaikkien palvelussa mukana olevien osapuolien, asiakkaiden ja palveluntuottajien, osallistaminen ja sitouttaminen yhteistoimintaan. (Tuulaniemi 2013, 24-29.) Yhteissuunnittelussa käyttäjätieto saadaan vietyä nopeasti palvelun kehittämiseen. Palvelumuotoilu myös reagoi uusiin tarpeisiin ja ympäristöihin. Muotoiluajattelussa hyödynnetään luovia työskentelytapoja ja tuotetaan suunnitteluongelmiin uusia ratkaisuja. (Miettinen 2011, 22-27.)

5.2 Osallisuus

Osallisuus (involvement) tarkoittaa osallisena olemista sekä osallisuutta johonkin (Helminen 2015,10). Käsitteiden osallisuus ja *osallistuminen* (participation) välillä on ero. Osallistuminen tarkoittaa mukana oloa järjestetyssä tilanteessa. Osallisuus taas kuvaa laajempaa ja vahvempaa omakohtaista sitoutumista liittyen aina johonkin yhteisöön. Siihen liittyy kokemus jäsenyydestä sekä mahdollisuudesta vaikuttaa asioihin, osallistua ja toimia. (Gothoni ym. 2016, 13-14.) *Osallistaminen* korostaa henkilöiden subjektiivista osallistumista johonkin, mutta siihen liittyy myös ulkoapäin vaikuttaminen niin, että joku osallistaa henkilöitä. Osallistavan toiminnan oletus on, että se etenee osallistujien omilla ehdoilla ja heidän itsensä asettamien tavoitteiden suuntaan huolimatta ulkopuolisesta aloitteesta. Osallistaminen on mahdollisuuksien tarjoamista ja sen voidaan ajatella johtavan omaehtoiseen osallistumiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 90.)

5.3 Kehittämiprojektin palvelumuotoiluprosessi

Palvelumuotoiluprosessi kuvastaa Tuulaniemen (2013, 126) mukaan muotoilun toimintarunkoa ja muodostaa kokonaiskuvan palvelun kehittämisestä. Palvelumuotoiluprosessin määrittelyvaiheessa rajataan ratkaistava ongelma sekä tutustutaan palvelun tilaajan ja tuottajan tavoitteisiin. Tutkimusvaiheessa rakennetaan yhteistä ymmärrystä toimintaympäristöstä, kehittämiskohteesta, resursseista sekä käyttäjien tarpeista. Suunnittelu- vaiheessa ideoidaan ratkaisuja suunnitteluhaasteisiin ja palvelutuotantovaiheessa ideat viedään asiakkaiden testattavaksi. Arviointivaiheessa arvioidaan kehittämiprojektin onnistumista ja kehitetään edelleen saatujen kokemusten pohjalta. (Tuulaniemi 2013, 128.)

Kuviossa 1 on kuvattu tiivistetysti kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulu vaiheittain Tuulaniemen (2013, 130-131) esittämää palvelumuotoiluprosessimallia mukaillen. Tarkemmat kuvaukset muotoiluprosessin vaiheista ja kehittämiprojektin etenemisestä löytyvät tämän raportin luvuista 6-11.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen palvelumuotoiluprosessina.

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN MÄÄRITTELY

6.1 Kehittämiprojektin ideointi-, suunnitelma- ja käynnistämisvaihe

Kehittämiprojekti on kertaluontoinen, tavoitteellinen tehtäväkokonaisuus, jonka päämääränä on luoda uusi ja aikaisempaa parempi toimintatapa (Paasivaara ym. 2011, 18). Toisin sanoen se on tavoiteorientoitunut organisaatio (Ruuska 2012, 130). Tämän kehittämiprojektin määrittely lähti liikkeelle maahanmuuttajien terveyttä ja hyvinvointia edistävästä MARJAT-hankkeesta, joka esiteltiin Turun ammattikorkeakoulun ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoille tammikuussa 2017. Silfverbergin (2007, 39) mukaan aivoriihityöskentely pienessä työryhmässä on hyvä tapa projektin alustavalle ideoinnille. MARJAT-hankkeesta kiinnostuneet opiskelijat ja Turun ammattikorkeakoulun hankkeesta vastaavat opettajat kokoontuivat alkuvuoden 2017 aikana yhteensä kolme kertaa yhteisen ideoinnin merkeissä. Opiskelijoille esiteltiin hankkeen tavoitteita sekä hankkeen toimijoiden sekä yhteistyökumppaneiden esittämiä kehittämistarpeita. Opiskelijat alkoivat samanaikaisesti perehtyä maahanmuuttajien terveyttä ja hyvinvointia käsittelevään kirjallisuuteen sekä työstää kehittämiprojektin ideapaperia kukin tahoillaan.

Sateenkaari Koto ry:n Opetuskoti Mustikan toiveena oli ryhmämuotoisen maahanmuuttajanaisten terveyttä edistävän toiminnan kehittäminen. On tärkeää, että kehittämiprojektin hyödynsaajat sekä projektin tärkeät sidosryhmät voivat vaikuttaa projektin suunnitteluun ja rajaukseen (Silfverberg 2007, 45-46), joten maaliskuussa 2017 sovittiin tapaaminen Opetuskoti Mustikassa, jolloin ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija tutustui kohdeorganisaatioon sekä esitteli syntynyttä ideaa kehittämiprojektista maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Opetuskodeissa maahanmuuttajanaisten motivointi liikuntatoimintaan nähtiin haasteellisena, mutta tarpeellisena ja yhteisen keskustelun pohjalta kehittämiprojektin aihe rajautui toimintamallin kehittämiseen maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi.

Kehittämiprojektin suunnittelun pohjaksi tarvitaan taustaselvityksiä, joiden avulla varmistetaan, että projektin rajaus on tarkoituksenmukainen ja oletukset realistisia (Silfverberg 2007, 49). Määrittelyvaihe jatkui ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijan taholta systemaattisen kirjallisuuskatsauksen työstämisellä perehtymällä kotimaiseen ja kansainväliseen tutkimustietoon, joka käsittelee fyysistä aktiivisuutta terveyden edistämisen

keinona sekä maahanmuuttajanaisten käsityksiä ja kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta terveyden edistämisen keinona. Hakuja tehtiin tietokannoista PubMed, Cochrane, Cinahl Complete, Medic ja Google Scholar yhdistelemällä valittuja hakusanoja (Taulukko 2).

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksen hakusanat.

Suomeksi	Englanniksi
maahanmuuttajanaiset	immigrant women
terveys	health
liikunta	exercise
fyysinen aktiivisuus	physical activity
terveyden edistäminen	health promotion
terveys vaikutukset	health benefits
asenne	attitude
käsitys	view
malli	model of

Liitteessä 1 on kuvattu julkaisujen valitseminen kirjallisuuskatsaukseen kaavion muodossa. Haut tuottivat osumia yhteensä 1818, joista 1243 hylättiin ilman tarkempaa tutustumista liian laajan hakufraasin vuoksi. Jäljellä jäivät 575 käytiin läpi ensin otsikoiden perusteella ja tämän tuloksena hylättiin 511 julkaisua. Jäljellä oleviin 64 julkaisuun tutustuttiin tiivistelmän perusteella ja tämän tuloksena hylättiin yhteensä 28 ja poistettiin päällekkäiset hakutulokset 12, minkä jälkeen julkaisuja oli 24. Näihin 24 julkaisuun tutustuttiin perehtymällä koko tekstiin. Vielä tässä vaiheessa jätettiin 8 julkaisuja pois lopullisesta katsauksesta, koska ne eivät vastanneet kirjallisuushaulla asetettuihin kysymyksiin. Haku tuotti siis 16 sisäänottokriteerit täyttävää julkaisua. Hakua täydennettiin 3:lla manuaalisesti haetulla julkaisulla tietokantahaussa löydettyjen julkaisujen viitteiden perusteella. Yhteensä kirjallisuuskatsauksessa on käytetty 19 julkaisua, joista 11 käsitteli fyysistä aktiivisuutta terveyden edistämisen keinona ja 8 maahanmuuttajanaisten fyysistä aktiivisuutta.

Sisäänottokriteereitä olivat 1) julkaisu koskee aikuisia 2) käsittelee fyysisen aktiivisuuden terveyttä edistäviä vaikutuksia tai 3) maahanmuuttajanaisten fyysistä aktiivisuutta tai 4) maahanmuuttajanaisten käsityksiä ja kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta. Päällimmäiset syyt julkaisujen hylkäämiseen olivat, ettei julkaisu täyttänyt vaadittavaa tieteellistä tasoa, esimerkiksi suomalaiset hakusanat tuottivat tuloksina runsaasti ammattikorke-

koulun opinnäytetöitä. Lisäksi maahanmuuttajanaisten terveyden edistämiseen liittyvissä hauissa löytyi runsaasti tuloksia, jotka käsittelivät tiettyjen sairauksien esimerkiksi erilaisten syöpien ja tartuntatautien seulontaa sekä esimerkiksi imetyksen tukemista. Useat kansainväliset löydetyt tutkimukset maahanmuuttajanaisten fyysiseen aktiivisuuteen liittyen jouduttiin jättämään tämän katsauksen ulkopuolelle, koska ne käsittelivät sellaisia maahanmuuttajaryhmiä, jotka eivät ole tyypillisiä Suomen olosuhteissa, esimerkiksi latinalais-amerikkalaisten maahanmuuttajanaisten fyysisestä aktiivisuudesta löytyi useita Yhdysvalloissa tehtyjä tutkimuksia.

Kuten Kylmä ja Juvakka (2012, 46-47) toteavat, systemaattiseen tiedonhakuun pohjautunut kirjallisuuskatsaus lisäsi ymmärrystä tutkittavasta aiheesta ja auttoi tiedostamaan siihen liittyviä oletuksia. Kirjallisuushakua täydennettiin kehittämisprojektin edetessä tarpeellisilla aiheeseen liittyvillä hauilla. Lisäksi ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija vieraili molemmissa opetuskodeissa suunnitteluvaiheessa käyden alustavia keskusteluja myös maahanmuuttajanaisten kanssa. Aikaisemman tutkimuksen ja hyvien käytäntöjen pohjalta opiskelija laati kehittämisprojektin suunnitelman sekä tutkimussuunnitelman projektin tutkimuksellista osiota varten. Projektisuunnitelmassa määritellään muun muassa projektin tavoitteet, projektiryhmä, toteutussuunnitelma, budjetti ja ohjaussuunnitelma (Paasivaara ym. 2011, 87).

Varsinaisesti kehittämisprojekti käynnistyi 8.6.2017, jolloin projektin ohjausryhmä hyväksyi kehittämisprojektin suunnitelman ja tutkimussuunnitelman sekä allekirjoitettiin toimeksiantosopimus.

6.2 Projektiorganisaatio

Kehittämisprojektilla tulee olla selkeä organisaatio, jossa roolit ja vastuut ovat selkeästi määriteltyjä eri osapuolten välillä. Projektiorganisaation yleinen koostumus muodostuu ohjausryhmästä, projektiryhmästä ja yhteistyökumppaneista. (Silfverberg 2007, 98.) Projektiorganisaatiota alettiin hahmotella kehittämisprojektin suunnitelmavaiheessa.

Projektipäällikkö kantaa kokonaisvastuun kehittämisprojektin etenemisestä ja johtamisesta laatien työsuunnitelmat, vastaten projektin seurannasta sekä sisäisestä arvioinnista. Hän laatii tarvittaessa muutossuunnitelmat, vastaa projektin talouden hallinnasta ja henkilöstöhallinnosta. Lisäksi projektipäällikön vastuulla on raportointi, sidosryh-

mäsuhteet sekä viestintä. (Silfverberg 2007, 101.) Paasivaaran ym. (2011, 96-97) mukaan projektipäälliköllä on kolme roolia yhtäaikaaisesti hallittavanaan: hän on pääsuunnittelija, projektin moottori sekä projektin arvioija. Päivittäisessä työskentelyssä delegointi ja koordinointi ovat tärkeimpiä projektipäällikön työvälineitä ryhmän kannustamista ja motivointia unohtamatta (Ruuska 2012, 139). Ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutui kehittämisprojektiin toimien projektipäällikkönä ja opiskellen projektin johtamisen ja hallinnan taitoja. Kohdeorganisaation kehittämisspäällikkö lupautui toimimaan työelämämentorina opiskelijalle kehittämisprojektin ajan. Mentoroinnista laadittiin suunnitelma ja sopimus, jotka allekirjoitettiin toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisen yhteydessä ohjausryhmän kokouksessa kesäkuussa 2017.

Ohjausryhmä koostetaan kehittämisprojektin tärkeimmistä sidosryhmistä ja rahoittajista. Ohjausryhmän tehtävänä on toimia kehittämisprojektin laadunvalvojana, edistää ideointia ja verkostoitumista, koordinoita viestintää projektin ja sidosryhmien välillä sekä tukea projektipäällikköä projektin johtamisessa. (Silfverberg 2007, 98-99.) Kehittämisprojektin ohjausryhmään nimettiin MARJAT-hankkeen sisällönjohtaja, kehittämisprojektin opettajatuutori sekä työelämämentor. Ohjausryhmän sovittiin kokoontuvan projektityöskentelyn aikana yhteensä noin kolme kertaa projektipäällikön koolle kutumana. Lisäksi sovittiin, että projektipäällikkö tiedottaa tapaamisten välillä ohjausryhmää sähköpostitse projektin etenemisestä.

Projektiryhmä tai -tiimi on työryhmä, joka vastaa kehittämisprojektin käytännön toteuttamisesta (Silfverberg 2007, 100) koostuen asiantuntijoista, jotka vastaavat kukin oman osaamisalueensa tehtävistä (Ruuska 2012, 21). Opetuskotiohjaajat Mustikasta ja Pikku-Mustikasta sitoutuivat jo suunnitteluvaiheessa toimimaan kehittämisprojektin projektiryhmässä. Opetuskotiohjaajat olivat keskeisessä roolissa jo kehittämisprojektin tutkimuksellisen osion käynnistämässä ja haastateltavien rekrytoimisessa. Projektiryhmää sovittiin vahvistettavan projektin edetessä syntyvän asiakasymmärryksen perusteella ja myöhemmin Turun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttien opettaja liittyi projektiryhmään. Suunnitelmavaiheessa projektiryhmän kokoontumisiin varattiin aikaa yhteensä noin kymmenen tuntia, mikä pitkälti toteutuikin. Varsinaisia projektiryhmän kokouksia järjestettiin kaksi, mutta sen lisäksi projektiryhmän jäsenet sopivat epävirallisempia lyhyempiä tapaamisia tarpeen mukaan eri kokoonpanoin. Projektiryhmäläisillä oli myös keskeinen rooli kehittämisprojektin tapahtumien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Lisäksi yhteyttä pidettiin tiiviisti sähköpostilla ja puhelimitse koko kehittämisprojektin ajan.

7 ASIAKASYMMÄRRYSTÄ

HAASTATTELUTUTKIMUKSEN KEINOIN

7.1 Haastattelun tavoite ja tarkoitus

Palvelumuotoilun prosessi alkaa asiakasymmärryksen kasvattamisella eli pyritään ymmärtämään asiakkaiden tarpeita, unelmia ja toiveita (Hämäläinen ym. 2011, 61). Tässä vaiheessa kerätään ja analysoidaan asiakastietoa, joka ohjaa suunnittelua ja tämä on yksi muotoilun kriittisimmistä vaiheista. Palvelumuotoilussa asiakastutkimuksella tarkoitetaan tarkoituksenmukaista suunniteltua tiedonhankintaa, jota hyödynnetään suoraan suunnittelussa ja ideoinnissa. On sekä määrällistä että laadullista asiakastietoa, mutta käytännössä laadulliset tutkimusmenetelmät ovat tuottaneet huomattavasti merkittävämpää asiakasymmärrystä suunnittelun kannalta. Asiakasymmärryksen saavuttamisen menetelmiä ovat esimerkiksi valmiin tausta-aineiston hyödyntäminen asiakkaista, haastattelut ja kyselyt sekä havainnointi. (Tuulaniemi 2013, 142-146.)

Tämän kehittämisprojektin tutkimuksellisen osion tiedonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu. Haastattelun etuna on se, että tutkittava saa tuoda tilanteessa vapaasti esille itseään koskevia asioita ja on tuolloin aktiivinen, merkityksiä luova osapuoli (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35). Teemahaastattelun avulla oli *tarkoitus* syventää asiakasymmärrystä ja selvittää minkälainen fyysistä aktiivisuutta lisäävä ryhmätoiminta houkuttaa maahanmuuttajanaisia ja minkälaiset tekijät ovat esteenä tai haasteena ryhmätoimintaan osallistumiselle. *Tavoitteena* oli kehittää maahanmuuttajanaisille mielekästä toimintaa. Tutkimuskysymys muotoiltiin voimavarakeskeisestä näkökulmasta, koska voimavarat esille nostava lähestymistapa on todettu olevan tärkeää maahanmuuttajanaisten terveyden edistämisen interventioissa ja terveyserojen kaventamista tavoiteltaessa (Bonmatí-Tomás ym. 2016).

