

# ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAAN POHJAUTUVAN TALOYH- TIÖTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN ROVANIEMELLE

Yli 75-vuotiaille ikäihmisille

Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Riikonen Emilia

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Emilia Riikonen	Vuosi	2018
<b>Ohjaaja(t)</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Toimeksiantaja</b>	Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut		
<b>Työn nimi</b>	Itsemääräämisteoriaan pohjautuvan taloyhtiötoiminnan käynnistäminen Rovaniemelle		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	48		

---

Suomen ikärakenne on muuttunut ja muuttuu entisestään lähivuosina. Ikääntyneiden määrän kasvu johtaa monenlaisiin muutoksiin yhteiskunnan toiminnassa ja palveluiden tarpeessa. Ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen, kohottamiseen ja ylläpitämiseen olisi tärkeä panostaa inhimillisistä syistä. Myös yhteiskunnallisesti tämä on kannattavaa, sillä esimerkiksi ikäihmisten kotona asuminen on yhteiskunnalle halvempaa kuin laitoshoido. Voimaa vanhuuteen -ohjelma on Ikäinstituutin koordinoima iäkkäiden terveysliikuntaohjelma. Ohjelman kohde-ryhmänä ovat yli 75-vuotiaat kotona asuvat ikäihmiset, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Rovaniemen keskustan alueelle sijaitsevaan taloyhtiöön toimintaa yli 75-vuotiaille ikäihmisille. Toiminta pohjautuu itsemääräämisteoriaan. Tämän toiminnan avulla pyritään yhdenvertaistamaan kotona asuvien ikäihmisten mahdollisuus säännölliseen liikuntaan ja virikkeelliseen toimintaan. Työn tavoitteena on vahvistaa yli 75-vuotiaiden kotona asuvien ikäihmisten liikunnallista osallisuutta.

Taloyhtiötoiminnan vaikuttavuuteen liittyviä tutkimuksia ei löytynyt paljoakaan, mutta ajankohtaista tietoa liittyen ikääntyvien toimintakykyyn ja sen tukemiseen löytyi paljon. Työ on toiminnallinen opinnäytetyö. Työssä käytetty lähdeaineisto koostuu suomalaisista tutkimuksista, artikkeleista ja kirjajulkaisuista sekä englanninkielisistä lähdeaineistoista.

Opinnäytetyöprosessin aikana tuli yllätyksenä, kuinka hankalaa yli 75-vuotiaita kotona asuvia ikäihmisiä on tavoittaa. Myös ikäihmisten motivointi osoittautui haastavaksi, sillä Suomen yhteiskunnassa ikäihmiset on jo pitkään nähty vähemmän julkisia investointeja tarvitsevinä ja ansaitsevinä kuin muut ikäryhmät. Taloyhtiötoiminta kuitenkin osaltaan vahvisti ikäihmisten liikunnallista osallisuutta. Ikäihmiset kaipaavat ja tarvitsevat tämänkaltaista toimintaa tulevaisuudessa.

Avainsanat

Ikääntyminen, itsemääräämisteoria, toimintakyky

Social Services, Health and Sports  
Degree Programme in Sports and  
Leisure Management  
Bachelor of Sports Management

---

<b>Author</b>	Emilia Riikonen	Year	2018
<b>Supervisor</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Commissioned by</b>	Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut		
<b>Subject of thesis</b>	Launching of Self-Determination Theory Housing Company Activities in Rovaniemi		
<b>Number of pages</b>	48		

---

The age structure in Finland has changed. The aging of the populace will lead to a multitude of changes in how society functions and in the services it needs. For humane reasons it is important to focus on improving and maintaining elderly peoples' ability to function in society. This would also be good for the society in monetary perspective, as the less elderly people there are in nursing homes and the more there are at home, the more money we save. Voimaa vanhuuteen program is a healthy living plan for the elderly coordinated by the Age Institute. The focus group of the plan are people aged over 75 years living at home with impaired functionality.

The point of this thesis is to develop stimulating activities for the elderly aged over 75 years who live in the same housing company in the Rovaniemi downtown area. The activities are based on Self-Determination Theory. These activities are an attempt to make similar the at home living elderly peoples' opportunities to exercise when compared to the general population. The goal of the thesis is to strengthen the physical participation of people over 75 years of age.

There were not many studies about the effectiveness of the housing company work, but there was a lot of recent info when it came to improving and maintaining the functionality of the elderly. This work is a practice-based thesis. The source material used in this work consists of Finnish studies, articles and journals and English reference material.

In the process of the thesis, it came as a surprise to see how difficult it is to reach the elderly who live at home. Also motivating them seemed to be difficult. The elderly have for long been seen as needing and deserving less public investments than other groups in the Finnish society. The housing company work, for its part, strengthened the amount of the elderly who exercise. The elderly need this kind of activity in the future.

**Key words** Aging, self-determination theory, functionality

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	6
1.2	Aiheen valinta.....	6
1.3	Työn tarkoitus ja tavoite.....	8
1.4	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	9
2	IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY.....	10
2.1	Ikääntyminen elämänvaiheena.....	10
2.2	Toimintakyvyn osa-alueet.....	11
2.3	Elämänlaatu.....	13
3	VOIMAA VANHUUTEEN -OHJELMA.....	15
3.1	Voimaa vanhuuteen -toimintamalli.....	15
3.2	Voimaa vanhuuteen -ohjelma Rovaniemellä.....	16
4	TALOYHTIÖTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN ROVANIEMELLÄ.....	17
4.1	Taloyhtiötoiminta.....	17
4.2	Toiminnan käynnistämisen lähtökohdat.....	17
4.3	Toiminnan käynnistäminen.....	18
4.4	Taloyhtiötoiminnan tavoite.....	19
5	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAAN POHJAUTUVA TALOYHTIÖTOIMINTA.....	21
5.1	Itsemääräämisteorian lähtökohdat.....	21
5.2	Taloyhtiötoiminnan rakenne.....	22
5.2.1	Yhteenkuuluvuuden tunteen kohentaminen.....	22
5.2.2	Liikunnallinen osuus.....	23
5.2.3	Kognitiivinen osuus.....	25
6	TALOYHTIÖTOIMINNAN SISÄLTÖ.....	27
6.1	Yhteinen suunnittelu.....	28
6.2	Liikuntasuhteen selvittäminen.....	29
6.3	Tavoitteenasettelu.....	30
7	TALOYHTIÖTOIMINNAN VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI.....	33
7.1	Vaikuttavuuden arviointi.....	33
7.2	Vaikuttavuus.....	33