Tutkimuskysymys:

Minkälaiset tekijät edesauttavat maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä?

7.2 Haastatteluun valmistautuminen

Tutkittava aihe ja siihen liittyvät keskeiset käsitteet hahmottuvat perehdyttäessä teoreettiseen tausta- ja tutkimustietoon. Teemahaastattelun runkoa laadittaessa laaditaan teema-alueuuttelo, jossa teema-alueet edustavat teoreettisesta taustasta nousevia keskeisiä käsitteitä ja niiden alakäsitteitä. Haastattelutilanteessa luettelo toimii haastattelija muistilistana ja keskustelua ohjaavana kiintopisteenä. Haastateltaessa teema-alueet muotoillaan kysymyksiksi. Valittujen teemojen tulisi olla riittävän väljiä, jotta tutkittavan ilmiön moninaisuus pääsee esille. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 66-67.)

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat etnisiin vähemmistöihin kuuluvilla yksilöillä liikunnan harjoittamiseen vaikuttavan henkilökohtaiset käsitykset, kulttuuriset odotukset, henkilökohtaiset esteet ja tekijät, jotka rajoittavat pääsyä liikunta paikkoihin (Zacheus ym. 2011; Persson ym. 2014; Koshiedo ym. 2015) Näistä näkökulmista johdettuina muodostuivat seuraavat keskeiset haastattelurungon (Liite 2) teemat, joilla on todettu olevan vaikutusta maahanmuuttajanaisten fyysiseen aktiivisuuteen: fyysisen aktiivisuuden koettu merkitys, ympäristön vaikutukset sekä motivoiva toiminta. Pääteemojen ympärille on muodostettu tarkentavia alakäsitteitä taustatietoon sekä kohdeorganisaation henkilökunnan ja asiakkaiden kanssa käytyyn keskusteluun pohjautuen. Haastattelun tueksi etsittiin myös selkokielistä kuvamateriaalia (Kehitysvammaliitto ry 2017a) erilaisista liikuntalajeista sekä liikuntavarusteista, joista esimerkki raportin liitteenä (Liite 3).

7.3 Haastattelun toteutus

Suomalaisten kehittämishankkeiden kokemusten perusteella voidaan todeta, että maahanmuuttajataustaisten tavoittamiseen on käytettävä osittain erilaisia viestintäkeinoja kuin kantaväestön. Esimerkiksi tiedottamisessa ja toimintaan ilmoittautumisessa yleistynyt verkkopalveluiden käyttö saattaa vaikeuttaa tavoitettavuutta. Koska suomalainen kulttuuri on maahanmuuttajille vieras, tarvitaan kasvokkain vuorovaikutusta sekä tuttuja kontakteja palveluiden löytämiseen. (Maijala 2014, 55-56.)

Kehittämiprojektin haastattelut toteutettiin kahtena erillisenä ryhmähaastatteluna viikon välein haastateltaville tutuissa ympäristöissä Opetuskoti Mustikassa sekä Pikku-Mustikassa. Projektiryhmässä mukana olleet opetuskotiohjaajat rekrytoivat haastateltavat vapaaehtoisuuden sekä riittävän suomen kielen taidon huomioiden ja opetuskotiohjaajat

olivat läsnä myös haastattelutilanteessa. Tulkin käytöstä päätettiin pidättäytyä, koska ilman tulkia toimiminen on kohdeorganisaation maahanmuuttajanaisia kotouttavien tavoitteiden mukaista. Maahanmuuttajanaisia oli haastatteluissa mukana yhteensä neljätoista (14), seitsemän (7) molemmista opetuskodeista. Projektipäällikkö toimi haastattelijana. Ryhmäkeskustelussa tieto muodostuu ryhmän osallistujien vuorovaikutuksessa ja asetelmana ryhmäkeskustelu edistää spontaaniutta sekä luo luonnollisemman ja sosiaalisesti kontekstuaalisen ilmapiirin (Finch & Lewis 2003, 197).

Haastattelutilanteet etenivät niin, että aluksi haastattelija jakoi osallistujille haastattelun saatekirjeet (Liite 4) ja kirjeen teksti käytiin yhteisesti läpi selkokielellä. Haastateltavilla oli mahdollisuus kysyä haastattelututkimuksesta sekä kehittämisprojektin etenemisestä. Haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen sekä MARJAT-hankkeen osallistumislistan. Varsinainen haastattelu nauhoitettiin myöhempää litterointia varten. Kysyminen on haastattelijan ensisijainen puheentuottamiskeino, mutta apuna voi käyttää myös erilaisia virikemateriaaleja esimerkiksi esittämällä osallistujille kehystarinan (Valtonen 2005, 237-238). Haastattelija alusti aihetta näyttäen ja lukien ääneen Kehitysvammaliitto ry:n (2017b) laatiman valmiin selkokielisen lyhyen esityksen aiheesta kuntoilu. Alustuksen jälkeen haastattelu eteni laaditun teemahaastattelurungon (Liite 2) mukaisesti.

7.4 Haastattelun sisällönanalyysi

Laadullisen aineiston analyysi alkaa usein jo haastattelutilanteessa. Tutkija tekee havaintoja ilmiöiden toistuvuudesta, jakautumisesta ja erityispiirteistä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 136.) Haastatteluaineiston sisällönanalyysi eteni kolmivaiheisen prosessin mukaisesti, johon sisältyy aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä abstrahointi eli kokoavien käsitteiden muodostaminen (Spencer ym. 2003, 212; Tuomi & Sarajärvi 2004, 110-111).

Molempien ryhmähaastatteluiden kokonaiskesto oli noin 45 minuuttia ja nauhoitettua haastattelumateriaalia kertyi yhteensä noin 1 tunti. Haastattelunauhoitteiden litterointi aloitettiin välittömästi haastatteluiden jälkeen projektipäällikön toimesta, koska haastattelun mahdollisimman nopea litterointi parantaa haastattelun laatua (Hirsjärvi & Hurme 2011, 185). Haastattelut litteroitiin sanasta sanaan ja haastateltavat koodattiin numeroin 1-14. Aineistoa pelkistettäessä siitä karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois etsimällä auki kirjoitetusta aineistosta tutkimustehtävän kysymyksiin vastaavia ilmaisuja (Tuomi &

Sarajärvi 2004, 111-112). Litteroidusta tekstistä poimittiin teema-alueiden mukaisia asioita merkiten haastateltavien alkuperäiset ilmaukset värikoodein: fyysisen aktiivisuuden koettu merkitys, ympäristön vaikutukset ja motivoiva toiminta. Näin tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen sisältö saatiin erotettua litteroidusta tekstistä.

Aineistoa ryhmiteltäessä alkuperäiset ilmaukset käydään tarkasti läpi ja kuvauksista etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Aineisto tiivistyy luokittelussa, kun käsitteet, jotka tarkoittavat samaa asiaa, ryhmitellään ja yhdistetään yhdeksi luokaksi ja nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 112-113.) Projekti-päällikkö ryhmitteli ja kokosi pelkistetyin aineiston taulukon muotoon. Taulukko ryhmiteltiin teema-alueiden ja edelleen niiden alle aineistosta samankaltaisuuksien poiminnan kautta muodostuneiden alakäsitteiden mukaisesti. Samankaltaiset ilmaukset laskettiin ja muodostettuja käsitteitä kuvaavat esimerkki-ilmaukset säilytettiin taulukossa alkuperäisessä pelkistetyssä muodossa. Esimerkki aineiston ryhmittelystä ja käsitteellistämisestä on luettavissa raporttiin liitetystä taulukosta (Liite 5).

7.5 Haastattelun tulokset

Haastatteluun osallistuneet olivat aikuisikäisiä erilaisista kulttuuritaustoista Suomeen muuttaneita maahanmuuttajanaisia. Haastateltujen kotimaat olivat Somalia (5), Marokko (2), Kosovo (2), Kenia (1), Iran (1), Pakistan (1), Turkki (1) ja Viro (1). Seuraavaksi haastatteluissa esiin tulleita maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä edesauttavia tekijöitä avataan tarkemmin teema-alueittain.

7.5.1 Fyysisen aktiivisuuden koettu merkitys

Fyysinen aktiivisuus koettiin poikkeuksetta merkityksellisenä asiana haastatteluihin osallistuneiden maahanmuuttajanaisten keskuudessa. Terveiden ylläpitäminen ja painonhallinta fyysisen aktiivisuuden avulla olivat ryhmäkeskusteluissa vilkkaasti esillä. Maahanmuuttajanaiset kuvasivat liikunnan avulla esimerkiksi hoitavansa ja ehkäisevänsä kipuja ja vaivoja sekä pudottavansa painoa. Useat haastateltavat kommentoivat terveydenhuollon ammattilaisen myös kannustaneen säännölliseen liikkumiseen sen terveysvaikutusten vuoksi.

"Tai kotona, jos on kipeä esimerkiksi selkä tai joku juttu, kun tarvitsee rentoutus tehdä kotona, joo tottakai tekee (*naurua*) pakko, pakko joo...kun on kaikki kunnossa sä oot joo okei seuraava kerta..." (3)

"Koska en ole kunnan, mun keho on vähän heikko, koska mulla on pakko. Koska leikattu selkä, leikattu polvi, mun pitäisi vahvista lihaksia...Se auttaa keho myös, että ei tule sairaukset eikä esimerkiksi nivel..." (10)

"Ja meillä tämä ongelmia, kun me ollaan maahanmuuttaja, me syödään paljon rasvaa ja painava ruoka...Yöllä ennen ku me mennään nukkumaan me syödään ihan valta annos... (*naurua*) Tarvii vähän liikuntaa ja vähän rasva pois, että ei tuu mitään..." (6)

"Meillä on tavoite lihavat pois! (*naurua*)" (11)

Fyysisen aktiivisuuden merkitys stressinhallinnan ja rentoutumisen keinona nousi myös ryhmäkeskusteluissa esille.

"Stressi auttaa kans" (useampi yhteen ääneen)

"Joo joo...voida hyvä...hyvä harrastus, tosi hyvä." (5)

Fyysisen aktiivisuuden harrastamisen aloittamisessa ja ylläpitämisessä maahanmuuttajanaiset näkivät sosiaalisella yhdessä tekemisellä olevan merkittävä vaikutus. Maahanmuuttajanaiset kuvasivat yksin liikkumisen olevan tylsää ja jonkun läheisen kanssa tai ryhmässä liikkumisen taas innostavan jatkamaan liikkumista.

"Joo ja sama kun tylsää yksin kävelee. Yhdessä jos on tai kun äiti ottaa mukana hyvä kävely...mutta yksin ei tykkää." (3)

"Sinä (yksin) menee, menee, menee, ei loppu...(*naurua*)" (4)

"Silloin he aloitti, me tulee heidän kanssa." (10)

7.5.2 Ympäristön vaikutukset

Maahanmuuttajanaiset kaipasivat tietoa edullisista sukupuolisensitiivisistä naisille suunnatuista liikuntapalveluista ja -paikoista. Etenkin Turussa naiset kokivat ongelmalliseksi sen, että vain naisille suunnattua toimintaa on vähäisesti ja että ajankohtaista tietoa naisille suunnatuista liikuntaryhmistä on vaikea löytää. Liikkumisen normaaleissa urheiluvaatteissa koettiin lisäävän liikunnan mukavuutta, mutta miesten läsnäolo estää useissa haastateltujen edustamissa kulttuureissa niiden käyttämisen.

"Yksi paikka on vain naisille, minäkin käyn siellä. Hyvä, mutta on kallis. Yksi kerta kävin siellä, mutta katotaan paljon kallis...saa riittää (*naurua*)" (1)

"Ja sit voi olla joku kertoo sulle myöhäs ku tämä aika on loppu, se vaan kävi ennen siellä ja sit siellä hyvä paikka ja siellä paljon naiset...ja sinä tiedät vain myöhäs kun tämä aika on loppu, tämä kestää vain kaks kuukautta tai kolme kuukautta. Ja sit naiset menee sinne ei kukaan ilmoitta sulle, sinä et tiedä mihin..." (6)

"...ja siellä ihan sekaisin kaikki miehet ja naiset samaan aikaan ja sinä aina paat huivin päälle...(naurua)" (6)

"Ei hyvä, jos huivi päällä, pakko laittaa pois." (4)

Sään vaikutus ulkona liikkumisen motivaatioon oli myös ryhmäkeskusteluissa esillä. Jotkut haastatteluun osallistuneet maahanmuuttajanaiset kommentoivat liikkuvansa talviaikaan mieluummin sisätiloissa kuin ulkona. Toiset taas kommentoivat liikkuvansa mielellään ulkona talvisäässä huomioiden sen pukeutumisessaan. Liukkaan, sateisen ja tuulisen sään koettiin laskevan motivaatiota liikkua ulkona.

"Minä en tykkää kävellä, kun siellä on liukasta tai kun tämä aika, kun talvi on tosi kylmä (*myötäilyä*). Aina tarvi varovasti ja sinä et pysty kävelemään vapaasti, liian hankala kävellä..." (6)

"Minäkin kesällä kävelen ja talvella menen kuntosalille." (1)

"Marraskuu, jos tulee tuuli paljon ja sataa (*naurua*) minä en tykkää. Talvi ei haittaa, minä laittaa vaan päälle. Ei haittaa talvi. Mä otan hyvät kengät ja takki." (12)

"Ku talvi ni o puku hyvä ja paljo lämpimä ja lunta tulee...(naurua)" (9)

7.5.3 Motivoiva toiminta

Ryhmäkeskustelujen päätteeksi keskusteltiin maahanmuuttajanaisia motivoivasta fyysisen aktiivisuuden toiminnasta. Keskusteluissa korostui toive ohjatusta ryhmämuotoisesta naisille suunnatusta toiminnasta. Myös toiminnan säännöllisyyden mainittiin olevan tärkeää. Naiset merkkasivat rasteja kiinnostavien eri liikkumismuotoja esittävien kuvien kohdalle. Liikuntalajit herättivät kiinnostusta monipuolisesti. Esimerkiksi luonnossa liikkuminen, lenkkeily, erilaiset pallopelit ja voimistelu saivat paljon kannatusta. Toiveena oli myös uusien taitojen oppiminen, esimerkiksi uimataidon, pyöräilyn ja talvilajien kokeileminen kiinnostivat haastatteluissa mukana olleita maahanmuuttajanaisia.

"...ei vaan tanssi, musiikki päälle ja opettaja siellä...mitä hän tekee, me seura...tämä kiva, hauska." (1)

"Jos sä halua auttaa, auttaa ko kuntosalilla semmonen ja se oli paljon eri kone...joo se mul on vaiva selkä, siitä puuttuu kuka voi ohjata." (10)

”...toinen (kaveri), joo hän ja monta naiset...” (12)

”Haluan oppia täällä, uida...” (8)

”Varmaan tämä talvi...tämä on vaikea, mikä tämä onkaan...toi ja toi ja toi (näyttää talvilajeja hiihto, luistelu) on tosi vaikea...olen kokeillut, huh huh! (*naurua*)...Minä olen oppi vähän niin kaatuu huonosti...(naurua) Mutta pitäisi kokeilla kaikki...” (10)

”Minä tykkään ja minä ei tiedä (näyttää pyöräilyä)...” (9)

7.6 Haastattelun tulosten tarkastelua

Haastattelututkimuksen avulla saatiin käsitys maahanmuuttajanaisten fyysistä aktiivisuutta tukevista tekijöistä. Tutkimuksen tulokset olivat hyvin samansuuntaisia aikaisempien maahanmuuttajanaisten fyysistä aktiivisuutta kartoittaneiden tutkimusten tulosten kanssa.

Haastatteluun osallistuneilla maahanmuuttajanaisilla oli selkeä käsitys fyysisen aktiivisuuden tarpeellisuudesta ja he mielsivät fyysisen aktiivisuuden tutkittujen määritelmien (Kujala 2013, 6; STM 2013; Helajärvi ym. 2015; 1713; Liikunnan Käypä hoito -suositus 2016) mukaisesti keskeiseksi terveyden edistämisen keinoksi, joka ehkäisee, hidastaa, hoitaa ja kuntouttaa useita sairauksia. Tähän haastattelututkimukseen osallistuneiden maahanmuuttajanaisten puheenvuoroissa ei tullut esille Zacheusen ym. (2011), Perssonin ym. (2014) ja Koshoedon ym. (2015) kuvaamia mahdollisia harhakäsityksiä terveyden edistämiseen liittyen.

Haastattelututkimuksessa nousi esille, että fyysisen aktiivisuuden säännöllisen harjoittamisen aloittamisessa ja ylläpitämisessä maahanmuuttajanaiset tarvitsevat tietoa palveluista, ohjausta, kannustusta ja motivointia. Naisille suunnattujen palveluiden oikea-aikainen löytäminen koettiin haasteellisena etenkin Turussa. Tämä tutkimus osoitti samaan tapaan kuin Zacheus ym. (2011), Wieland ym. (2012) sekä Persson ym. (2014) ovat todenneet, että maahanmuuttajanaisten liikuntaan aktivoimisessa tulisi painottaa terveyttä, rentoutumista ja sosiaalisuutta ja kulttuuriset erityispiirteet on huomioitava toimintaa suunniteltaessa. Myös Maijalan (2014) esille nostama edullisten ja sukupuolisen-sitiivisten ryhmien tarve tuli selkeästi tähän tutkimukseen osallistuneiden maahanmuuttajanaisten toiveissa esille. Maahanmuuttajanaiset olivat kiinnostuneet monipuolisesti erilaisista liikkumismuodoista ja olivat halukkaita opettelemaan uusia taitoja esimerkiksi uimataito ja pyöräily, myös talvilajien kokeilemiseen ilmaistiin kiinnostusta.

7.7 Haastattelututkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusprosessissa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6-7) laattimia hyvän tieteellisen käytännön eettisiä ohjeita. Lähtökohtana tutkimuksessa on ihmisarvon, itsemääräämisoikeuden ja vapaaehtoisuuden kunnioittaminen. Tutkimushenkilöiden riittävä informointi tutkimuksen kulusta ja tarkoituksesta on tärkeää. Epärehellisyttä on vältettävä kaikissa vaiheissa tutkimusta. (Hirsjärvi ym. 2015, 23-27.)

Lupa aineiston keruuseen myönnettiin ohjausryhmän kokouksessa 8.6.2017. Haastateltaviksi valikoitui vapaaehtoisia ja motivoituneita henkilöitä. Tallennusvälineet ja muodollinen saatekirje herättivät alkuun keskustelua, jopa epäluuloakin haastateltavien joukossa. Luottamus syntyi, kun käytettiin riittävästi aikaa kysymyksiin vastaamiseen ja korostettiin tutkimuksen anonymiteettia ja luottamuksellisuutta. Kaikki haastateltavat allekirjoittivat tutkimuksen suostumuslomakkeet lukuun ottamatta kahta haastateltavaa, joilla ei ollut siihen mahdollisuutta, koska he saapuivat paikalle kesken haastattelun. Haastattelututkimuksessa kertynyt aineisto hävitettiin tutkimuksen valmistuttua.

Eri kulttuuritaustojen piirteiden huomioiminen ja niiden yhteensovittaminen asettivat myös omanlaisiaan haasteita. Jokaisen kulttuurin kunnioittaminen oli luonnollisesti tavoitteena, mutta kulttuurien osin tiedostamattomatkin yhteentörmäykset ovat tilanteita, joita on mahdotonta täysin välttää. Haastattelija otti kyseisen ilmiön avoimesti esille ennen haastattelun aloittamista todeten olevansa kiinnostunut haastateltavien ajatuksista ja mielipiteistä ja tiedostavansa, että eri kulttuureissa voi olla eriäviä käsityksiä asioista.

Ryhmäkeskustelussa osallistujien välinen vuorovaikutus on tärkeää keskustelun virtaamisen kannalta, mutta haastattelija ohjaa keskustelua pitäen huolen, että kaikki saavat puheenvuoron ja että keskustelu pysyy tutkimuksen kannalta oleellisissa teemoissa (Finch & Lewis 2003, 197; Hirsjärvi & Hurme 2011, 61). Projektipäälliköllä on suhteellisen paljon aikaisempaa kokemusta avoimien sekä strukturoitujen haastattelujen tekemisestä ja ryhmien vetämisestä työnsä kautta, mistä oli oletettavasti etua haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteissa asiakkaille entuudestaan tuttujen henkilöiden läsnäolo edisti myös luottamuksen syntymistä. Suomen kielen taidossa oli vaihtelevuutta haastateltavien joukossa. Ryhmähaastattelumuoto vaikutti hyvältä valinnalta, koska haastateltavat kykenivät tukemaan toinen toistaan kommunikoinnissa. Lisäksi ymmärretyksi tuleminen ja tasavertaisuus pyrittiin huomioimaan niin, että haastattelija tarjosi jokaiselle ryhmän jäsenelle erikseen mahdollisuuden ilmaista mielipiteensä keskusteltavaan teemaan liittyen.

Yksilöhaastattelut olisivat voineet tuottaa ryhmähaastattelua syvempää tietoa yksilöistä, mutta tämän tutkimuksen tavoitteena oli enemmän kollektiivisten jaettujen merkitysten löytäminen tutkittavasta ilmiöstä, johon ryhmähaastattelu Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 61) mukaan on hyvä keino.

Uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys ovat Kylmän ja Juvakan (2012,127) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnin kriteereitä. Riittävä aika tutkimuksen tekemiseen on perusvaatimus tutkimuksen uskottavuutta ajatellen (Tuomi & Sarajärvi 2004, 139; Kylmä & Juvakka 2012, 128). Projektipäällikkö on perehtynyt edeltäen tutkittavaan aiheeseen perusteellisesti laatien kirjallisuuskatsauksen fyysisestä aktiivisuudesta terveydenedistämisen keinona sekä maahanmuuttajanaisten käsityksistä ja kokemuksista fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Kirjallisuuskatsausta seuranneessa suunnitelmavaiheessa tutkimusprosessin eri vaiheet aikataulutettiin käyttäen apuna kokeneempien tutkijoiden näkemyksiä riittävästä ajankäytöstä. Projektipäällikkö toimi haastattelijana, litteroi nauhoitetut haastattelut sekä teki sisällönanalyysin.

Jotta tutkimustulokset olisivat ymmärrettäviä ja uskottavia tulee tutkijan kuvata raportissa riittävästi tietoa tutkimuksen tekemisestä (Tuomi & Sarajärvi 2004, 138). Kuvaavan ja pohtivan tutkimuspäiväkirjan käyttö lisää uskottavuutta ja vahvistettavuutta, kun sitä hyödynnetään raportin kirjoittamisessa ja prosessin kuvaamisessa (Kylmä & Juvakka 2012, 128-129). Tutkimustulokset perustuvat nauhoitetuista haastatteluista työstettyyn aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin. Aineisto oli laadullisesti edustava eri kulttuurien ollessa aineistossa hyvin edustettuina. Tutkimuksen tulokset julkistettiin väliseminaarissa, johon haastatteluun osallistuneet myös kutsuttiin. Kylmän ja Juvakan (2012, 128) mukaan keskustelu tuloksista tutkimukseen osallistuvien kanssa vahvistaa tutkimuksen uskottavuutta. Uskottavuutta lisää myös se, että tämän tutkimuksen tulokset olivat hyvin samankaltaisia aikaisempien maahanmuuttajanaisten fyysistä aktiivisuutta selvittäneiden kotimaisten ja kansainvälisten tutkimusten tulosten kanssa.

Laadullisen tutkimuksen vahvistettavuus edellyttää tutkimusprosessin raportoimista niin, että lukija kykenee seuraamaan kuvauksen pohjalta pääpiirteittäin prosessin etenemistä (Kylmä & Juvakka 2012, 128). Projektipäällikkö on tehnyt tarkkoja muistiinpanoja ja pyrkinyt kuvaamaan tutkimuksen etenemisen vaihe vaiheelta muistiinpanoihin ja tutkimuskirjallisuuteen perustuen tutkimusraportissa. Aineiston sisällönanalyysin toteutusta ha-

vainnollistettiin liittämällä siitä esimerkki raporttiin (Liite 5). Tutkimustulosten kuvauksessa käytettiin esimerkkeinä haastateltujen maahanmuuttajanaisten alkuperäisiä pelkistettyjä ilmauksia.

Refleksiivisyys edellyttää tietoisuutta omista lähtökohdista tutkimuksen tekijänä (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Tutkimuksen toimintaympäristö oli lähtökohtaisesti projektipäällikölle vieras, mutta vahva tuki kohdeorganisaation asiantuntijoilta ja systemaattinen taustatietoon perehtyminen tukivat tutkimusprosessin etenemistä. Projektipäällikkö on tiedostanut kokemattomuutensa tutkijana pohtien prosessin aikana omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä käsityksiään tutkittavasta aiheesta pyrkien aktiivisesti pitäytymään objektiivisessa tutkijan roolissa. Kokemattomalla projektipäälliköllä on myös ollut koko prosessin ajan käytössään tiivis tuki kokeneita asiantuntijoita sisältävän ohjausryhmän taholta.

Tutkimuksen tekijän on kuvailtava riittävästi tutkimusympäristöä ja tutkimukseen osallistuneita, jotta tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin voidaan arvioida (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Tämän tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä vastaavanlaiseen kohderyhmään ja toimintaympäristöön tukee se, että haastattelututkimuksessa esille nousseet maahanmuuttajanaisten fyysistä aktiivisuutta tukevat tekijät perustuivat pitkälti tutkimuksessa mukana olleiden edustamiin kulttuureihin ja niiden erityispiirteisiin, jotka säilyvät muuttumattomina paikasta riippumatta.

8 YHTEISSUUNNITTELU JA IDEOINTI

Palvelumuotoiluprosessin suunnitteluvaiheessa asiakasymmärrykseen, tunnistettuihin mahdollisuuksiin sekä asetettuihin rajauksiin perustuen ideoidaan ratkaisuja yhdessä kohderyhmien kanssa (Tuulaniemi 2013, 131). Asiakasymmärryksen syntymisen myötä lähdettiin luomaan tarpeellista yhteistyöverkostoa toimintamallin muotoilua ja palveluiden järjestämistä ajatellen. Säännöllinen ohjattu ryhmämuotoinen toiminta oli maahanmuuttajanaisten toiveena ja MARJAT-hankkeen toimijoiden kautta saatiin tietoa, että Turun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat olisivat kiinnostuneita lähtemään hankkeeseen mukaan ohjaten viikoittaista liikuntatoimintaa maahanmuuttajille osana opintojaan keväällä 2018 ammattikorkeakoulun liikuntatiloissa. Näin ollen projektiryhmää vahvistettiin kutsumalla mukaan fysioterapiaopiskelijoiden opettaja Turun ammattikorkeakoulusta, joka kytkeytyi myös MARJAT-hankkeeseen toimien koko hankkeen projektipäällikkönä ja omasi kokemusta kehittämistoiminnasta.

Haastattelun tulosten julkistamista ja jatkotyöskentelyä pohdittaessa syntyi idea väliseминаarin/työpajan järjestämisestä, johon kutsuttaisiin maahanmuuttajanaisia opetuskohteista, hankkeesta kiinnostuneet fysioterapiaopiskelijat sekä muita yhteistyökumppaneita. Projektiryhmä kokoontui kertaalleen marraskuussa 2017 suunnittelemaan tammi-kuussa 2018 järjestettyä tilaisuutta ja yhteydenottoja yhteistyökumppaneihin. Maahanmuuttajanaiset kaipasivat tietoa edullisista naisille suunnatuista palveluista ja Turun kaupungin liikuntapalveluvastaava lupautui mukaan tilaisuuteen esittelemään kaupungin tarjoamia palveluita. Tiedon saaminen koko väestölle suunnatuista liikuntapalveluista on tärkeää myös Maijalan (2014, 59) esille nostamasta näkökulmasta, minkä mukaan maahanmuuttajien erilliset ryhmät tulisi nähdä ponnahduslautana ja välivaiheena ennen siirtymistä kaikille suunnattuun toimintaan.

Projektiryhmän kokoontumisessa marraskuussa 2017 sovittiin, että fysioterapiaopiskelijoiden tarjoama viikoittainen ohjattu ryhmätoiminta suunnataan ensisijaisesti Kaarinan Opetuskoti Pikku-Mustikan maahanmuuttajanaisille, koska Turun Opetuskoti Mustikan naisille oli jo järjestynyt viikoittaista liikuntaa lähialueen toimijoiden järjestämänä. Haastattelututkimuksessa esille nousseet maahanmuuttajanaisten toive uusien taitojen opettelemisestä päätettiin huomioida järjestämällä mahdollisuuksien mukaan viikoittaisen toiminnan lisäksi lajikokeiluja/teemapäiviä, jotka suunnattaisiin sekä Mustikan että Pikku-Mustikan naisille.

Projektipäällikkö laati tarkemman työsuunnitelman väliseminaarista/työpajasta ja lähetti tilaisuudesta kutsun, joka on nähtävillä liitteessä 6. Tilaisuuteen osallistui yhteensä 62 henkilöä, josta maahanmuuttajanaisia oli 29, fysioterapiaopiskelijoita 24, opetuskotiohjaajia 5, Turun kaupungin liikuntapalveluvastaava 1 sekä Turun ammattikorkeakoulun opettajia 3.

Maahanmuuttajataustaisia tulisi osallistaa liikuntapalveluitten suunnittelemiseen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä tavoiteltaessa, jotta heidän erityistarpeensa ja kokemuksensa tulisivat paremmin huomioiduiksi (Zacheus ym. 2011). Toiminnan suunnittelun lisäksi maahanmuuttajien roolia myös toiminnan toteuttamisessa ja kehittämisessä tulisi vahvistaa (Maijala 2014, 3). Haastattelun tulosten julkistamisen (Kuva 2) ja kaupungin palveluiden esittelyn jälkeen jatkettiin työskentelyä kevään 2018 liikuntatoiminnan suunnittelemiseksi työpajassa yhdessä maahanmuuttajanaisten ja fysioterapiaopiskelijoiden kanssa.



Kuva 2. Projektipäällikkö esittelee haastattelun tuloksia.

Palveluille tyypillinen piirre on monialaisuus ja tämä korostuu asiakaslähtöisessä suunnittelussa, jossa pyritään näkemään tilanteet sekä asiakkaiden että palveluverkoston näkökulmasta. Yhteissuunnittelun ja ideoinnin keskeisenä teemana on yhteistyö eri alojen asiantuntijoiden kesken sekä nykyisten ja tulevien asiakkaiden osallistaminen suunnitteluun ohjaajan ja innoittajan roolissa. Suunnittelukohteen erityispiirteet vaikuttavat aina yhteissuunnittelussa käytettävien menetelmien valintaan. Yhteissuunnittelun vahvuus on eri näkökulmien tarkastelu ja niiden yhteen tuominen. Se luo myös hedelmällisen

alustan eri toimijoiden vuorovaikutukselle. (Vaajakallio & Mattelmäki 2011, 77-78; 91.) Väliseminaari/työpaja -tilaisuuden keskeisenä tavoitteena olikin yhteissuunnittelun ja ideoinnin lisäksi maahanmuuttajanaisten ja fysioterapiaopiskelijoiden keskinäisen tutustumisen ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen. Maahanmuuttajanaiset pääsivät tilaisuuden yhteydessä tutustumaan tulevan ryhmätoiminnan ympäristönä toimiviin Turun ammattikorkeakoulun liikuntatiloihin, mikä myös Tuulaniemen (2013, 91-92) mukaan on tärkeää, koska palveluehdotukset ja muun muassa ympäristö, jossa palvelu tarjotaan, tulee tehdä näkyviksi.

Yksi tapa osallistaa monialainen joukko ihmisiä on yhteissuunnittelusessiot tai -työpajat. Yhteissuunnittelusession vaiheet ovat tyypillisesti tilaisuuden ja tavoitteiden esittely, viritäytyminen teemaan, yhteissuunnittelu, ryhmien esitykset ja loppukeskustelu. Palvelumuotoilija ohjaa keskustelua suunnittelun kannalta oleellisiin seikkoihin. (Vaajakallio & Mattelmäki 2011, 80-81; 89.) Työpajassa työskenneltiin Learning cafe -menetelmää soveltaen. Learning cafe on yhteistoimintamenetelmä, joka on tarkoitettu keskusteluun, tiedon luomiseen ja siirtämiseen. Menetelmän avulla opitaan tekemään yhteisiä ratkaisuja, keskustelussa voi kommentoida ja kyseenalaistaa toisten näkemyksiä pyrkien kuitenkin konsensukseen eli yhteisen mielipiteen löytämiseen. Menetelmä toteutetaan jakaantamalla pienryhmiin pöytäkunnittain ja jokaiseen pöytäkuntaan valitaan käsiteltävä teema. Pöytiin sijoitetaan tarvittavat välineet ajatusten ylös kirjaamista varten. Pöytäkuntaan valitaan kirjuri, joka pysyy pöydässään koko ajan. Muut pienryhmäläiset vaihtavat pöytää sovitun keskusteluajan jälkeen ja keskustelu jatkuu, kun puheenjohtaja on kertonut aiemman pöytäseurueen ajatukset lyhyesti. Lopuksi puheenjohtaja esittelee lopputulokset. (Innokylä 2016).

Työpajatyöskentelyn teemoiksi valikoituituivat haastattelututkimuksen pohjalta kiinnostavat liikuntalajit, liikuntavarusteet sekä liikunta ja ravinto. Osallistujamäärä huomioiden työpajapisteitä järjestettiin yhteensä kuusi eli kaksi saman sisältöistä pistettä jokaista kolmea teemaa kohden. Fysioterapiaopiskelijat jakaantuivat eri teema-alueita käsitteleville pisteille toimien puheenjohtajien ja kirjurien roolissa. Maahanmuuttajaiset kiersivät noin viiden hengen ryhmissä pisteillä. Projektiryhmäläiset sekä muut tilaisuuteen osallistuneet opetuskotiohjaajat lupautuivat toimimaan työpajatyöskentelyssä keskustelun viritäjänä maahanmuuttajanaisten ja fysioterapiaopiskelijoiden välillä kiertäen pisteillä maahanmuuttajanaisten kanssa (Kuva 3).