7.3	Arviointi.....	34
7.3.1	Vertaisarviointi.....	35
7.3.2	Itsearviointi.....	36
8	POHDINTA.....	39
8.1	Opinnäytetyöprosessi.....	39
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	39
8.3	Ammatillisen osaamisen kehittyminen.....	40
8.4	Jatkotutkimusaiheet.....	41
	LÄHTEET.....	43

## 1 JOHDANTO

### 1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Suoritan Lapin ammattikorkeakoulussa kolmannen vuosikurssin vaihtoehtoisten ammattiopintojen harjoittelua Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluilla. Kolmannen vuoden opintojen alkaessa aloin myös työstämään opinnäytetyötäni. Tärkeänä asiana prosessia aloittaessani pidin sitä, että saisin yhdistettyä harjoittelun ja opinnäytetyön tekemisen. Näin kävi, sillä pääsin osaksi Rovaniemellä syksyllä 2017 alkaneen Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmää. Opinnäytetyöni tilaajana toimii siis Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut ja teen työni osana Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa.

Olen kiinnostunut ikäihmisten kanssa työskentelystä ja heidän liikuntamahdollisuuksien lisäämisestä. Olen kuusi vuotta tehnyt töitä ikäihmisten parissa työskennellessäni lähihoitajana eri työympäristöissä. Kotihoito on ollut viimeisin työpaikkani ja siellä olen joutunut todistamaan, kuinka arjessa tapahtuva liikunta on todella vähäistä kotona asuvilla ikäihmisillä. Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteena on kohentaa kotona asuvien yli 75-vuotiaiden ikäihmisten toimintakykyä, omatoimisuutta sekä elämänlaatua (Kalmari ym. 2015, 6 – 8). Näin ollen oma mielenkiinto ja toimeksiantajan tarve sopivat täydellisesti yhteen. Tämän mahdollisuuden kautta mielenkiintoni heräsi entisestään koskien ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia ja niiden kehittämistä.

### 1.2 Aiheen valinta

Suomen ikärakenne on muuttunut ja muuttuu entisestään lähivuosina. Vuonna 2012 Suomessa oli ensimmäistä kertaa yli miljoona 65 vuotta täyttänyttä kansalaista (Räsänen & Valvanne 2017, 20). Arvioidaan, että vuonna 2030 Suomessa tulee olemaan noin 1,4 miljoonaa 65 vuotta täyttänyttä kansalaista. Tällöin 80-vuotiaiden osuus väestöstä on arvioitu kaksinkertaistuneen tämän hetkisestä. (Aalto 2009, 8.) Ikääntyneiden määrän kasvu johtaa monenlaisiin muutoksiin esimerkiksi yhteiskunnan toiminnassa ja palveluiden tarpeessa. Ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen, kohottamiseen ja ylläpitämiseen olisi tärkeä panostaa inhimillisistä syistä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 26). Myös yhteis-

kunnallisesti tämä on kannattavaa, sillä esimerkiksi ikäihmisten kotona asuminen on yhteiskunnalle halvempaa kuin laitoshoido. Vuodesta 1995 vuoteen 2015 terveydenhuoltomenot ovat kasvaneet Suomessa 11,8 miljardista 19,8 miljardiin euroon. Tästä kasvusta on arvioitu 1 – 2 miljardia nousseen väestön vähäisen liikkumisen takia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Oma aikaisempi ammattini lähihoitajana sekä työkokemukseni ikäihmisten parissa vaikuttaa suurimmaksi osaksi aihevalintaani. Myös omat havainnot siitä, kuinka vähäinen tarjonta nykyään on kotona asuville ikäihmisille tarkoitetuista matalankynnyksen liikuntaryhmistä. Matalan kynnyksen liikuntaryhmällä tarkoitetaan ryhmää, joka toimii mahdollisimman lähellä asuinpaikkoja, jotta sinne on helppo liikkua kotoa. Kunnat ovat vastuussa järjestää liikuntapalveluita eri kohderyhmille (Liikuntalaki 390/2015 1:5 §). Tämä toteutuukin hienosti esimerkiksi Rovaniemellä. Kaupungin liikuntapalveluiden toimesta Rovaniemellä toimii viikossa lähemmäs 50 ohjattua liikuntaryhmää, jotka ovat ikäihmisille suunnattuja. Kuitenkin ryhmiin osallistuminen vaatii melko hyvää toimintakykyä, jotta osallistuja pystyy itsenäisesti kulkemaan liikuntapaikalle sekä vielä osallistumaan liikuntaryhmään.

Toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten keskuudessa kynnys lähteä kodin ulkopuolisiin toimintoihin nousee. Matka ja paikan päällä ilmenevä avuntarve voivat olla syitä, miksi toimintoihin lähteminen jää. (Laakso & Tuomisto 2011, 4.) Tällöin kysymykseksi nousee, että miten näiden toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumisen käy. Kaikilla ihmisillä iästä riippumatta pitäisi olla tasavertainen oikeus liikunnan harrastamiseen. Voimaa vanhuuteen -ohjelman tavoitteena on, että löydettäisiin juuri nämä jo toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset ja alettaisiin tukemaan heidän toimintakykyään ja liikuntamahdollisuuksiaan. Nykypäivänä kotona mahdollisimman pitkään asuminen on useimman ikäihmisen toive. Lähes puolet 75 vuotta täyttäneistä ikäihmisistä asuu yksin kotonaan (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.) Tulevaisuudessa kotona asuvien ikäihmisten määrä tulee nousemaan entisestään. Tämän takia näen erittäin tärkeäksi panostaa tähän ikäryhmään ja heidän liikuntamahdollisuuksien parantamiseen.