Kuva 3. Työpajatyöskentelyä.

Projektipäällikkö vastasi projektiryhmäläisten avustuksella työpajan valmisteluista, työskentelyn ohjeistuksesta, aikataulutuksesta sekä tarvittavista materiaaleista; isot kartongit, tussit, havainnollistavat kuvat, teipit ja liitteessä 7 nähtävät työpajan teemoihin liittyvät apukysymykset. Projektipäällikkö osallistui keskusteluihin vieraillemalla eri pisteillä.

Lopuksi kokoonnuttiin yhteiseen tilaan, jossa eri pisteillä puheenjohtajina toimineet fysioterapiaopiskelijat esittelivät työpajan ideakarttatyyppiset tuotokset kaikille yhteisesti (Kuva 4). Valmiit ideakartat ovat tarkemmin nähtävillä liitteessä 8. Kiinnostavia liikuntalajeja esittävässä ideakartoissa nousivat esille maahanmuuttajaisten monipuoliset toiveet eri lajien kokeilemisesta tukien jo haastattelututkimuksessa syntynyttä käsitystä naisten toiveista. Liikuntavarusteita sekä liikuntaa ja ravintoa käsittelevät keskustelut koettiin tarpeellisina liikuntaan valmistautumista ajatellen, koska kuten Zacheus ym. (2011), Wieland ym. (2012) ja Persson ym. (2014) ovat todenneet on huomioitava, että toisen kulttuurin itsestään selvänä pidetyt asiat eivät välttämättä ole toisesta kulttuurista tulevalle itsestään selviä. Keskustelu ja ajatustenvaihto pisteillä oli vilkasta. Syntyneet ideakartat liikuntavarusteista sekä liikunnasta ja ravinnosta toimivat informatiivisina muistilistoina liikuntaan valmistautumista ajatellen.

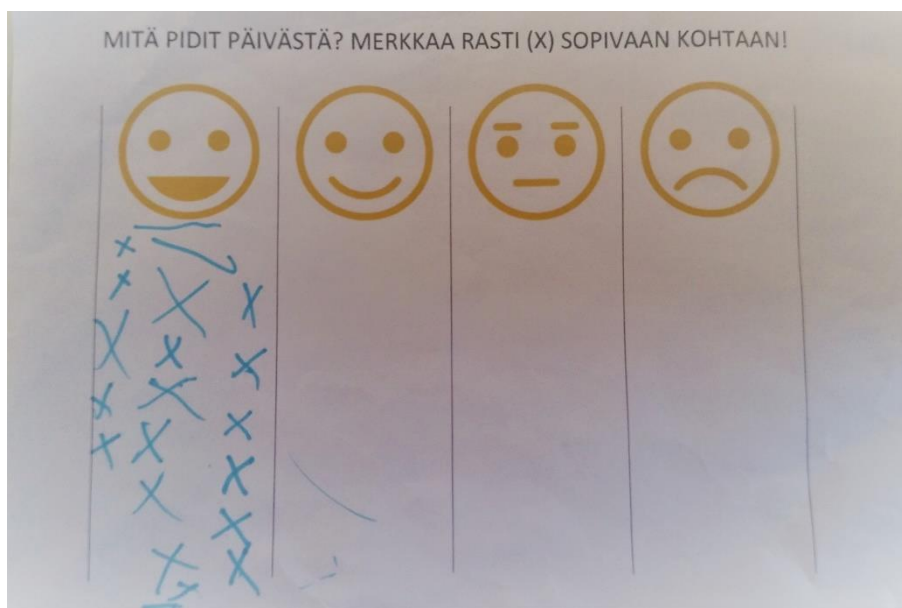


Kuva 4. Fysioterapiaopiskelijat esittelevät työpajan lopputuotoksia.

Yhteissuunnittelu ja ideointi työpajoissa lisäsi ymmärrystä maahanmuuttajanaisten tarpeista ja toiveista kevään 2018 pilottiryhmän suunnittelua ajatellen. Liikuntavarusteita sekä liikuntaa ja ravintoa käsittelevät ideakartat annettiin tilaisuuden päätteeksi Opetuskoti Mustikkaan ja Pikku-Mustikkaan huoneentauluiksi. Kiinnostavia liikuntalajeja esittävät ideakartat taas sovittiin jätettävän fysioterapiaopiskelijoiden käyttöön pilottiryhmän tarkemman toimintasuunnitelman tekoa varten.

Kerätyn palautteen perusteella väliseminaari/työpaja koettiin hedelmälliseksi. Maahanmuuttajanaaisilta kerättiin palautetta tilaisuudesta myöskin (Kuva 5). 21 naista ilmaisi mielipiteensä tilaisuudesta merkkamalla rastin sopivan myöskin kohdalle ja palaute oli sen perusteella positiivista. Fysioterapiaopiskelijat antoivat palautetta suullisesti sekä kirjallisesti projektipäällikölle. Hyvänä ja tarpeellisena opiskelijat olivat kokeneet tilaisuuden tuoman mahdollisuuden tutustua ja keskustella maahanmuuttajanaisten kanssa ennen ryhmänohjauksen aloittamista. Yhdessä palautteessa olisi toivottu enemmän etukäteistietoa työpajatyöskentelystä, jotta olisi ollut mahdollisuus valmistautua keskusteluihin paremmin. Opetuskotiohjaajilta tuli lisäksi palautetta, että kaupungin liikuntapalveluiden

esittely ja opastus sähköisen palvelutarjottimen käyttöön oli koettu maahanmuuttajanaisten keskuudessa erittäin hyvänä ja informatiivisena.



Kuva 5. Maahanmuuttajanaisten palaute väliseminaarista/työpajasta.

MARJAT-hankkeeseen sitoutuneet ensimmäisen vuoden fysioterapiaopiskelijat (24) jatkoivat ryhmäkertojen suunnittelua työpajan jälkeen pareittain. Kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijat (3) sitoutuivat toimimaan opiskelijoiden laatimien suunnitelmien ja toteutuksen arvioitsijoina. Fysioterapiaopiskelijoiden suunnittelua ja yhteistä viestintää varten perustettiin sähköpostiryhmä liikettjailoarken@tuas365.onmicrosoft.com. Pilot-tiryhmän toimintasuunnitelma eli palvelumuotoilun termein palvelutuokiot ja niistä koostuva palvelupolku (Tuulaniemi 2013, 78) muokkautuivat pikku hiljaa limittäin pilottiryhmän käynnistymisen aikana. Sovittiin, että fysioterapiaopiskelijat täydensivät Opetuskohtiin lähetettävää pilottiryhmän aikataulua (Liite 9) viikkoa ennen toteutuvaa ryhmäkertaa ja palauttivat tarkemman ryhmäkerran suunnitelman arvioiville kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijoille kommentoitavaksi etukäteen. Suunnittelussa kevyet, muutettavat ja muokattavat menetelmät edistävät Vaahtojärven (2011, 142-143) mukaan avointa keskustelua ja asiantuntijoiden osaamisen hyödyntämistä niin, että toteutettava palvelu muodostuu vähitellen.

9 PILOTOINTI JA ARVIOINTI

Palvelutuotantovaiheessa palvelua täsmennetään ja toteutetaan pilotoimalla, testamalla ja arvioimalla palvelua käytännössä asiakkaiden kanssa (Tuulaniemi 2013, 131). Kehittämiprojektin pilottiryhmä käynnistyi suunnitellusti helmikuun 2018 alussa kestäen toukokuun 2018 alkuun.

Pilottiryhmän liikunnallinen ohjelma (Liite 9) muodostui toiveiden mukaisesti monipuoliseksi sisältäen muun muassa lihaskuntoharjoittelua, tanssillista liikuntaa, vesiliikuntaa, erilaisia pelejä ja leikkejä, venyttelyä, joogaa ja ulkoliikuntaa. Viikoittainen Opetuskoti Pikku-Mustikan naisille suunnattu liikuntaryhmä kokoontui maanantaisin Turun ammatti- korkeakoulun liikuntatiloissa yhteensä kymmenen (10) kertaa. Lisäksi pilotoinnin aikana järjestettiin yhteensä kolme (3) teema-/lajikokeilupäivää, talviliikunta, keilaus ja vesiliikunta, jotka olivat suunnattu sekä Opetuskoti Mustikan että Pikku-Mustikan naisille ja niiden aikataulutuksesta sovittiin erikseen yhteistyökumppaneiden aikataulut ja resurssit huomioiden. Pilotoinnin aikana käytiin tutustumassa ryhmän kanssa yhdessä myös muutamii Turun kaupungin liikuntapaikkoihin: Impivaaran hiihtomaahan, Impivaaran uimahalliin sekä Kupittaaan keilahalliin. Pääosin pilottiryhmän toiminta oli suunnattu vain naisille, mutta talviliikuntapäivään lapsetkin olivat tervetulleita. Lisäksi pilotoinnin aikana järjestettiin tutustumiskäynti Opetuskoti Mustikan naisille opetuskodin läheisen urheiluseuran järjestämään ryhmäliikuntaan, perhetouhulaan, joka oli suunnattu perheille, jossa on 0-5-vuotiaita lapsia.

Palvelu vaatii jatkuvaa kehittämistä eikä ole koskaan valmis. Tulosten mittaaminen on tärkeää pilotointivaiheessa. Menetelmiä tulosten mittaamisessa ovat esimerkiksi haastattelut, havainnointi ja sisäinen arviointi. (Tuulaniemi 2013, 232.) Myöskään intuition merkitystä ei voi väheskyä palveluiden arvioinnissa, kokemuksen pohjalta voi oppia huomaamaan mikä toimii ja mikä ei (Vaahtojärvi 2011,138).

Projektipäällikkö vastasi pilottiryhmän kokonaisarviointista. Projektipäällikkö osallistui pilottiryhmän aikana kahdeksaan (8) kymmenestä (10) ryhmäkerrasta sekä kaikkiin kolmeen (3) teema-/lajikokeilupäivään. Projektipäällikkö keräsi näin palautetta osallistuvan havainnoinnin (Kananen 2012, 95; Kylmä & Juvakka 2012, 97) keinoin osallistuen ja seuraten ryhmän toimintaa sekä ottaen vastaan suoraa palautetta. Lisäksi oli sovittu, että asiakkailta, opetuskotiohjaajilta sekä fysioterapiaopiskelijoilta on mahdollisuus jatkuvaan palautteen antoon sähköpostin tai muun viestinnän välityksellä. Vaahtojärven

(2011, 140) mukaan palvelunkäyttäjien ja asiantuntijoiden kanssa käytyjen keskustelujen merkitys korostuukin palveluiden arvioinnissa.

Työsuunnitelmat ovat yksi tapa dokumentoida ja seurata kehittämistoimintaa (Toikko & Rantanen 2009, 81). Fysioterapiaopiskelijat saivat palautetta laatimastaan ryhmäkerran suunnitelmasta sekä ohjauksesta (Kuva 6) aina ryhmäkerran päätteeksi kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijoilta, jotka olivat kukin vuorollaan seuraamassa ryhmän toimintaa. Tämän suunnitellun arviointijärjestelmän avulla fysioterapiaopiskelijoiden oli mahdollista kehittää ryhmänohjaustaitojaan. Ryhmäkerran ohjaavat opiskelijat olivat myös seuraamassa ennen omaa ohjausvuoroaan edeltävää ryhmäkertaa ja näin ollen pilottiryhmän aikana kertynyt rakentava palaute siirtyi kaiken aikaa myös pilottiryhmän kehittämisen käytäntöön. Kuten Silfverberg (2007, 121) toteaa, jatkuva oppiminen mahdollistuu arvioinnin tapahtuessa jatkuvana prosessina.



Kuva 6. Fysioterapiaopiskelijat ohjaavat naisille keppijumppaa.

Havainnoinnissa sekä fysioterapiaopiskelijoiden kanssa käydyssä palautekeskustelussa nousi heti ensimmäisiltä kerroilta lähtien esille maahanmuuttajanaisten tarve yksilölliseen ohjaukseen ryhmälle yhteisesti annettujen ohjeistusten lisäksi. Ryhmäläisten kieli- taidossa oli vaihtelua, mikä osaltaan vaikutti ohjeiden ymmärtämiseen. Lisäksi yksilöllistä ohjausta ja mallin näyttämistä kaivattiin kehonhallintaan ja liikeratoihin liittyvissä sei- koissa. Projektiryhmässä mukana olleen fysioterapeuttien opettajan arvioimana fysio- terapiaopiskelijat saivat pilottiryhmätyöskentelyn kautta paremmat valmiudet kohdata

maahanmuuttajia kohderyhmänä ja olivat hyödyntäneet esimerkiksi tämän kehittämiss-projektin työpajoissa käytettyjä kuvamateriaaleja edelleen vuorovaikutuksen tukena toisen maahanmuuttajaryhmän kanssa työskennellessään.

Toiminnan määrällistä dokumentointia (Toikko & Rantanen 2009, 81) toteutettiin keräämällä jokaiselta ryhmäkerralta MARJAT-hankkeen osallistujalistat ja seurattiin näin pilot-tiryhmän osallistumisaktiivisuutta. Jokaisen ryhmäkerran osallistujamäärät on lisätty myös pilottiryhmän aikatauluun (Liite 9). Opetuskoti Pikku-Mustikan naisille suunnatuilla kymmenellä ryhmäkerralla oli osallistujia 5-19, jolloin keskimääräinen kävijämäärä yhdellä kerralla olisi 13. Sekä Opetuskoti Mustikan että Pikku-Mustikan naisille suunnatuilla kerroilla oli osallistujia talviliikunnassa 35, keilaamassa 16 ja vesiliikunnassa 14. Vesiliikuntakerran osallistujamäärää jouduttiin rajoittamaan tilojen, välineiden ja turvallisuuden vuoksi ja muutamia halukkaita osallistujia jäi todennäköisesti ulkopuolelle. Opetuskoti Mustikan suunniteltu tutustumiskäynti perhetouhulaan ei toteutunut osallistujapulan vuoksi. Opetuskoti Mustikan naisten osanotto jäi myös keilauksen osalta 0/16 ja vesiliikunnan osalta 5/14 vähäisemmäksi kuin Opetuskoti Pikku-Mustikan naisten osanotto. Talviliikuntapäivän osalta Mustikan ja Pikku-Mustikan naisten osanotto oli suhteessa tasisempaa.

Havainnointiin perustuen pilottiryhmään osallistuneet maahanmuuttajanaiset lähtivät ennakkoluulottomasti ja oma-aloitteisesti kaikkeen toimintaan mukaan. Naisille uusia lajeja, etenkin talviulkoilupäivänä hiihtoa, kokeiltaessa ryhmässä ilmeni epävarmuutta ja jännitystä. Rohkaisu auttoi ja esimerkiksi hiihtoa uskaltautui kokeilemaan noin kaksikymmentä naista. Erilaiset leikkimieliset kilpailut ja pelit innostivat ja nostivat tunnelmaa. Ryhmässä oli erittäin kannustava ilmapiiri ja ryhmäläiset rohkaisivat toinen toisiaan eteenpäin. Pikku-Mustikan opetuskotiohjaaja antoi projektipäällikölle palautetta, että maahanmuuttajanaiset lähtivät viikoittaiseen ryhmään mielellään. Bonmatí-Tomásin ym. (2016) esille nostamista maahanmuuttajanaisten voimavaroista terveyden edistämisessä tuli tässä pilottiryhmässä esille etenkin oma-aloitteisuus, optimismi, motivoituneisuus, perhe ja ihmissuhteet sekä halu olla hyödyksi muille.