Vuonna 2015 – 2017 aikana tehdyn tutkimuksen mukaan 500 metrin matkan käveleminen tuottaa suuria vaikeuksia viidelletoista prosentille 65 vuotta täyttäneistä miehistä ja kahdellekymmenellekahdelle prosentille naisista. Prosentit ovat nousseet vuodesta 2015. Ennusteiden mukaan 65 vuotta täyttäneiden määrä lähes kaksinkertaistuu vuoteen 2060 mennessä. (Terveystieteiden tutkimuslaitos 2018.) Tutkimuksen tuloksien perusteella voidaan todeta, että jo lyhyen matkan kävely aiheuttaa vaikeuksia isolle osalle ikäihmisistä ja kun prosentit ovat vaan nousussa asialle on aika tehdä jotain. Olen aikoinaan hakeutunut lähihoitajakoulutuksen jälkeen liikunnanohjaajakoulutukseen siitä syystä, että tehdessäni töitä hoitoalalla olen tehnyt huomioita siitä, että liikunta puuttuu sieltä kokonaan. Tulevaisuudessa haluaisin olla tekemässä töitä sen eteen, että hoitoalalla ja vanhustyössä ymmärrettäisiin liikunnan merkitys niin ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä, mutta myös hoitajien työn helpottajana. Kristiina Hellstenin (2014, 71) väitöstutkimuksessa selviää, että ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten toimintakyky on todella heikko. Samalla tutkimuksessa käy ilmi, että vanhustyön fyysistä kuormittavuutta arvioitaessa asteikolla 0 – 14, keskiarvoksi on saatu 10. Tuki- ja liikuntaelinvammat ovat erittäin yleisiä hoitajilla. (Kulmala 2017, 12.)

### 1.3 Työn tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tulee olemaan toiminnallinen opinnäytetyö. Sen tavoitteena on vahvistaa yli 75-vuotiaiden kotona asuvien ikäihmisten liikunnallista osallisuutta. Työn tarkoituksena on kehittää Rovaniemen keskustan alueella sijaitsevaan taloyhtiöön toimintaa, joka pohjautuu itsemääräämisteorian. Tämän toiminnan avulla pyritään yhdenvertaistamaan kotona asuvien ikäihmisten mahdollisuus liikuntaan ja virikkeelliseen toimintaan. Opinnäytetyöni prosessissa kuvaan taloyhtiötoiminnan käynnistämistä Rovaniemelle sekä taloyhtiötoiminnan sisältöä. Työssäni esittelen itsemääräämisteorian sekä perehdyn vanhuuteen elämänvaiheena. Lopussa kerron työn vaikuttavuuden arvioinnista. Pohdinnassa pohdin opinnäytetyöprosessin onnistumista, työn luotettavuutta sekä omaa ammatillista kehittymistäni. Tuon tässä osuudessa ilmi myös jatkotutkimusaiheet.

#### 1.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee näkyä niin kehittävä kuin tutkivakin ote. Tutkivan otteen tulee näkyä opinnäytetyössä niin, että toiminta pohjautuu teorian tietoon. (Salonen 2013, 41.) Tässä työssä toiminta pohjautuu itsemäärämisteoriaan. Opinnäytetyöprosessi lähtee käyntiin ideointivaiheesta. Tässä vaiheessa on tärkeä miettiä itseään kiinnostava aihe, joka olisi ajankohtainen sekä samalla palvelisi työn toimeksiantajan tarvetta. Työni toimeksiantaja Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut antoi minulle vapautta aiheen valintaan. Kuitenkin alusta asti kaikilla osapuolilla oli tiedossa, että työni tulee liittymään ikäihmisiin ja heidän liikuntamahdollisuuksiin. Aiheena tämä on minua kiinnostava sekä samalla todella ajankohtainen, sillä väestö ikääntyy kokoajan ja sen takia nykypäivänä yhteiskunnan tulee vastata entistä laajemmin iäkkään väestön tarpeisiin (Voutilainen & Tiikkanen 2009, 6).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on jonkin tapahtuman, toiminnan tai tuotteen luominen, joka on tarkoitettu tietyille kohderyhmälle. Kohderyhmä on tärkeä määrittää tarkasti, sillä se ratkaisee pitkälti toiminnan sisällön ja tällöin työ on helpompi pitää rajattuna. (Salonen 2013, 41.) Minun toimintani tulee olemaan taloyhtiötoiminta ja sen käynnistäminen. Työssäni tuon ilmi, miten olen aloittanut taloyhtiötoiminnan järjestämisen Rovaniemellä ja mitä tässä prosessissa on pitänyt ottaa huomioon. Taloyhtiötoiminta on tarkoitettu yli 75-vuotiaille kotona asuville ikäihmisille. Työssäni kuvaan taloyhtiötoiminnan käynnistämisen prosessia sekä tutkin taloyhtiötoiminnan vaikuttavuutta haastattelemalla ryhmääni osallistuvia ikäihmisiä.

## 2 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

### 2.1 Ikääntyminen elämänvaiheena

Ikääntyminen on prosessi, jonka aikana tapahtuu erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Vanheneminen on perimän, elintapojen ja elinympäristön aikaansaama monimutkainen prosessi. Vanheneminen koskee kaikkia ikäluokkia ja se on elämän aikana tapahtuneiden muutosten tulos. Yhteiskunnan kehityksen yksi tärkeimmistä saavutuksista on väestön eliniän piteneminen. Se kertoo siitä, että vuosien saatossa väestön hyvinvointi on lisääntynyt. Elimistössä tapahtuvat vanhenemiseen liittyvät muutokset alkavat jo varhaisessa keski-ikässä. Tällöin se kuitenkin on vielä melko hidasta. Nämä muutokset ovat palautumattomia, jotka ilmenevät jokaisella ihmisellä yksilölliseen tahtiin. Vanhenemiseen liittyy lihasmassan pientymistä ja päinvastoin rasvamassa lisääntymistä. Myös luuston massa alkaa pienentyä samoihin aikoihin. Tämä tarkoittaa sitä, että tapaturmariski kasvaa, sillä tasapaino heikkenee sekä kaatumisriski näin ollen kasvaa. (Tilvis 2010, 20: Kan, Pohjola & Aejmelaeus 2012, 12: Pajala 2012, 19.)

Gerontologia on ikääntymistä tutkiva tieteenala, joka kehittyi kokoajan. Gerontologian perusajatus on muun muassa, että ihminen kehittyy, muodostuu ja muuttuu läpi koko elämänsä ajan. Tämä on hyvä perusajatus, sillä sen ansiosta tutkimuksissa ihminen otetaan huomioon tuntevana ja kokevana. Tällöin tutkimuksetkin tehdään pohjaten ihmisen omiin kokemuksiin ja tutkimusta täydennetään sitten esimerkiksi erilaisilla fyysisen toimintakyvyn mittauksilla. (Dunderfelt 2011, 193 – 194.) Tämä on se suuntaus, jolla lähden myös lähestymään omaa opinnäytetyötäni. Ikäihmisten omat kokemukset ja tuntemukset ovat niitä, joita on tärkeä saada kuuluviin, jotta asioille tapahtuu jotain. Ikäihmisiä kohtaan nimittäin kohdistuu myös syrjintää. Ikääntyneet nähdään vähemmän julkisia investointeja tarvitsevinä ja ansaitsevinä kuin muut ikäryhmät. (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi & Lozano 2002, 100.)

## 2.2 Toimintakyvyn osa-alueet

Ihmisen toimintakyky koostuu **fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista** osa-alueista. Ikääntyneiden ihmisten toimintakykyä arvioidessa käytetään myös jaot- telua fyysinen, kognitiivinen ja psykososiaalinen toimintakyky. Toimintakykyä arvioidessa otetaan huomioon selviytyminen arjen toiminnoista, vaativammista kotona asumisen ja itsenäisen elämän toiminnoista sekä sosiaaliin suhteisiin ja harrastuksiin liittyvistä toiminnoista. Nämä edellä mainitut toiminnot vaativat fyysistä, kognitiivista ja psykososiaalista toimintakykyä. Ikääntyneen ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa paljolti se, miten hän selviytyy jokapäiväi- sestä elämästään. (Lyyra & Tiikkainen 2009, 60 – 61.)

Toimintakyvyn osa-alueet yhdessä vaikuttavat siihen, miten itsenäisesti ihminen selviytyy päivittäisistä toiminnoista. Toimintakyvyn osa-alueet siis vaikuttavat tiivistä toisiinsa. Yhden osa-alueen heikentyminen vaikuttaa muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Toimintakyvyn rajoitukset vaikuttavat ihmiseen monin tavoin. Ne voivat rajoittaa ihmisen autonomiaa, elämänlaatua sekä hyvinvointia. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 20 – 21.) Tämä on syynä siihen, että pyrin taloyhtiötoimin- nallani vaikuttamaan ikääntyvien toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti. Toiminta- kyky on työni kannalta tärkeä käsite, sillä ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn heikkeneminen lisää tuen ja palveluiden tarvetta. Tärkeää on ammattilaisena osata tukea ihmisen kykyjä ja voimavaroja sekä osata tarjota palveluja, jotka tukevat hänen toimintakykyään.

**Fyysinen toimintakyky** tarkoittaa kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista, joiden suorittamiseen vaaditaan fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen toimintakyky jaetaan yleiskuntoon (aerobinen kestävyys), lihaskuntoon (lihasvoima, lihaskes- tävyys ja notkeus) ja motoriseen taitoon (koordinaatiokyky, reaktiokyky, tasa- paino ja tarkkuus). Hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelinten ja aistielinten toimintakyky on keskeisiä asioita puhuttaessa fyysisestä toimintaky- vystä. Toimintakyky ihmisellä alkaa heikentyä vähitellen 75 ikävuoden jälkeen. Toki tämä on yksilöllistä. Liikkumisvaikeudet ovat yleisimpiä ilmeneviä toiminta- kyvyn heikkenemisen merkkejä. Vanhuuden muutoksista osa aiheutuu toiminto- jen käytön puutteesta, joten harjoittelulla on parannettavissa joitakin toimintoja.

(Voutilainen 2009, 125.) Liikuntaharjoittelun avulla, joka on säännöllistä voidaan ylläpitää tasapainoa, ryhtiä ja vaikuttaa myös luuston rakenteeseen (Kan, Pohjola & Aejmelaeus 2012, 28).

**Psyykkisellä toimintakyvyllä** tarkoitetaan ihmisen elämänhallintaan, mielen-terveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyä asioita. Psyykkisen toimintakyvyn kokonaisuuteen kuuluu itsearvostus, mieliala, tunteet ja erilaisista haasteista selviytyminen. Kun määritellään kognitiivista toimintakykyä on tärkeä ottaa huomioon psyykinen toimintakyky, sillä mieliala ja motivaatio vaikuttavat älylliseen suoriutumiseen. (Voutilainen 2009, 126.) Ihminen voi vanhetessaan alkaa tuntemaan elämänsä merkityksettömäksi, sillä esimerkiksi yksinasumisen on todettu altistavan kokemuksille yksinäisyydestä. Monissa tutkimuksissa on myös todettu, että ikäihmiset, jotka arvioivat toimintakykynsä heikoiksi tuntevat yleensä yksinäisyyttä enemmän. (Kan & Pohjola 2012, 19: Kananaja, Lähteinen & Marjamäki 2017, 261: Uotila 2011, 27-28.)