Palvelun käyttökokemus on aina subjektiivinen ja tekee sen mittaamisesta haastavaa. Arviointimenetelmällä ei sinänsä ole merkitystä, kunhan se valitaan suunniteltavan kohteen mukaisesti. (Vaahtojärvi 2011, 137-138.) Jatkuvan palautteen ja ryhmätoiminnan havainnoinnin lisäksi asiakastytyvyyttä ja asiakkaiden kokemaa palvelun vaikuttavuutta mitattiin pilottiryhmän päätteeksi käyttäen kohderyhmälle suunniteltua palautelomaketta (Liite 10). Lomakkeen suunnittelusta vastasi projektipäällikkö ja siinä pyrittiin

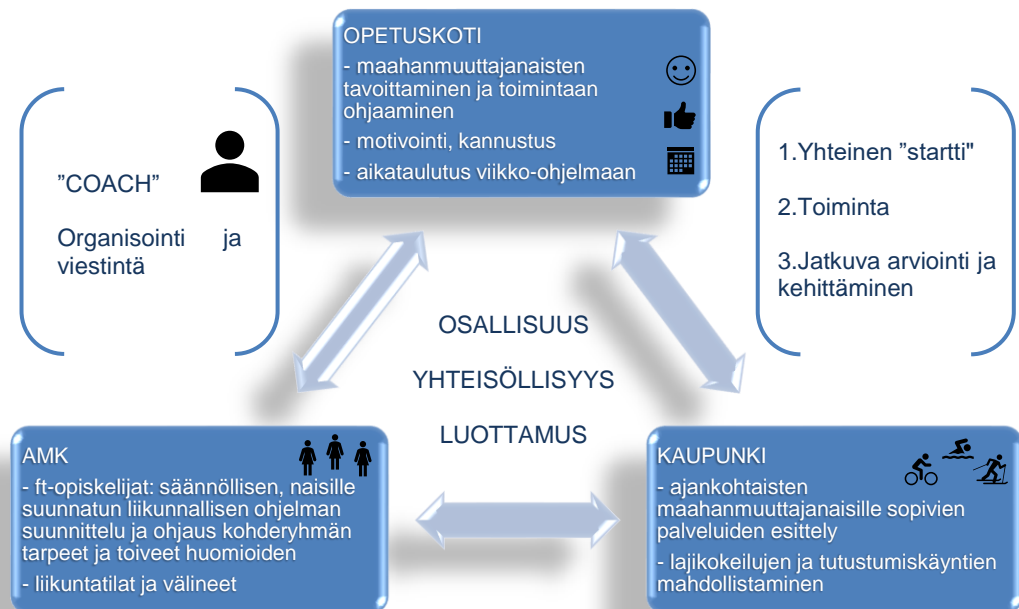
selkeään, yksinkertaiseen ja visuaalisesti havainnollistavaan ulkoasuun. Palautetta kerättiin Opetuskoti Pikku-Mustikan naisilta pilottiryhmän päättyessä. Naiset valitsivat oloaan ja fyysistä kuntoaan ennen liikuntaryhmän aloittamista ja ryhmän päättyessä parhaiten kuvaavan hymiön viisiportaiselta asteikolta. Lisäksi lomakkeeseen oli mahdollista kirjoittaa avointa palautetta ryhmästä.

Keskimääräinen kävijämäärä Pikku-Mustikan ryhmässä oli 13 ja palautetta saatiin kahdeksalta eli yli puolelta keskimääräisestä kävijämäärästä. Kuusi vastaajaa kahdeksasta valitsi sekä ryhmää ennen että jälkeen oloaan ja kuntoaan kuvaavista hymiöistä parhaimman vaihtoehdon, mistä voidaan päätellä, että he kokivat Liikettä ja iloa arkeen -ryhmätoiminnan jo lähtökohtaisesti hyvää fyysistä kuntoaan ylläpitävänä. Yksi vastaajista kuvasi merkittävää positiivista muutosta fyysisessä kunnossaan ja olossaan ryhmätoiminnan aikana muutoksen tapahtuessa huonoimmasta vaihtoehdosta parhaimpaan. Yksi vastaajista kuvasi kohdallaan tapahtuneen pientä positiivista muutosta ryhmätoiminnan aikana sen näkyessä hymiövalinnoissa toiseksi parhaimmasta vaihtoehdosta parhaimpaan.

Kuusi kahdeksasta vastaajasta oli kirjoittanut avoimeen palautteeseen toivovansa liikuntatoiminnan jatkuvan. Viidessä kahdeksasta palautelomakkeesta oli mainittu liikuntalajeista erikseen uinti, jota toivottiin järjestettävän uudelleen. Yksi vastaaja oli kirjoittanut kokeilleensa uintia ensimmäistä kertaa ja innostuneensa niin, että haluaisi uimaan uudelleen. Yksi vastaajista kuvasi palautteessa voineensa hyvin liikuntatoimintaan osallistuttuaan. Kaiken kaikkiaan maahanmuuttajanaisten antama palaute pilottiryhmästä oli positiivista ja toiminnan koettiin edistäneen tai ylläpitäneen fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa.

10 LIKETTÄ JA ILOA ARKEEN -TOIMINTAMALLI

Toimintamallissa (Kuvio 2) on kuvattu eri toimijoiden roolia, merkitystä ja vastuualueita Liikettä ja iloa arkeen ryhmätoiminnan järjestämisessä. Kuten Maijalakin (2014, 55) on todennut maahanmuuttajien liikuntaa ja kotoutumista edistävien kehittämishankkeiden raportissa verkostoyhteistyö edistää maahanmuuttajien tavoittamista ja liikuntaryhmien käynnistämistä. Toimintamallissa keskeisiä yhteistyön osapuolia ovat Sateenkaari Koto ry:n Opetuskodit, Turun ammattikorkeakoulu sekä Turun kaupunki.



Kuvio 2. Liikettä ja iloa arkeen -toimintamalli.

Keskiöön toimintamallissa on asetettu eri toimijoiden välistä yhteistyötä ohjaavat arvot, joita ovat *osallisuus*, *yhteisöllisyys* ja *luottamus*. Gothonin ym. (2016, 13-14) kuvaama osallisuuteen liittyvä eri osapuolten sitoutuminen yhteisöön, kokemus jäsenyydestä ja mahdollisuudesta vaikuttaa asioihin ovat keskeisiä pyrkimyksiä tässä toimintamallissa. Herranen ja Kivijärvi (2012, 181) kuvaavat toimintamallissa tavoiteltavaa monikulttuurista yhteisöllisyyttä edistävän yksisuuntaisen sopeuttamisen sijaan aidosti vastavuoroinen kaksisuuntainen toiminta, jossa maahanmuuttajat nähdään aktiivisina toimijoina sekä ympäristönsä muokkaajina. Rakenteeltaan tasa-arvoiset ja selkeät tavoitteet omaavat

verkostot edistävät luottamuksen syntymistä ja luottamuksen kohdistumista verkostoyhteistyöhön (Korkala 2010, 6).

Toimintamallissa maahanmuuttajanaisten *tavoittaminen ja ohjautuminen Liikettä ja iloa arkeen -ryhmään* tapahtuu Sateenkaari Koto ry:n Opetuskotien kautta. Opetuskodeissa kertyneen kokemuksen sekä Perssonin ym. (2014) mukaan maahanmuuttajanaiset saattavat kokea ajan löytämisen terveyden ylläpitämiselle haastavana. Tämän vuoksi liikuntaryhmä on tässä toimintamallissa aikataulutettu osaksi opetuskodin viikko-ohjelmaa. Ajatuksena on, että vältettäisiin päällekkäisyyksiä esimerkiksi suomen kielen opetuksen kanssa ja mahdollisimman moni opetuskodin naisista pääsisi osallistumaan ryhmään lastenhoitojärjestelyt ja kulkuetäisyydet huomioiden.

Turun ammattikorkeakoulu on toimintamallissa keskeisessä roolissa Liikettä ja iloa arkeen -ryhmätoiminnan järjestäjänä. Toimintamallissa ammattikorkeakoulu tarjoaa *liikuntatilat ja välineet sekä liikuntatoiminnan suunnittelun ja ohjauksen* fysioterapiaopiskelijoiden toteuttamana. Fysioterapiaopiskelijoiden on mahdollista kerryttää toimintaan osallistumisen kautta omia ryhmän- ja yksilönohjaustaitojaan osana opintojaan. Lisäksi fysioterapiaopiskelijat saavuttavat yhteistyön myötä paremmat valmiudet kohdata maahanmuuttajia kohderyhmänä.

Maahanmuuttajanaisten toiveiden mukaisesti liikuntatoiminta toteutui pilottiryhmässä naisille suunnattuna ryhmämuotoisena, monipuolisena ja kertaviikkoisena säännöllisenä toimintana. Ohjauksessa on tärkeää huomioida riittävä resurssointi niin, että ryhmänohjauksen lisäksi on mahdollisuus yksilölliseen ohjaukseen. Esimerkiksi pilottiryhmässä ohjaus toteutettiin parityöskentelynä ja se todettiin hyväksi käytännöksi, koska ohjauksessa kyettiin näin huomioimaan yksilölliset tarpeet. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota ohjeiden selkokielisyyteen sekä mallin näyttämiseen eri suunnista ohjeiden havainnollistamiseksi.

Toimintamallissa tavoitteena on maahanmuuttajanaisten *tiedon lisääntyminen kunnan ja lähialueen tarjoamista liikuntapalveluista*, jotta kuten Maijalakin (2014, 56) on todennut, voitaisiin siirtyä mahdollisimman vaivattomasti liikuntapalveluiden itsenäisiksi käyttäjiksi. Turun kaupungin liikuntapalvelut ovat toimintamallissa tärkeässä roolissa ajankohtaisen tiedon tarjoajina sekä lajikokeilujen ja tutustumiskäyntien mahdollistajina osana Liikettä ja iloa arkeen -ryhmätoimintaa. Kaupungin liikuntapalveluvastaava osallistui Liikettä ja iloa arkeen -ryhmätoiminnan pilotointiin esitellen alueen palveluita sekä ohjaten erikseen

sovittuja lajikokeiluita. Maahanmuuttajien liikunnan parissa työskentelevä liikuntapalvelustaava hyötyy yhteistyöstä tavoittaessaan kohderyhmäänsä maahanmuuttajanaisten osalta, joiden liikunnan edistäminen Maamu-tutkimuksen (THL 2014) perusteellakin on asetettu tärkeäksi tavoitteeksi.

Ennen varsinaista pilottiryhmää järjestetty väliseminaari/työpaja toimi Liikettä ja iloa arkeen -ryhmän yhteisenä käynnistystilaisuutena ja se koettiin hyvänä mahdollisuutena tutustumiseen ja vuorovaikutukseen maahanmuuttajanaisten ja liikuntaryhmää ohjanneiden fysioterapiaopiskelijoiden välillä. On tärkeää, että maahanmuuttajanaiset pääsevät esittämään toiveitaan ja vaikuttamaan toiminnan sisältöön, koska kuten Wieland ym. (2012) ja Persson ym. (2014) ovat todenneet, maahanmuuttajanaisten kokemukset liikuntaryhmistä ovat positiivisia, kun ryhmä suunnitellaan heidän kulttuuriset tapansa huomoiden. Toimintamallissa käytännön etenemisen ensimmäiseksi vaiheeksi onkin määritelty *yhteinen "startti"* eli tilaisuus, jonka tarkoituksena on koota maahanmuuttajanaiset sekä eri toimijat yhteen tutustumisen, vuorovaikutuksen ja yhteistyön käynnistämiseksi. Tilaisuudessa esimerkiksi pienryhmäkeskustelujen tai työpajatyöskentelyn avulla maahanmuuttajanaisten on mahdollista tuoda esille toiveitaan liikuntatoiminnan suunnittelun pohjaksi. Lisäksi tilaisuus tarjoaa mahdollisuuden maahanmuuttajanaisten tavoittamiseen ja heille suunnattujen lähialueen ajankohtaisten palveluiden esittelyyn. Kehittämiprojektin väliseminaaria/työpajaa varten Papunet-kuvatyoäkalun (Kehitysvammaliitto ry 2017a) avulla kootut kuvamateriaalit eri liikuntalajeista, liikuntavarusteista sekä liikunnasta ja ravinnosta ovat tarvittaessa saatavissa projektipäälliköltä yhteinen "startti" -tilaisuudessa edelleen käytettäviksi keskustelun tukena.

Pilottiryhmässä säännöllistä liikunnallista *toimintaa* toteutettiin yhteensä kolmen kuukauden ajan niin, että ryhmä kokoontui yhteensä kolmesta (13) kerta. Toimintamallissa toimintavaiheen kestoa ja ryhmäkertojen määrää ei ole määritelty tarkemmin, vaan ne muodostuvat eri toimijoiden välisestä yhteisestä sopimuksesta ja aikataulujen yhteensovittamisen tuloksena.

Toiminnan *jatkuva arviointi ja kehittäminen* kuuluvat toimintamalliin. On tärkeää tarjota mahdollisuus jatkuvaan eri toimijoiden palautteen antoon ja viedä opitut asiat kehittämisen käytäntöön. Fysioterapiaopiskelijoiden sisäinen palautejärjestelmä, jossa kolmannen vuoden opiskelijat mentoroivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita, on todettu hyvin toimivaksi menetelmäksi ohjauksen laadun sekä opiskelijoiden ammatillisten valmiuksien kehittämisen näkökulmasta. Pilottiryhmän vaikuttavuuden arviointia varten

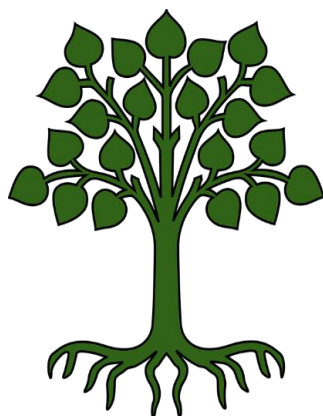
kehitetty palautelomake (Liite 10) on edelleen käytettävissä ja muokattavissa maahanmuuttajanaisten loppupalautteen keräämistä varten.

Toimintamallissa ”coach” ottaa päävastuun eri toimijoiden välisen yhteistyön käynnistämisestä, koolle kutsumisesta sekä viestinnästä eri toimijoiden välillä Liikettä ja iloa arkeen -toiminnan aikana. Pilotoinnin aikana kehittämisprojektin projektipäällikkö oli vastuussa ”coach”-roolista vastaten yhteiseen starttitilaisuuteen kutumisesta, tilaisuuden tarkemmasta suunnittelusta ja aikatauluttamisesta yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, yhteisen keskustelualustan luomisesta, liikunnallisen ohjelman ylläpitämisestä sekä toimi viestin välittäjänä eri toimijoiden välillä puhelimitse ja sähköpostitse. ”Coach”:ilta vaadittavia ominaisuuksia toimintamallissa on kiinnostuneisuus ja motivoituneisuus Liikettä ja iloa arkeen -toiminnan organisoimiseen sekä verkostoyhteistyöhön.

11 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Tämän kehittämisprojektin keskeisenä tavoitteena oli maahanmuuttajanaisten terveyden ja osallisuuden edistäminen. Projektin lopputuotoksena kehitettiin palvelumuotoilun keinoin ryhmämuotoinen, asiakaslähtöinen toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi. Toimintamalli on tarkoitettu jatkossa sovellettavaksi maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toimipisteissä yhteistyössä kolmannen sektorin palveluntuottajien kanssa.

Kehittämisprojektin kokonaisarvioinnissa on sovellettu Suomen sosiaali ja terveys ry:n (2017) julkaisemaa tulospuu arviointityökalua (Kuva 7). Tulospuu on visuaalinen ja helppo tapa hahmottaa ja arvioida kehittämistoimintaa. Menetelmää voidaan käyttää itsearviointiin ja vertaisarviointiin ja se sopii sekä väli- että loppuarviointeihin. Menetelmän avulla saadaan koottua toiminnan onnistumiset ja tietotaito sekä toiminnan haasteet ja epäonnistumiset. Kerätyn tiedon avulla kyetään arvioimaan toiminnan tuloksia, vaikutuksia, onnistumisia ja kehittämistarpeita. Tulospuuta voi hyödyntää kuka tahansa eikä se vaadi erityisresursseja, vaan kynä ja paperi riittävät. (Suomen sosiaali ja terveys ry 2017.) Tulospuun osa-alueita hyödyntäen on tehty itsearviointia kehittämisprojektille asetettujen tavoitteiden saavuttamisen näkökulmasta sekä pohdittu tulevaisuuden kehittämistarpeita ja mahdollisuuksia.



Juuret: vahvuudet ja osaaminen

Runko: yhteistyökumppanit ja sidosryhmät

Oksat: ydintoimet

Silmut: onnistumisen kokemukset ja huippuhetket

Katkenneet oksat: epäonnistumiset ja käyttämättä jääneet mahdollisuudet

Hedelmät: aikaansaannokset

Puun ympäristö: sisäiset tai ulkoiset asiat, jotka hidastavat tai edistävät arviointia ja tulevaisuuden toiveet

Kuva 7. Tulospuu arviointityökalu Suomen sosiaali ja terveys ry:tä (2017) mukaillen.

Vahvuudet ja osaaminen. Kehittämisprojektin aihevalinta, maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen, oli merkittävä ja tarpeellinen, sillä kuten aikaisemmin todettu länsimainen elämäntapa passivoi ja vähentää fyysistä aktiivisuutta (Helajärvi ym.

2015, 1715-1716) ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kansallisella tasolla tulee panostaa ja löytää uusia toimintatapoja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa (Helajärvi ym. 2015, 1716-1717; Pratt ym. 2015; THL 2016, 7-8). Kohdeorganisaatiossa Opetuskoti Mustikassa ja Pikku-Mustikassa maahanmuuttajanaisten liikuntaan aktivoimiselle nähtiin selkeää tarvetta ja naiset olivat toivoneet liikuntaa osaksi viikko-ohjelmaa.

Ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijan tehtävänä oli toimia kehittämisprojektin projektipäällikkönä opetellen projektin johtamisen ja hallinnan taitoja. Uudistumisessa tarvitaan luovaa ajattelua sekä innovaatioita ja tästä näkökulmasta katsottuna johtaminen on toimintaa, joka välittää mahdollisuuksia ja oppimiskokemuksia (Paasivaara ym. 2011, 32; 36). Kehittämisprojektin johtaminen vaatii asioiden hallintaa sekä ihmisten johtamista, kuten minkä tahansa organisaation johtaminen. Ihmisten johtamisen merkitys kuitenkin korostuu projektin onnistumisen tekijänä. (Paasivaara ym. 2011, 50.) Ruuskan (2012, 132) mukaan kehittämisprojektin hallinnassa johtamisessa on enemmänkin kysymys johdattamisesta (project leadership) kuin johtamisesta (project management). Silverbergin (2007, 97) sekä Ruuskan (2012, 130) mukaan projektin johtaminen edellyttää säännöllistä tilannekartoitusta sekä herkkää reagointia muutostarpeisiin, koska projektityön toimintaympäristö on nopeatempoinen ja dynaaminen ja työskentelyn tavoitteena on saada aikaan oppiva prosessi.

Kokematon projektipäällikkö koki projektityöskentelyn ja sen johtamisen äärimmäisen mielenkiintoisena, mutta samalla myös sopivasti haasteellisena oppimiskokemuksena. Haasteita toi esimerkiksi useiden eri toimijoiden välinen viestintä, aikataulujen yhteensovittaminen, odottaminen ja epävarmuuden sietäminen. Ylitsepääsemättömiä ongelmia ei kehittämisprojektin aikana ilmennyt ja projektipäällikkö oli erittäin tyytyväinen projektiryhmän työskentelyyn, joustavuuteen ja sitoutuneisuuteen yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Projektipäälliköllä ei ollut kovin laajaa aikaisempaa kokemusta maahanmuuttajien kanssa työskentelystä eikä terveyden edistämistyöstä fyysisen aktiivisuuden keinoin. Projektiryhmään onnistuttiin kokoamaan asiantuntijoita, jotka toivat projektiin tarvittavaa kulttuuri- ja kielitietoista sekä liikunnallista osaamista. Kokenut ohjausryhmä ja työelämämentorit olivat myös hyvänä tukena työskentelyssä kehittämisprojektin alusta loppuun asti. Kaiken kaikkiaan projektipäällikön projektin hallintataidot kasvoivat kehittämisprojektityöskentelyn aikana merkittävästi.

Yhteistyökumppanit ja sidosryhmät. Kehittämisprojektin yhteistyökumppanit eivät toimi suoraan projektin johdon alaisuudessa, mutta heidän kanssaan on tarpeellista myös so-

pia rooleista ja vastuista selkeästi etenkin, jos heidän panoksensa projektille on merkittävä. (Silfverberg 2007, 102.) Tässä kehittämisprojektissa keskeisiä yhteistyökumppaneita olivat Turun ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden fysioterapiaopiskelijat (24), jotka sitoutuivat ohjaamaan Liikettä ja iloa arkeen -pilottiryhmää sekä kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijat (3), jotka toimivat mentoreina ensimmäisen vuoden fysioterapiaopiskelijoille. Lisäksi Turun kaupungin liikuntapalveluvastaava oli keskeinen yhteistyökumppani kehittämisprojektissa tarjoten tietoa kaupungin palveluista ja mahdollistaen tutustumiskäyntejä ja lajikokeiluita. Fysioterapiaopiskelijat toimivat keskeisessä roolissa liikuntatoiminnan suunnittelijoina, toteuttajina ja arvioitsijoina sitoutuen erinomaisesti ja vastuullisesti tehtäväänsä. Kaupungin liikuntapalveluvastaava opasti ja tiedotti alueen palveluista sovitun mukaisesti osallistuen Liikettä ja iloa arkeen -toimintaan projektipäällikön aloitteesta tarpeen mukaan sovittuina ajankohtina.

Ydintoimet. Kehittämisprojektin ohjaavaksi menetelmäksi valikoitui palvelumuotoilu, jonka keskeisenä tavoitteena on kaikkien palvelussa mukana olevien osapuolien osallistaminen suunnitteluprosessiin asiakkaista palveluntuottajiin (Tuulaniemi 2013, 28; Vaaajakallio & Mattelmäki 2011, 77). Kehittämisprojektissa etenkin maahanmuuttajanaisten osallistaminen kaikkiin suunnitteluvaiheisiin nähtiin tärkeänä tavoitteena, jotta heidän näkökulmansa sekä sitoutuneisuutensa säilyisivät kehittämistoiminnan keskiössä projektin alusta loppuun asti. Metodina palvelumuotoilu oli projektipäällikölle suhteellisen uusi ja sitä myötä haastava sovellettava käytäntöön. Projektipäällikkö oli perehtynyt palvelumuotoiluun ennen kehittämisprojektin käynnistymistä ylemmän ammattikorkeakoulun palvelujen tuottamisen opintojaksolla. Kehittämisprojektin palvelumuotoiluprosessin edetessä projektipäällikkö tukeutui kirjallisuuteen pyrkien vahvistamaan edelleen osaamistaan palvelumuotoilun käsitteistä ja periaatteista. Kehittämisprojekti kokemuksellisenä positiivisena oppimisprosessina yhdessä teoreettiseen tietoon perehtymisen kanssa syvensi projektipäällikön osaamista palvelumuotoilusta.

Kehittämistoiminnan osallistavaa vaikuttavuutta arvioitaessa kiinnitetään huomiota siihen, edistykö kehittämis toimijoiden osallistumista (Toikko & Rantanen 2009, 154). Kun tarkastellaan palvelumuotoiluprosessin suunnitteluvaiheita ja maahanmuuttajanaisten sekä eri toimijoiden osallistumisaktiivisuutta eri vaiheisiin, voidaan siitä päätellä, että kehittämis toiminta lisäsi toimijoiden osallistumista. Myös osallistuvaan havainnointiin perustuvan käsityksen pohjalta voidaan yleisellä tasolla todeta, että Liikettä ja iloa arkeen -pilottiryhmässä vallitsi hyvä yhteishenki ja ryhmäläiset kannustivat toinen

toisiaan osallistumaan toimintaan. Syvempää, kehittämisprojektiin osallistuneiden maahanmuuttajanaisten henkilökohtaista osallisuuden kokemusta on tämän kehittämisprojektin aikana kertyneen materiaalin ja tiedon pohjalta mahdotonta arvioida. Osallisuuden kokemuksen syvempi tutkiminen vaatisi kehittämisprojektiin osallistuneiden henkilökohtaisia haastatteluja, johon ei tämän kehittämisprojektin puitteissa ollut resursseja.

Onnistumisen kokemukset ja huippuhetket. Maahanmuuttajanaisten, eri toimijoiden ja yhteistyökumppaneiden sitouttaminen kehittämistoimintaan ja suunnittelun eri vaiheisiin onnistui tässä projektissa projektipäällikön arvioimana erittäin hyvin. Projekti käynnistyi asiakasymmärrystä kasvattavalla tutkimuksellisella osiolla ja haastateltavien maahanmuuttajanaisten rekrytointi onnistui hyvin projektiryhmään sitoutuneiden opetuskotiohjaajien tuella. Yhteissuunnittelu ja ideointi järjestettiin väliseminaarin/työpajan muodossa ja tilaisuuteen saatiin mukaan runsas osanotto maahanmuuttajanaisia sekä kaikki fysioterapeuttien opettajan yhteistyöhön mukaan rekrytoimat fysioterapiaopiskelijat sekä Turun kaupungin liikuntapalveluiden edustus. Pilotointivaiheen Liikettä ja iloa arkeen säännöllisillä viikoittaisilla ryhmäkerroilla oli mukana tasainen määrä motivoituneita osanottajia.

Epäonnistumiset ja käyttämättä jääneet mahdollisuudet. Kehittämisprojektin suunnitelmavaiheessa suunniteltiin maahanmuuttajanaisten edustajan osallistamista projektiryhmän työskentelyyn, joka kuitenkin jäi toteuttamatta. Maahanmuuttajanaisten osallisuus projektiryhmässä olisi ollut tavoiteltavaa, sillä kuten Maijalakin (2014, 3) on todennut tulisi maahanmuuttajien roolia toiminnan kehittämisessä ja toteuttamisessa vahvistaa.

Sovitusti pilotointivaiheen Liikettä ja iloa arkeen viikoittainen ryhmätoiminta suunnattiin ensisijaisesti Opetuskoti Pikku-Mustikan naisille. Sekä Opetuskoti Pikku-Mustikan että Mustikan naisille suunnatuissa lajikokeiluissa/teemapäivissä Opetuskoti Mustikan naisten osanotto jäi vähäisemmäksi. Vähäisempään osallistumisaktiivisuuteen saattoi vaikuttaa se, että Liikettä ja iloa arkeen liikunnallinen toiminta jäi heille vieraammaksi kuin säännöllisesti viikoittaiseen toimintaan osallistuneille Pikku-Mustikan naisille.

Pilottiryhmää suunniteltaessa vesiliikunta olisi herättänyt enemmän kiinnostusta, kuin sitä pystyttiin tarjoamaan. Vesiliikuntaa toivottiin enemmän myös naisilta kerätyssä palautteessa. Maijalan (2014, 57) esille nostama tarve koko perheelle suunnatusta liikuntatoiminnasta nousi myös tämän kehittämisprojektin pilottiryhmään osallistuneiden naisten toiveissa esille enemmän, kuin sitä kyettiin tarjoamaan. Toisaalta tässä kehittämis-

projektissa pyrittiin keskittymään nimenomaan maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen ja lasten läsnäolo ryhmäkerroilla olisi voinut hankaloittaa naisten omaan fyysisen aktiivisuuden harjoittamiseen keskittymistä ja tätä ajatusta vahvistavaa palautetta myös pilottiryhmästä nousi.

Aikaansaannokset. Kehittämiprojektin tuotoksena syntyi tavoitteen mukaisesti asiakaslähtöinen toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi. Toimintamalli saatiin juurrutettua käytäntöön niin, että tarkoituksena on järjestää Liikettä ja iloa arkeen -ryhmätoimintaa Sateenkaari Koto ry:n opetuskotien maahanmuuttajanaistille jatkossakin. Toiminnan on suunniteltu käynnistyvän uudelleen tulevana syksynä ja kaikki yhteistyön osapuolet ovat halukkaita jatkamaan ja kehittämään yhteistyötä edelleen, koska näkivät hyötyvänsä yhteistyöstä kukin tahoillaan. Toimintamallissa kuvattuun ”coach”:in rooliin on mahdollisuuksien mukaan pohdittu jatkossa sitoutettavan maahanmuuttajanaisten edustaja Opetuskoti Pikku-Mustikasta opetuskotiohjaajan tuella. Ammattikorkeakoulun yhteyshenkilönä toimii jatkossakin kehittämissuhteissa mukana ollut fysioterapeuttien opettaja ja myös projektissa mukana ollut liikuntapalveluvastaava on lupautunut jatkamaan yhteistyötä Turun kaupungin edustajana.

Toimintamalli on projektipäällikön arvion mukaan hyvin sovellettavissa eri toimintaympäristöihin maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämässä kohderyhmän yhdistyksen/yhteisön, alueen oppilaitoksen ja kunnan palveluiden edustajan/urheiluseurojen toimiessa yhteistyön osapuolina. Toimintamallia voisi soveltaa myös muiden vähäisesti liikuntaa harrastavien kohderyhmien fyysisen aktiivisuuden edistämiseen osallistaen esimerkiksi vamman tai pitkäaikaissairauden myötä soveltavaa liikuntaa tarvitsevia mielekkään liikuntatoiminnan suunnitteluun. Lisäksi toimintamalli voisi olla sovellettavissa muidenkin terveyden edistämisen keinojen, esimerkiksi terveellisten ravitsemustottumusten tai mielenterveyden teemojen edistämässä yhteistyössä kunkin alan asiantuntijoiden ja toimijoiden kanssa.

Sisäiset ja ulkoiset asiat, jotka hidastavat tai edistävät arviointia, ja tulevaisuuden toiveet. Vaikuttavuuden mittaaminen on haastavaa, koska se ilmenee usein vasta vuosien päästä. Vaikuttavuutta kannattaa kuitenkin pyrkiä mittaamaan haasteista huolimatta, koska se syventää ymmärrystä tutkitusta aiheesta sekä syy-seuraussuhteista. (Aistrich 2014.) Tässä kehittämissuhteissa kerätyn palautteen perusteella kehittämistoimintaan osallistuneet naiset kokivat Liikettä ja iloa arkeen -toiminnan edistäneen tai ylläpitäneen fyysistä aktiivisuuttaan. Osa naisista sai uutta tietoa ja uusia kokemuksia kokeillessaan

joitakin lajeja ensimmäistä kertaa. Liikuntatoiminnan osana opetuskodin viikko-ohjelmaa toivottiin myös jatkuvan, josta voi päätellä sillä olleen positiivisia vaikutuksia osallistujiin.

Tämän kehittämisprojektin vaikuttavuuden arvioinnissa pilottiryhmän havainnoinnin ja osallistumisaktiivisuuden sekä kerätyn palautteen lisäksi olisi ollut mielenkiintoista selvittää, edistikö kehittämistoiminta maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden harjoittamista yhteisen ryhmätoiminnan ulkopuolella pidemmällä aikavälillä. Lisäksi pohdittavaksi jää, onnistuttiinko tämän kehittämisprojektin puitteissa tavoittamaan eniten liikuntaan motivointia tarvitsevia maahanmuuttajanaisia vai sitoutuiko toimintaan jo lähtökohtaisesti liikuntaan suhteellisen motivoituneita maahanmuuttajanaisia.

LÄHTEET

Aistrich, M. 2014. Kannattaako vaikuttavuutta yrittää mitata? Artikkelit. Liiketoiminnan kehitys. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Viitattu 3.5.2018 <https://www.sitra.fi/artikkelit/kannattaako-vaikuttavuutta-yrittaa-mitata/>

Bonmatí-Tomás, A.; Malagón-Aguilera Mdel, C.; Bosch-Farré, C.; Gelabert-Vilella, S.; Juvinyà-Canal, D. & Garcia Gil Mdel, M. 2016. Reducing health inequities affecting immigrant women: a qualitative study of their available assets. *Global Health* 2016 Vol 12, Article 1, 37. Viitattu 7.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27388538>

Calogiuri, G. & Chroni, S. 2014. The impact of the natural environment on the promotion of active living: an integrative systematic review. *BMC Public Health* Vol 14, 873. Viitattu 8.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25150711>

Eime, RM.; Young, JA.; Harvey, JT.; Charity, MJ. & Payne, WR. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* Vol 10, 135. Viitattu 9.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24313992>

Finch, H. & Lewis, J. 2003. Focus Groups. Teoksessa Ritchie, J. & Lewis, J. (toim.) *Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers*. Lontoo: SAGE Publications, 170-198.

Gele, AA. & Mbalilaki, AJ. 2013. Overweight and obesity among African immigrants in Oslo. *BMC Research Notes* Vol 6, 119. Viitattu 7.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23531273>

Gothoni, R.; Hyväri, S; Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2016. Inkluisio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisenä. Teoksessa Gothoni, R. ym. (toim.) *Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena – Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 13-23.

Hanson, S. & Jones, A. 2015. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* Vol 49, Article 11, 710–715. Viitattu 9.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25601182>

Helajärvi, H.; Lindholm, H.; Vasankari, T. & Heinonen, OJ. 2015. Vähäisen liikumisen terveyshaitat. *Duodecim* Vol 131, no. 18, 1713-1718. Viitattu 8.4.2017 <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>

Helminen, J. 2015. Aluksi – osallisuus, kumppanuus ja terveys. Teoksessa Helminen, J. (toim.) *Sanoista tekoihin. Osallisuus, kumppanuus ja terveys toiminnan suuntaviivoina*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 9-15.

Herranen, J. & Kivijärvi, A. 2012. Monikulttuurinen yhteisöllisyys: yhteyden ehdot ja tilat. Teoksessa Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.) *Yhteisöllisyys liikkeessä*. 2. painos. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Jyväskylä: Bookwell Oy, 159-186.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Hämäläinen, K.; Vilkkä, H. & Miettinen, S. 2011. Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy, 61-75.