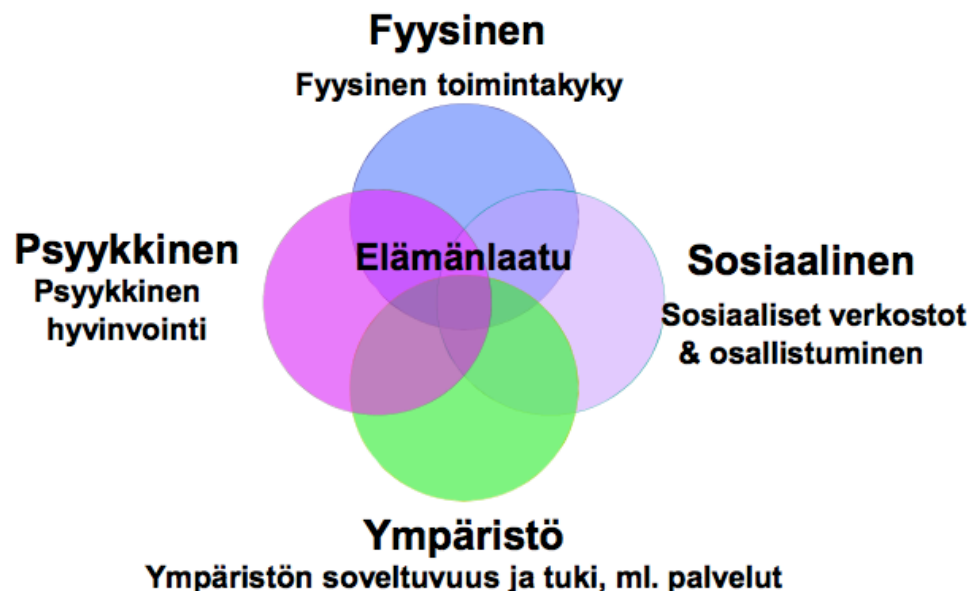
**Sosiaalinen toimintakyky** pitää sisällään kaksi ulottuvuutta: kyvyn toimia läheisissä vuorovaikutussuhteissa sekä aktiivisena toimijana erilaisissa ryhmissä ja yhteiskunnassa (Heikkinen & Tiikkainen 2011, 1). Ihmisellä on luontainen tarve kokea elämässään yhteisöllisyyttä ja läheisyyttä. Näin ollen jokainen ihminen tarvitsee toista ihmistä. Ikäihmiselle ihmissuhteet ovat erityisen tärkeitä, sillä heistä joka kolmas kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyys on aina ihmisen sisäinen kokemus ja jokainen kokee yksinäisyyden omalla tavallaan. Kun ihminen kokee yksinäisyyttä, hän usein odottaa sosiaalisilta suhteilta enemmän kuin hän niiltä saa. (Jansson 2012, 10.) Kun ihminen ikääntyy, hän voi kohdata radikaalejakin elämäntilanteen muutoksia, kuten työelämästä poisjäämisen, leskeytymisen tai muuton toiselle paikkakunnalle. Nämä muutokset voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Itsessään ikääntyminen ei aiheuta yksinäisyyden kokemuksia vaan ikääntymiseen liittyvä heikkeneminen toimintakyvyssä sekä sosiaalisten kontaktien väheneminen. (Uotila 2011, 26.)

## 2.3 Elämänlaatu

Ikääntyneiden elämänlaadusta puhutaan toimintakyvyn rinnalla. Elämänlaatu merkitsee eri ihmisille erilaisia asioita, siksi sen määrittelemine on vaikeaa. Se on kokonaisuus, johon kuuluu lukematon määrä osatekijöitä. Niitä ovat esimerkiksi terveys, elämän mielekkyys, ihmissuhteet, tyytyväisyys omaan elämään, elinympäristö ja suhtautuminen omaan toimintakykyyn. (Luoma 2009, 74.)

Elämänlaatu kuvataan koostuvaksi seuraavasta neljästä osa-alueesta (kuvio 1):

1. Psykkinen tarkoittaa sitä, että ihminen kokee tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan.
2. Fyysinen tarkoittaa sitä, että ihmisen terveys ja toimintakyky ovat tallella.
3. Sosiaalinen tarkoittaa sitä, että ihmiselle on sosiaalisia suhteita ja hän on kyvykäs vuorovaikutukseen muiden kanssa.
4. Ympäristö tarkoittaa sitä, että ikääntyvän ihmisen omat valinnat ja toiminta ovat tasapainossa ympäristön suomiin mahdollisuuksiin. (Luoma 2009, 75.)



Kuvio 1. Elämänlaadun neljä ulottuvuutta (Luoma 2014, 4).

Mitä riippuvaisempi ihminen on ulkopuolisesta avusta, sitä enemmän hänen elämänpiirinsä kaventuu lähiympäristöön ja omaan asuntoon. Näin ollen erilaiset ikäihmisille tarjottavat hoiva- ja terveystalvet ovat keskiössä puhuttaessa elämänlaadun ylläpidosta. (Luoma 2009, 77.) Ikäihmisten kohdalla perheeltä ja

ystäviltä saatu tuki on tekijä, joka parantaa elämänlaatua, niin kuin myös terveys sekä riittävä ja luotettava avun saanti. Riskiryhmään kuuluu elämänlaadun heikkenemisen osalta yli 80-vuotiaat leskinaiset sekä 60 – 79-vuotiaat ikäihmiset, joilla on heikot fyysiset ja psyykkiset voimavarat. (Luoma 2014, 10.)

### 3 VOIMAA VANHUUTEEN -OHJELMA

#### 3.1 Voimaa vanhuuteen -toimintamalli

Voimaa vanhuuteen on iäkkäiden terveystoimintasuunnitelma, joka on käynnistetty vuonna 2005. Ohjelmaa koordinoi Ikäinstituutti yhdessä raha-automaattiyhdistyksen kanssa, opetus- ja kulttuuriministeriön tuella. Ohjelman tavoitteena on kohentaa kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä, omatoimisuutta sekä elämänlaatua. Kohderyhmänä on kotona asuvat yli 75-vuotiaat ikäihmiset, joiden toimintakyky on alkanut heikentyä. Ohjelma on toiminut jo kaksi viisivuotiskautta. Ensimmäisenä viisivuotiskautena (2005 – 2009) kaikkiaan 35 järjestöhanketta loivat hyviä toimintatapoja ikäihmisten liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun sekä ulkoilun osa-alueille. Ohjelman toisen viisivuotiskauden (2010 – 2015) tavoitteena oli juurruttaa hyviä edellisellä kaudella luotuja toimintatapoja kuntien käyttöön. Tällä hetkellä ohjelma jatkuu menneiden kausien aikana kehitettyjen toimintamallien mukaisesti uusissa kunnissa. (Kalmari ym. 2015, 6 – 8.). Tuloksia, joita toimintakausien aikana on saatu aikaan eri kunnissa ovat voima- ja tasapainoryhmien määrän ja niihin osallistuvien määrän kaksinkertaistuminen, liikuntakykytestien paraneminen viidelläkymmenelläkolmella prosentilla ryhmiin osallistuvilla ikäihmisillä, ohjattujen ulkoiluryhmien kolminkertaistuminen sekä liikuntaneuvontatoimintojen kaksinkertaistuminen. (Karvinen, Kalmari, Salminen, Strack & Säpyskä-Nordberg 2016, 1.)