- Innokylä. 2016. Learning cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 15.3.2018 <https://www.innokyla.fi/web/malli2825539>
- Kaarinan kaupunki. 2014. Maailma muuttuu – Kaarina toimii! Kaarinan kaupungin strategia 2014-2020. Viitattu 23.11.2017 https://www.kaarina.fi/kaarina-info/fi_FI/strategia/
- Kaarinan kaupunki. 2016. Kaarinan kaupungin palvelustrategia 2016-2020. Viitattu 23.11.2017 https://www.kaarina.fi/kaarina-info/fi_FI/strategia/
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, L.; Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänkulussa. Liikunta & Tiede Vol 53, no. 1, 68-74. Viitattu 8.4.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-16_tutkimusartikkelit_karvonen_lowres.pdf
- Kehitysvammaliitto ry. 2017a. Papunet verkkopalvelu. Papunet -> Materiaalia -> Kuvatyökalu Viitattu 18.10.2017 <http://papunet.net/materiaalia/kuvaty%C3%B6kalu>
- Kehitysvammaliitto ry. 2017b. Papunet verkkopalvelu. Papunet -> Kuvasivut -> Tietoa -> Kuntoilu Viitattu 18.10.2017 <http://papunet.net/kuva/tietoa/kuntoilu/1>
- Korkala, S. 2010. Luottamuksen ilmeneminen alueellisissa yhteistyöverkostoissa. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 14.5.2018 <http://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/59477/AnnalesC298Korkala.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koshoedo, SA.; Paul-Ebhohimhen, VA.; Jepson, RG. & Watson, MC. 2015. Understanding the complex interplay of barriers to physical activity amongst black and minority ethnic groups in the United Kingdom: a qualitative synthesis using meta-ethnography. BMC Public Health Vol 15, 643. Viitattu 7.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26164652>
- Kujala, U. 2013. Liikuntaa - tarpeeksi, sopivasti, turvallisesti – terveydeksi. Liikunta & tiede Vol 50, no. 2-3, 4-8. Viitattu 9.4.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_4-8_lowres.pdf
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Laatikainen, T.; Solovieva, N.; Lundqvist, A. & Vartiainen, E. 2012. Lihavuus. Teoksessa Castaneda, A.; Rask, S.; Koponen, P.; Mölsä, M. & Koskinen, S (toim.) Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL Raportti 61/2012. Viitattu 6.4.2017 <http://www.julkari.fi/handle/10024/90907>
- Liikunta. 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 9.4.2017 www.kaypahoito.fi
- Maahanmuuttovirasto. 2017a. Sanasto (verkkopublication). Viitattu 9.11.2017 <http://www.migri.fi/media/sanasto>
- Maahanmuuttovirasto. 2017b. Tilastot (verkkopublication). Kansalaisuushakemus. Päätökset 11/2016-10/2017. Viitattu 9.11.2017 <http://tilastot.migri.fi/#decisions/23331/42>
- Maijala, H-M. 2014. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi vuosilta 2011-2013. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 290. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 7.4.2017 <https://www.likes.fi/filebank/1370-Maahanmuuttajien-kotouttaminen-liikunnan-avulla2014.pdf>

- Miettinen, A. 2017. Maahanmuuttajat. Väestöntutkimuslaitos. Helsinki: Väestöliitto. Viitattu 9.11.2017 http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/
- Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy, 21-41.
- Miettinen S.; Raulo, M. & Ruuska, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy, 12-17.
- Miettinen, S.; Kalliomäki, A. & Ruuska, J. 2011. Palvelun konseptointi. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy, 107-121.
- Mäkinen, T. 2012. Kuntoliikunnan harrastaminen, työn ruumiillinen rasittavuus ja unen riittävyys. Teoksessa Castaneda, A.; Rask, S.; Koponen, P.; Mölsä, M. & Koskinen, S (toim.) Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL Raportti 61/2012. Viitattu 6.4.2017 <http://www.julkari.fi/handle/10024/90907>
- Paasivaara, L; Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Persson, G.; Mahmud, AJ.; Hansson, EE. & Strandberg, EL. 2014. Somali women's view of physical activity –a focus group study. BMC Womens Health Vol 14, 129. Viitattu 6.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4287511/>
- Pietilä, A-M.; Länsimies-Antikainen, H.; Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2012. Terveystieteen eettinen perusta. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveystieteen edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 15-31.
- Pratt, M.; Perez, LG.; Goenka, S.; Brownson, RC.; Bauman, A.; Sarmiento, OL. & Hallal, PC. 2015. Can population levels of physical activity be increased? Global evidence and experience. Progress in Cardiovascular Diseases Vol 57, Article 4, 356-367. Viitattu 8.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25304047>
- Puodinketo-Wahlsten, A. & Laaksonen-Heikkilä, R. 2017. MARJAT-hankkeen hankehakemus.
- Rapo, M. 2011a. Kuka on maahanmuuttaja? Verkkoartikkeli. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 9.11.2017 http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.html?s=0
- Rapo, M. 2011b. Vieraskielinen on yhä monessa kunnassa harvinaisuus. Verkkoartikkeli. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 9.11.2017 http://www.stat.fi/tup/vl2010/art_2011-06-21_001.html
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Sateenkaari Koto ry. 2017. Toimintasuunnitelma Opetuskoti Mustikka. Viitattu 4.5.2017 Saatu sähköpostilla Sateenkaari Koto ry:n kehittämisspäälliköltä.
- Sateenkaari Koto ry. 2018. Opetuskoti Mustikka. Viitattu 9.5.2018 <http://www.sateenkaari-koto.fi/opetuskoti-mustikka>
- Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Sisäministeriö. 2017. Maahanmuuton tilannekatsaus 1/2017. Sisäministeriön julkaisuja 4/2017. Viitattu 27.11.2017 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79281/Maahanmuuton%20tilannekatsaus%202017.pdf?sequence=3>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013: 10. Viitattu 9.4.2017 <https://www.julkari.fi/handle/10024/110504>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Ajankohtaista. Artikkelit. Maahanmuuttajanaiset useammin työelämän ulkopuolella kuin miehet. Viitattu 9.5.2018 http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/maahanmuuttajanaiset-useammin-tyoelaman-ulkopuolella-kuin-miehet

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Vastuualueet. Hyvinvoinnin edistäminen. Terveiden edistäminen. Liikunta. Viitattu 8.5.2018 <http://stm.fi/liikunta>

Spencer, L.; Ritchie J. & O'Connor W. 2003. Analysis: Practices, Principles and Processes. Teoksessa Ritchie, J. & Lewis, J. (toim.) Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers. Lontoo: SAGE Publications, 199-218.

Suomen sosiaali ja terveys ry. 2017. Arviointityökaluja. Projektin ja prosessin arvioinnin työkaluja. Tulospuu. Viitattu 25.4.2018 <https://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/kehittaminen-ja-arviointi-jarjestoissa/arviointityokaluja-3.html>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (Maamu) perustulokset. Viitattu 22.3.2017 https://www.slideshare.net/THLfi/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointitutkimuksen-maamu-perustulokset?qid=b26831bd-e912-4e01-9d94-5a1f1563d7db&v=default&b=&from_search=1

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma. Toiminta- ja toimeenpanosuunnitelma 2016-2018. Työpäpaperi 18/2016. Viitattu 9.4.2017 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130539/URN_ISBN_978-952-302-665-0.pdf?sequence=1

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Viitattu 8.5.2018 <https://thl.fi/en/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointi>

Tilastokeskus. 2016a. Maahanmuuttajat väestössä. Viitattu 27.11.2017 https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html#tab1485503695201_1

Tilastokeskus. 2016b. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. Maahanmuuttajataustaisten määrät ja osuudet alueittain 1990-2016. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 9.11.2017 http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen__Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/007_ulkom_osuudet.px/?rxid=dc815f51-a7d0-4aec-a81a-49b8ce399d18

Tilastokeskus. 2016c. Väestö. Kieli iän ja sukupuolen mukaan maakunnittain 1990-2016. Viitattu 22.11.2017 http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/statfin_vaerak_pxt_010.px/?rxid=0de6a0fc-6c97-4f6e-a4e4-a203a40ba58a

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1-3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turun kaupunki. 2017. Strategiset ohjelmat. Versio 1.2. Päiväys 15.5.2017. Viitattu 23.11.2017 http://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/strategiset_ohjelmat.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 6.5.2017 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tuulaniemi, J. 2013. Palvelumuotoilu. 2. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2016. Maahanmuuttajien kotouttaminen. Kotouttamispolitiikka. Viitattu 27.11.2017 <http://tem.fi/kotouttamispolitiikka>

UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka aikuisille. Viitattu 9.4.2017 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Vaahojärvi, K. 2011. Palvelukonseptien arviointi. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy, 131-150.

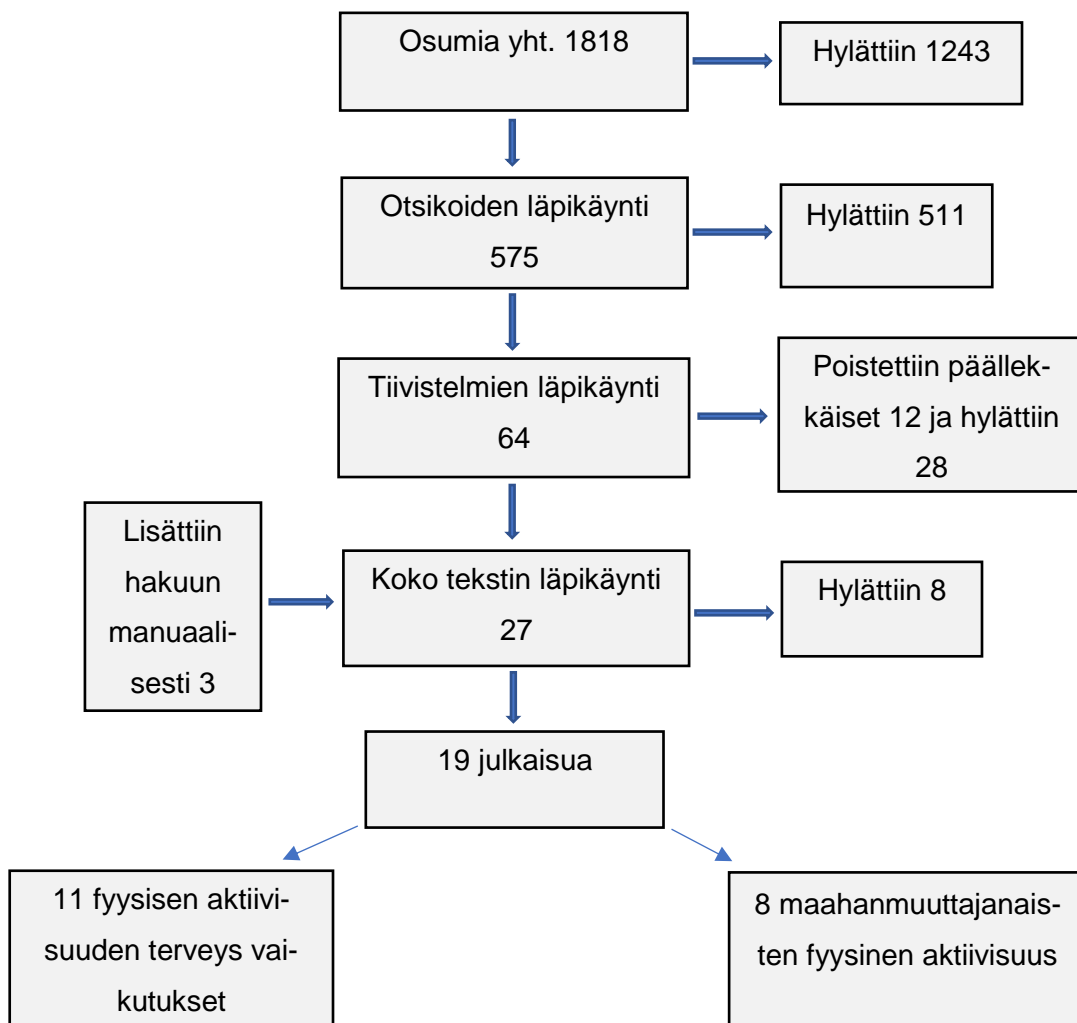
Vaajakallio, K. & Mattelmäki, T. 2011. Yhteissuunnittelu ja palveluiden ideointi. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy, 77-97.

Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut – Millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223-241.

Wieland, ML.; Weis, JA.; Palmer, T.; Goodson, M.; Loth, S.; Omer, F.; Abbenyi, A.; Krucker, K.; Edens, K. & Sia, IG. 2012. Physical activity and nutrition among immigrant and refugee women: a community-based participatory research approach. *Womens Health Issues* Vol 22, Article 2, 225-232. Viitattu 7.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22154889>

Zacheus, T.; Koski, P. & Mäkinen, S. 2011. Naiset paitsiossa? -maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* Vol 48, 63-70. Viitattu 7.4.2017 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_63-70_lowres1.pdf

Liite 1. Kaavio julkaisujen valitsemisesta kirjallisuuskatsaukseen.



Liite 2. Teemahaastattelun runko.

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KOETTU MERKITYS

-harrastatko liikuntaa? minkälaista? miten liikunta vaikuttaa?

-miksi liikunta on tärkeää? miksi ei ole tärkeää?

(esim. terveys, kunnon kohotus, rentoutuminen, kilpailu, ulkonäkö, painon hallinta, sosiaalisuus)

YMPÄRISTÖ

-liikuntapaikat ja niissä toimiminen: onko liikuntapaikat tuttuja? kaipaatko tietoa?

-liikkumiseen tarvittava vaatetus: onko liikuntavaatteita? mistä voi hankkia sopivia?

-etäisyydet, kulkuyhteydet: miten liikut paikasta toiseen?

-turvallisuuden tunne: mitkä paikat turvallisia? mitkä turvattomia?

-ilmaston vaikutus: miten sää vaikuttaa liikkumiseen?

MOTIVOIVA TOIMINTA

(apuna kuvakortteja erilaisista fyysisen aktiivisuuden toimintamuodoista)

-minkälainen toiminta kiinnostaa? mitä haluaisit kokeilla?

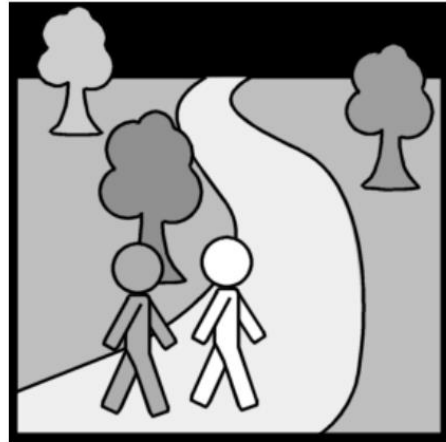
-haastateltavat voivat valita esim. 1-3 korttia

Liite 3. Esimerkki haastatteluissa käytetystä kuvamateriaalista.

metsä



ulkoilla yhdessä



lenkkeily



ryhmävoimistelu



pyöräily



leikkivarjo



lenkkikossut



verryttelypuku



voimisteluvaatteet



juoda



lämpökerrasto



talvivaatteet



Liite 4. Haastattelun saatekirje.

Opinnäytetyön nimi:

Päiväys

LIIKETTÄ JA ILOA ARKEEN -toimintamalli maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden edistämiseksi

Hyvä haastateltava,

Kohteliaimmin pyydän Sinua osallistumaan ryhmähaastatteluun, jonka tarkoituksena on kasvattaa asiakasymmärrystä maahanmuuttajanaisten fyysisestä aktiivisuudesta. Tavoitteena on kehittää maahanmuuttajanaisille mielekästä toimintaa. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana MARJAT-hankkeeseen. Lupa aineiston keruuseen on saatu opinnäytetyön ohjausryhmän kokouksessa 8.6.2017. Suostumuksesi haastateltavaksi vahvistat allekirjoittamalla alla olevan Tietoinen suostumus haastateltavaksi -osan ja antamalla sen haastattelijalle.

Sinun osallistumisesi haastatteluun on erittäin tärkeää, koska osallistumalla olet mukana kehittämässä mielekästä toimintaa. Haastattelun tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen haastateltava ole tunnistettavissa tuloksista. Sinulla on täysi oikeus keskeyttää haastattelu ja kieltää käyttämästä Sinuun liittyvää aineistoa, jos niin haluat.

Tämä aineiston keruu liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylemmän ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on Ritva Laaksonen-Heikkilä, yliopettaja (ma), Turun amk/Terveysala.

Osallistumisestasi kiittäen

Katja Sajanti

Sairaanhoitaja/Sosiaali- ja terveystieteiden yamk-opiskelija

sähköposti

Tietoinen suostumus haastateltavaksi

Olen saanut riittävästi tietoa _____ opinnäytetyöstä, ja siitä tietoisena suostun haastateltavaksi.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Yhteystiedot (tarvittaessa)

Liite 5. Esimerkki haastatteluaineiston ryhmittelystä.