Ohjelman tavoitteena on ikääntyvien toimintakykyä edistävien toimintatapojen juurruttaminen kuntiin moniammatillisena yhteistyönä. Tavoitteen takana on perusajatus, että iäkkäät saisivat entistä tasa-arvoisemmat liikuntamahdollisuudet, heidän toimintakykynsä paranisi ja osallisuus lisääntyisi. Kohderyhmänä on kotona asuvat yli 75-vuotiaat ikäihmiset, joilla on liikkumisvaikeuksia, alkavia muistiongelmia, alakuloa/ yksinäisyyden kokemusta sekä riskejä lisäävä elämäntilanne esimerkiksi leskeys tai omaishoitajana toiminen. Kohderyhmään kuuluvien toiminnassa on nähtävissä muun muassa seuraavanlaisia tunnusmerkkejä: ulkona liikkuminen on vähentynyt, tuolilta ylösnouseminen vaikeutunut, kävely hidastunut, rappusissa kävely vaikeutunut ja kaatumisen pelko lisääntynyt. (Kalmari ym. 2015, 12.)

### 3.2 Voimaa vanhuuteen -ohjelma Rovaniemellä

Keväällä 2017 Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan vuosille 2017 – 2019 valittiin kymmenen uutta kuntaa. Rovaniemen kaupungin vapaa-ajanlautakunta teki päätöksen, että Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan hakeudutaan. (Rovaniemen kaupungin vapaa-ajanlautakunta 2017.) Syyskuussa 2017 ohjelmaan palkattiin työntekijä, joka lähti ohjelmaa työstämään eteenpäin. Ohjelman eteenpäin viemiseksi koottiin poikkihallinnollinen ohjausryhmä, joka siis on ohjelman ydinryhmä. Ohjausryhmän tavoitteena on viedä hanketta eteenpäin poikkisektorisena yhteistyönä. Ikäinstituutti toimii ohjausryhmän tukena. Ohjausryhmä koostuu eri toimijoista, muun muassa liikuntapalveluilta, perusturvasta, ikäihmisten kuntoutuspalveluista, Rovaniemen eläkeläisten yhteisjärjestö Ry:stä, Rovaniemen seurakunnasta, Rovaniemen kaupungin kansallisopistosta sekä Rovaniemen vapaaehtoistyönkeskus Neuvokkaasta. Minä kuuluin myös tähän ohjausryhmään.

Ohjausryhmä kokoontui säännöllisin väliajoin. Aluksi kokoontumisissa työstettiin kehityssuunnitelmaa, jonka avulla saatiin toiminnan tavoitteet selville. Tavoitteiksi asetettiin ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen, kotona asumisen tukeminen sekä ikäihmisten arkeen liikunnan ja sisällön tuominen. Tavoitteisiin pääsemiseksi mietittiin vielä keskeiset toimenpiteet. Taloyhtiötoiminta nousi yhdeksi keskeiseksi toimenpiteeksi. Kotipalvelu oli jo aloittanut järjestämään taloyhtiötoimintaa Rovaniemen alueella. Näin ollen näimme järkeväksi, että liikuntapalvelut lähtisivät yhdessä kotipalvelun kanssa kehittämään tätä toimintaa entisestään. Sain idean, että voisin taloyhtiötoimintaa ja sen vaikutuksia tutkia opinnäytetyössäni. Ehdotin tätä myös toimeksiantajilleni ja he olivat tyytyväisiä ideaani.

## 4 TALOYHTIÖTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN ROVANIEMELLÄ

### 4.1 Taloyhtiötoiminta

Lähitulevaisuudessa ikäihmisten määrä tulee nousemaan entisestään. Asiakaslähtöisiä toimintamalleja on tärkeä luoda ja kehittää kotona asumisen tueksi. Ikäihmiselle, joiden toimintakyky on heikentynyt ilmenee vaikeuksia lähteä kodin ulkopuolisiin toimintoihin. Esteenä lähtemiselle voi olla esimerkiksi pitkät matka sekä paikan päällä ilmenevä avuntarve. Kun toiminta keskitetään lähelle ikäihmisten asuinpaikkoja, kynnyks lähteä kodin ulkopuolisiin toimintoihin madaltuu. (Laakso & Tuomisto 2011, 4.) Kanta-Hämeessä POLKKA -hanke ja Hämeenlinnan Katisten alueen asukasyhdistys on mallintanut taloyhtiötoimintaa. Sain itse tämän mallinnuksen avulla idean lähteä kehittämään taloyhtiötoimintaa myös Rovaniemelle. Taloyhtiötoiminta tarkoittaa toimintaa, joka tapahtuu ikäihmisten asuttamien taloyhtiöiden tiloissa. Usein tila on esimerkiksi taloyhtiön kerhohuone tai vastaava yhteinen tila. Näin ollen talossa tyhjillään olevat tilat tulevat hyötykäyttöön. Näin syntyy siis uusia matalan kynnyksen liikuntapaikkoja. (Honkanen & Säpyskä-Nordberg 2015, 10.)

### 4.2 Toiminnan käynnistämisen lähtökohdat

Taloyhtiötoiminnan käynnistämisen lähtökohtana oli se, että Rovaniemi valittiin keväällä 2017 Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan. Ohjelman tavoitteena on löytää kotona asuvia yli 75-vuotiaita ikäihmisiä ja tuottaa heille liikuntapalveluita. Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmässä pohdimme, että Rovaniemelle olisi tarve käynnistää matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ikäihmisille. Vuonna 2013 voimaan tullut vanhuspalvelulaki ja hyvän ikääntymisen turvaamisen laatusuositus edellyttävät kaikkiin vanhuspalveluihin sisällytettävän toimintakyvyn tukemisen (Suvikas, Laurell & Nordman 2013, 360). Vanhuspalvelulain 12 §:ssä säädetään hyvinvointia edistävästä palveluista ikääntyneille. Laissa on säädetty tiettyä suosituksia, jotka ovat seuraavanlaisia:

Kunnissa toteutetaan ikääntyneen väestön terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä, joilla tuetaan

- a) iäkkäiden omaehtoista toimintaa

- b) eri toimijoiden yhteistä tekemistä (seurakunta, järjestöt, yritykset, vanhusneuvostot)
- c) vahvistetaan lähiliikuntapaikkojen ja toimitilojen saatavuutta sekä matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa
- d) lisätään ryhmämuotoista toimintaa, joka tukee ikääntyneen osallisuutta ja edistää terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15 – 16.)

Taloyhtiötoiminnalla päästää vaikuttamaan melkein kaikkiin vanhuspalvelulaissa säädettyihin suosituksiin, sillä taloyhtiötoiminta tukee omalta osaltaan näitä suosituksia. Taloyhtiötoiminnalla tuetaan iäkkäiden omaehtoista toimintaa, sillä taloyhtiötoiminta on vapaaehtoista ja ryhmän tapaamisiin tullaan ja poistutaan itsenäisesti. Taloyhtiötoiminnan käynnistämisen ja toteuttamisen takana on iso määrä erilaisia toimijoita, joiden kanssa tehdään yhteistyötä niin osallistujien houkuttelun ja markkinoinnin puolelta sekä ohjelman suunnittelun ja toteutuksen puolelta. Taloyhtiötoiminnan kautta vahvistetaan lähiliikuntapaikkojen käyttöä, sillä taloyhtiöiden kerhotilat ovat usein ilman käyttöä päivisin ja taloyhtiötoiminta tapahtuu näissä tiloissa. Taloyhtiötoiminnalla lisätään ryhmämuotoista toimintaa, sillä taloyhtiötoiminta tapahtuu aina ryhmässä ja sen kautta tuetaan ikäihmisen osallisuutta, joka taas edistää hänen terveyttään.

#### 4.3 Toiminnan käynnistäminen

Aloitettuani opinnäytetyöni työstämisen lähdin selvittämään millaista toimintaa kotipalvelu järjestää. Tutkittuani asiaa, sain tiedon, että kotipalveluun oli palkattu keväällä 2017 liikuntaneuvoja. Hänen tehtävänään oli taloyhtiötoimintojen suunnittelu ja ohjaaminen. Tämän tiedon kuultuani näin järkeväksi ottaa yhteyttä häneen ja samalla yrittää solmia yhteistyötä, sillä kotipalvelun liikuntaneuvojalta saisin varmasti paljon vinkkejä toiminnan aloittamiseen. Yhteyttä ottaessani sovimmekin, että tulen seuraamaan hänen pitämiään taloyhtiötoimintoja. Näiden seuraamiskertojen innoittamana aloin etsimään Rovaniemen alueelta taloyhtiötä, jossa olisi tarve tällaiselle toiminnalle.

Etsiminen osoittautui melko vaikeaksi. Suurin haaste oli miettiä, että mistä saisin tiedon taloyhtiöistä, joissa ikäihmisiä asuisi paljon. Otin yhteyttä isännöitsijätoimistoihin. Tätä kautta sain tietoa yhdestä talosta, mutta siellä ikäihmisiä ei asunut juurikaan. Lopulta ymmärsin, että isännöitsijöillä ei ole aikaa tällaiseen taloyhtiöiden kartoitukseen. Olisi siis keksittävä uusi väylä. Rovaniemellä järjestettiin Seniorimessut syksyllä 2017. Siellä oli myös Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut mukana ja heidän tehtävänään oli kertoa Voimaan vanhuuteen -ohjelmasta ja taloyhtiötoiminnasta. Tätä kautta saimme kontaktin yhden talon hallituksen jäsenen ja hän kertoi tämän talon tarpeesta taloyhtiötoiminnalle. Tätä kautta siis sain lopulta yhteystiedot. Otin yhteyttä tiedon lähteeseen ja kävin katsomassa taloyhtiön kerhotilan. Taloyhtiössä oli pieni kerhotila, joka on talon asukkaiden vapaassa käytössä. Jätin taloyhtiöön mainoksia toiminnasta ja saimme sovittua seuraavalle viikolle yhteisen suunnittelutuokion. Suunnittelutuokiota pidin erittäin tärkeänä, sillä halusin alusta asti, että toiminnassa ja sen suunnittelussa kuuluu ikäihmisten ääni.

#### 4.4 Taloyhtiötoiminnan tavoite

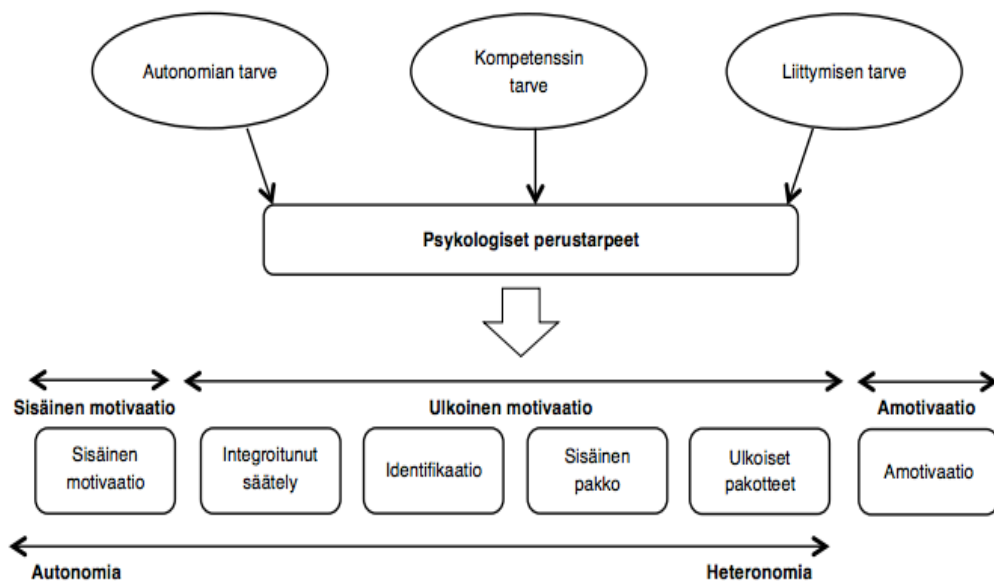
Kun sain idean opinnäytetyöni aiheesta, aloin pikkuhiljaa miettimään, mistä näkökulmasta haluan tätä työtäni lähteä lähestymään. Tiesin, että kotipalvelu järjestää jo tämänlaista toimintaa, joten en halunnut lähteä kehittämään täsmälleen samanlaista toimintaa. Ymmärsin, että minun pitää ottaa työlleni erilainen lähestymistapa. Hoitotyötä tehdessäni ja ikäihmisten kanssa työskennellessä olen ymmärtänyt, että ennaltaehkäisevä vanhustyö on erittäin tärkeää. Opiskellessani lähihoitajaksi olen ymmärtänyt kuntouttavan työotteen tärkeyden ja pyrkinyt noudattamaan sitä työssäni mahdollisuuksien mukaan. Kuntouttava työote tarkoittaa sitä, että työ perustuu kuntoutujan voimavaroja tukevaan toimintaan eli kuntoutujan mahdollisimman laaja-alaiseen omatoimisuuteen ja autonomiaan (Suvikas ym. 2013, 121). Valitettavasti olen myös joutunut todistamaan, että tähän ei aina ole hoitotyössä aikaa ja resursseja. Tästäkin syystä tämä kuntouttava työote ei missään nimessä saisi jäädä ainoaksi toimenpiteeksi puhuttaessa ikäihmisen toimintakyvyn tukemisesta.