TUTKIMUSKYSYMYS: Minkälaiset tekijät edesauttavat maahanmuuttajanaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä?		
TEEMA-ALUEET =YLÄKATEGORIAT	MUODOSTETUT ALAKATEGORIAT /haastateltavien lukumäärä	ESIMERKKI-ILMAUKSET (haastateltavan nro)
Fyysisen aktiivisuuden koettu merkitys	terveyden ylläpitäminen /8	<p>Minä en rakasta, vain pakko tehdä. (<i>nauru</i>) (1)</p> <p>Tai kotona, jos on kipeä esimerkiksi selkä tai joku juttu, kun tarvitsee rentoutus tehdä kotona, joo tottakai tekee (<i>nauru</i>) pakko, pakko joo...kun on kaikki kunnossa sä oot joo okei seuraava kerta... (3)</p> <p>Koska en ole kunnan, mun keho on vähän heikko, koska mulla on pakko. Koska leikattu selkä, leikattu polvi, mun pitäisi vahvista lihaksia...Se auttaa keho myös, että ei tule sairaukset eikä esimerkiksi nivel... (10)</p> <p>Ja minä selkä ja niska kipeä paljon, jumppaa kotona ja yksi, yksi viikko...yksi kerta viikko ja uimassa. (9)</p> <p>Ja astmaa hoitaa on kuntosalilla paljon. Minulla on astma. Lääkäri sanoi, jos kuntosali paljon on parempi tulee. (12)</p>
	painonhallinta /5	<p>Koska iso vatsa pois (näyttää vatsaa) ja paljo syö, pakko...(<i>nauru</i>) (5)</p> <p>Ja meillä tämä ongelmia, kun me ollaan maahanmuuttaja, me syödään paljon rasvaa ja painava ruoka...Yöllä ennen ku me mennään nukkumaan me syödään ihan valta annos... (<i>nauru</i>) Tarvii vähän liikuntaa ja vähän rasva pois, että ei tuu mittään... (6)</p> <p>Meillä on tavoite lihavat pois! (<i>nauru</i>) (11)</p>
	stressinhallinta, rentoutus /4	<p>Stressi auttaa kans (useampi yhteen ääneen)</p> <p>Joo joo...voida hyvä...hyvä harrastus, tosi hyvä. (5)</p> <p>Se sama niin kuin sä nälkä pitäisi syödä. Jos nälkä pakko syödä... (<i>myötäilyä, naurua</i>) Mä tunte sama, jos ei liikku tuntee (mielessä) jotakin puuttuu. Jotakin puuttuu. (10)</p>
	sosiaalisuus /6	<p>Joo ja sama kun tylsää yksin kävelee. Yhdessä jos on tai kun äiti ottaa mukana hyvä kävely...mutta yksin ei tykkää. (3)</p> <p>Sinä (yksin) menee, menee, menee, ei loppu...(<i>nauru</i>)(4)</p> <p>Joo minä menen uimahalli (jonkun) kanssa ja jumppaan vetessä... (8)</p> <p>Silloin he aloitti me tulee heidän kanssa. (10)</p>

<p>Ympäristön vaikutukset</p>	<p>edulliset palvelut/varusteet /8</p> <p>tieto naisille suunnatuista palveluista /8</p> <p>hyvä sää, ulkoilu/huonosaää, sisäliikunta /5</p>	<p>Yksi paikka on vain naisille, minäkin käyn siellä. Hyvä, mutta on kallis. Yksi kerta kävin siellä, mutta katotaan paljon kallis...saa riittää (<i>nauru</i>) (1)</p> <p>Suomessa on kallis vaatteet. (5)</p> <p>Paljon tulee alennus... (4)</p> <p>Kuka nyt..yks nainenhan ompelee varusteet... (6)</p> <p>...kortti on neljä euroa ja kuntosali on 25, yhdessä on 29 euroa. Nyt on tarjous. (12)</p> <p>...me saamme joskus ilmainen jotakin, koska meillä ei ole rahaa. (10)</p> <p>We want to go for exercise and swimming but here is no place...for only women. (2)</p> <p>Ja sit voi olla joku kertoo sulle myöhäs ku tämä aika on loppu, se vaan kävi ennen siellä ja sit siellä hyvä paikka ja siellä paljon naiset...ja sinä tiedät vain myöhäs kun tämä aika on loppu, tämä kestää vain kaks kuukautta tai kolme kuukautta. Ja sit naiset menee sinne ei kukaan ilmoitta sulle, sinä et tiedä mihin... (6)</p> <p>Naiset kuntosali Kaarinassa. (11)</p> <p>Naiset? missä paikka? (10)</p> <p>...ja siellä ihan sekaisin kaikki miehet ja naiset samaan aikaan ja sinä aina paat huivin päälle...(<i>nauru</i>) (6)</p> <p>Ei hyvä jos huivi päällä, pakko laittaa pois. (4)</p> <p>Minä en tykkää kävellä, kun siellä on liukasta tai kun tämä aika kun talvi on tosi kylmä (<i>myötäilyä</i>). Aina tarvii varovasti ja sinä et pysty kävelemään vapaasti, liian hankala kävellä... (6)</p> <p>Minäkin kesällä kävelen ja talvella menen kuntosalille. (1)</p> <p>Marraskuu, jos tulee tuuli paljon ja sataa (<i>nauru</i>) minä en tykkää. Talvi ei haittaa, minä laittaa vaan päälle. Ei haittaa talvi. Mä otan hyvät kengät ja takki. (12)</p> <p>Ku talvi ni o puku hyvä ja paljo lämpimä ja lunta tulee...(<i>nauru</i>) (9)</p>
<p>Motivoiva toiminta</p>	<p>ohjattu toiminta /5</p>	<p>Mä tykkään paikka missä aina ohjaaja sitten se pakkottaa sinä teet jotain. Sinä olet aina yksinäsi sinä aina vähän laiska. Mä aloitin siellä Raisiossa siellä joku sali siellä, liityin jäseneksi siellä. Mä haluan ko minulla selkäongelmia mä haluan...mä menin ensimmäinen kerta se oli hyvä, toinen, sit kolmas, en mä mene. Mä laitoin kaikki...ko siellä ei oo ohjaaja sinä et pysty tietää mitä on oikein ja mitä väärin ja sit... (6)</p> <p>...ei vaan tanssi, musiikki päälle ja opettaja siellä... mitä hän tekee, me seuraa...tämä kiva, hauska. (1)</p> <p>Jos sä halua auttaa, auttaa ko kuntosalilla semmonen ja se oli paljon eri kone...joo se mul on vaiva selkä, siitä puuttuu kuka voi ohjata. (10)</p>

	<p>säännöllisyys /5</p> <p>naisten yhteinen ryhmätoiminta /7</p> <p>uusien taitojen oppiminen /5</p> <p>monipuolisuus /117 rasteja kuvissa eri liikuntalajien kohdalla yhteensä</p>	<p>But if they will arrange it every day it would be good. Otherwise only Monday we will do exercise (<i>naurua</i>) (2)</p> <p>Ennen kuin mä aloitin tähän mä olin maanantaina ja perjantaina ja keskiviikko vesijumppa, mutta kuin mä haluan täällä ja tuolla ja tuolla...(<i>naurua</i>) mä haluan kaikki, en ehti käy maanantaina... (10)</p> <p>Jumppakin on kiva...meillä tänäki oli, aina joka maanantai, jumppa naisten kanssa, tosi hyvä meni... (1)</p> <p>Ja mä sanoin kuin he ovat nuori. Aamulla mä yritin selittää tämän aamu (näyttää jumppaohjelmasta muita ryhmiä) voi osallistua nuori, joka tekee kovasti jumppa. Tämä (ikiliikkujat ryhmä) oli rauhallinen, koska kuuluu kuinka vanha sä olet. Minä kuulun tähän (ikiliikkujat). (10)</p> <p>...toinen (kaveri), joo hän ja monta naiset... (12)</p> <p>Haluan oppia täällä, uida... (8)</p> <p>Varmaan tämä talvi...tämä on vaikea, mikä tämä onkaan...toi ja toi ja toi (näyttää talvilajeja hiihto, luistelu) on tosi vaikea...olen kokeillut, huh huh! (<i>naurua</i>)...Minä olen oppi vähän niin kaatuu huonosti...(<i>naurua</i>) Mutta pitäisi kokeilla kaikki... (10)</p> <p>Minä tykkään ja minä ei tiedä (näyttää pyöräilyä)... (9)</p> <p>Tanssi (4)</p> <p>Kuntosali (7)</p> <p>Käsipainot (4)</p> <p>Uinti (10)</p> <p>Vesiliikunta (4)</p> <p>Voimistelu, ryhmävoimistelu (14)</p> <p>Erilaiset pallopelit (31)</p> <p>Metsässä liikkuminen (10)</p> <p>Ulkoilu, lenkkeily (12)</p> <p>Pyöräily (7)</p> <p>Leikkivarjo (2)</p> <p>Talvilajit (12)</p>
--	---	--

Liite 6. Kutsu väliseminaariin/työpajaan.



Tervetuloa LIIKETTÄ JA ILOA ARKEEN kehittämiprojektin väliseminaariin/työpajaan maanantaina 22.1.2018 klo 9.30-12.00

Turun amk, Ruiskatu 8, 20720 Turku, auditorio 131

Ohjelma

- | | |
|-------------|--|
| 9.30-10.00 | Aamukahvi ja päivän alustus
Syksyllä 2017 toteutettujen maahanmuuttajanaisten
haastattelujen tulosten esittely
<i>sh/yamk opiskelija Katja Sajanti</i> |
| 10-10.30 | Esittely Turun kaupungin liikuntatoimen kevään 2018 palveluista
<i>Turun kaupunki, liikuntapalveluvastaava</i> |
| 10.30-11.15 | Työpajatyöskentelyä, maahanmuuttajanaiset ja
fysioterapiaopiskelijat
Teemoina: kiinnostavat liikuntalajit, liikunta ja ravinto,
liikuntavarusteet
<i>projektiryhmän ohjeistuksella</i> |
| 11.15-12.00 | Yhteenveto ja päivän päätös |

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Katja Sajanti
sähköposti
puhelinnumero

Kehittämiprojekti on osa MARJAT-hanketta.



Liite 7. Työpajan teemoihin liittyvät apukysymykset.

KIINNOSTAVAT LIIKUNTALAJIT

- Minkälaisesta liikunnasta pidät?
- Mitä uusia lajeja haluaisit kokeilla?
- Mitä uusia taitoja haluaisit oppia?

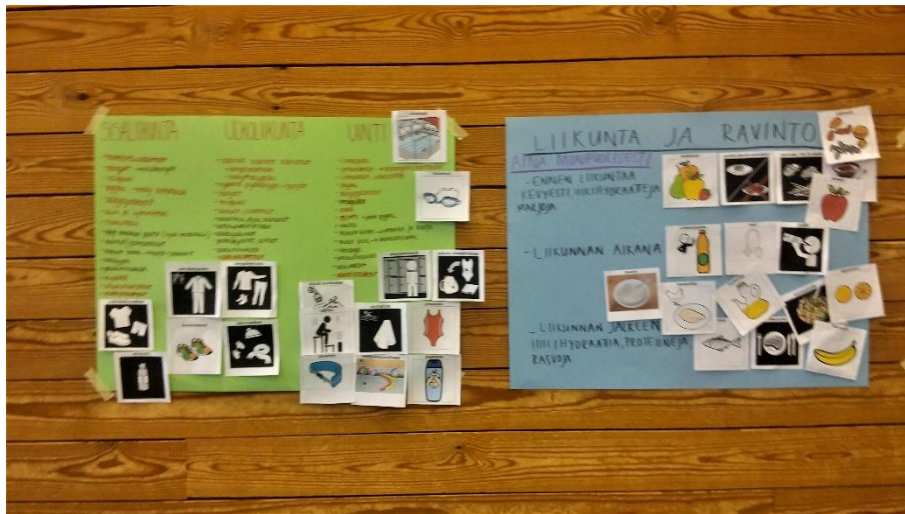
LIIKUNTAVARUSTEET

- Minkälaisia varusteita tarvitaan sisäliikunnassa?
- Mitä varusteita uimahalliin tarvitaan?
- Sopiva sään mukainen ulkoliikuntavarustus?

LIIKUNTA JA RAVINTO

- Miten olisi hyvä syödä ennen liikuntaa?
- Entä liikunnan aikana?
- Ja liikunnan jälkeen?

Liite 8. Työpajan lopputuotoksena syntyneet ideakartat.



Liite 9. Pilottiryhmän aikataulu.



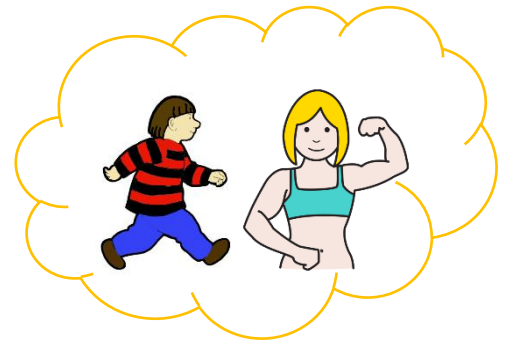
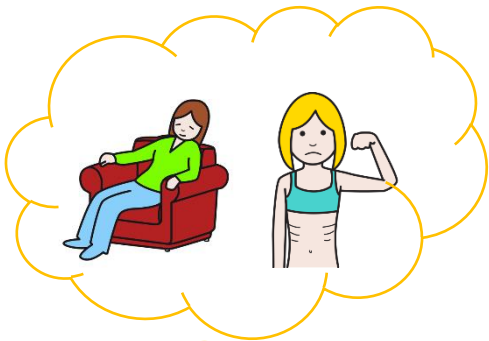
LIIKETTÄ JA ILOA ARKEEN kevään 2018 ohjelma

Päivä	Klo	Paikka	Liikuntalaji	Varusteet	Osallistujat
ma 5.2.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Kehon osien läpikäyntiä + jooga	Sisäliikuntavaatteet + vesipullo	19
ma 12.2.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Keppijumppa	Joustavat vaatteet + kengät ja vesipullo halutessaan.	12
ma 19.2.	-----	-----	Talviloma	-----	-----
ma 26.2.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Tanssillista liikuntaa + leikkejä/pelejä	Joustavat sisäliikuntavaatteet, kengät ja vesipullo	10
ma 5.3.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Parin kanssa leikkejä, reaktioharjoituksia	Sisäliikuntavaatteet, kengät ja juomapullo	14
ma 12.3.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Lihaskuntoa kohottava tanssillinen jumppa	Sisäliikuntavaatteet, kengät ja juomapullo. Muut välineet koululta.	14
ma 19.3.	10.00- 14.00	Impivaaran hiihto- maa	Talviliikuntapäivä: leikkejä, urheilua, hiihtokokeilu, pulkkailu	Lämpimät liikuntaan sopivat talvivaatteet ja kengät + vesipullo	n.35 (osa ei kirjoittanut nimeä listaan)
ma 26.3.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Toiminnallisia harjoitteita pistetyöskentelynä, venyttelyä	Sisäliikuntavaatteet, kengät ja juomapullo. Muut välineet koululta	15
ma 2.4.	-----	-----	Pääsiäinen	-----	-----
ma 9.4.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Erialaista liikkumista koripallo välineenä + koripallopeli	Sisäliikuntavaatteet ja kengät, juomapullo.	16
pe 13.4.	13.00- 15.00	Kupittaaan keilahalli, Kupittaankuja 1	Keilaus	Joustavat vaatteet ja juomapullo. Muut varusteet keilahallilta.	16
ma 16.4.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Jumppapallo + norsupallo-peli	Jumppapallo koululta, sisäliikuntavaatteet, sisäpelikengät ja juomapullo	14
to 19.4.	10.00- 11.30	Turun Urheiluliitto, Jumppala	Tutustuminen perhetouhulaan	Naiset ja lapset	0
ke 25.4.	10.15- 11.45	Turun amk, Ruiskatu, uima-allas	Vesiliikunta	Uimapuku (pitää olla uimapukukangasta!) ,uimalakki (jos ei kastele hiuksia), pyyhe, peseytymisvälineet, juomapullo	14
ma 30.4.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Sauvakävely + keppijumppa	Ulkoliikuntavaatteet sään mukaan	5 (vappuaatto, opetuskoti kiinni)
ma 7.5.	10.10- 11.40	Turun amk, Ruiskatu 8, liikuntasali	Keskivartalon ja yläkropan vahvistuminen	Sisäliikuntavaatteet, juomapullo ja kengät	14

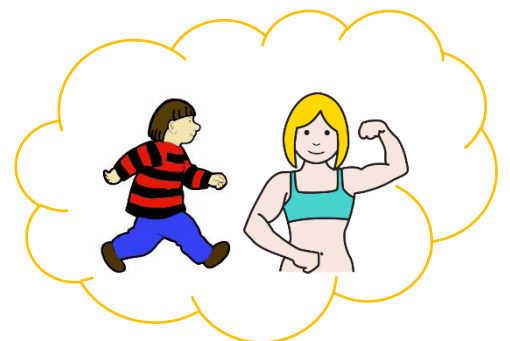
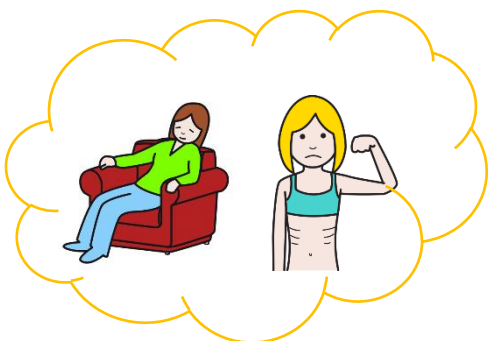
Liite 10. Pilottiryhmän palautelomake.

MINKÄLAINEN OLO JA FYYSSINEN KUNTO SINULLA OLI...

- **ENNEN** LIIKUNTARYHMÄN ALOITTAMISTA? Merkkää rasti sopivaan kohtaan!



- **NYT** LIIKUNTARYHMÄN PÄÄTTYESSÄ? Merkkää rasti sopivaan kohtaan!



MUUTA PALAUTETTA LIIKUNTARYHMÄSTÄ:

KIITOS!