Olen myös tehnyt huomion työskennellessäni hoitoalalla, että fyysistä toimintakykyä ja sen tukemista pidetään arvokkaana asiana ikäihmisistä puhuttaessa. En väitä, etteikö asia olisi näin, mutta liikunnanohjaajaksi opiskellessani olen ymmärtänyt vielä syvemmin sen, että ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Ihminen siis toimii kokonaisuutena ja tällöin esimerkiksi fyysistä toimintakykyä ei voida pitää irrallisena psyykkisestä tai sosiaalisesta toimintakyvystä, vaan kaikki toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Psykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueiden merkitykset ovat viime aikoina nousseet selvästi puhuttaessa ihmisen terveydestä ja toimintakyvystä. (Jansson 2012, 13.) Alusta asti tiesin, että haluan taloyhtiötoiminnallani vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Opinnäytetyötäni ohjaavalta opettajaltani sain idean, että voisin tarkastella työtäni itsemääräämisteorian kautta. Tämä teoria on yksi tutkituimmista ihmisen motivaatiota selittävästä teorioista (Vasalampi 2017, 54).

## 5 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAAN POHJAUTUVA TALOYHTIÖTOIMINTA

### 5.1 Itsemääräämisteorian lähtökohdat

Keskeisin ihmisen motivaatioon yhdistetty teoria on itsemääräämisteoria. Se on Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin kehittämä. Lähtökohtana teorian toteutukseen on oletus, että ihminen on luonnostaan motivoitunut, itseohjautuva sekä aktiivinen. Ihmisellä on siis taito asettaa itselleen tavoitteita, yritys suoriutua haasteista sekä linkittää erilaiset kokemukset osaksi minäkuvaansa. Teoriaan kuuluu kolme psykologista perustarvetta pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteet (Kuvio 2). (Vasalampi 2017, 54 – 57.) Näiden perustarpeiden toteutumisen on katsottu olevan yhteydessä hyvinvointiin ja sisäiseen motivaatioon. **Koettu pätevyys** tarkoittaa osaamisen ja pystyvyyden tunteiden kokemista, **koettu autonomia** taas pitää sisällä vaikuttamismahdollisuudet omiin palveluihin ja oman elämän valintoihin, **yhteenkuuluvuuden tunne** puolestaan tarkoittaa joukkoon kuulumista ja siitä syntyvää turvallisuuden tunnetta. Taloyhtiötoiminnan sisältöjä suunnitellessani halusin, että toiminta perustuu näiden kolmen psykologisen perustarpeen toteutumiseen.



Kuvio 2. Itsemääräämisteorian motivaatioteoria (Hynynen & Hankonen 2015, 476).

## 5.2 Taloyhtiötoiminnan rakenne

Kokoonnuimme ryhmän kanssa kerran viikossa 10 viikon ajan. Yksi kokoontuminen kesti noin yhden tunnin. Tunnin rakenne oli seuraavanlainen. Ensimmäisenä vaihdettiin kuulumisia ja tähän käytettiin runsaasti aikaa, sillä Ryan & Deci (2017, 68) kirjassaan nostavat yhteenkuuluvuuden tunteen edistämisen tärkeimmäksi tekijäksi puhuttaessa hyvinvoinnin edistämisestä. Taloyhtiötoimintaan kuului aina liikunnallinen osuus sekä kognitiivinen osuus. Seuraavaksi kerrom näistä osuuksista hieman enemmän.

### 5.2.1 Yhteenkuuluvuuden tunteen kohentaminen

Yhteenkuuluvuuden tunteen kautta ihminen kokee yhteyttä hänelle läheisiin ihmisiin. Kun tämä tunne on uhattuna, tuntee ihminen eristäytyneisyyttä ja ulkopuolisuutta. Kun ihminen tuntee ulkopuolisuutta voi siitä seurata terveydelle vakavia seurauksia. Eisenbergerin, Limbermanin & Williamssin (2003, 290 – 292) mukaan hylätyksi tuleminen käynnistää aivoista samoja alueita, kuin fyysinen kipu. Ihmisen vanhetessa läheisten ihmissuhteiden merkitys kasvaa. Kun ikäihminen tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön luo se hänelle turvallisuuden tunteen. Usein vanhuudessa ihminen kokee menetyksiä ja näin ollen ihmisen elämä muuttuu. Muutokset, joita ihminen kokee elämässään ovat osaltaan myös ihmiselämässä tapahtuvia kriisejä, joiden aikana ihminen joutuu rakentamaan identiteettiään ja elämänsä uudelleen (Jansson 2012, 14). Tällöin läheisten ihmissuhteiden merkitys korostuu entisestään. Toimivaan yhteisöön kuulumisen on vanhetessa ihmisen toimintakyvyn kannalta tärkeimpiä tukipilareita. (Kan, Pohjola & Aejmelaeu 2012, 22 – 23: Lintunen 2017, 178 – 180.)

Vaikka ikäihmisellä olisikin paljon ihmisiä ympärillään, hänellä ei välttämättä ole vertaisiaan ympärillä, jotka pystyvät jakamaan ja tarjoamaan esimerkiksi leskeksi jäämisen kokemukseen emotionaalista tukea (Jansson 2012, 15). Tästä voidaankin siis päätellä, että ryhmätoiminta ikäihmisille on tärkeää, sillä siellä he pääsevät tapaamaan vertaisiaan ja jakamaan samanlaisia elämäntilanteita. Samassa tilanteessa olevien kanssa keskustelu ja tämän kautta muiden kokemusten kuuleminen ja omien tunteiden peilaaminen voivat olla ratkaisevassa

asemassa puhuttaessa muutokseen sopeutumisesta. (Jansson 2012, 15.) Taloyhtiötoiminnallani pyrin vaikuttamaan ikäihmisten sosiaalisen kanssakäymisen ja tätä kautta myös hyvinvoinnin edistämiseen. Palvelut, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma ja yhteenkuuluvuuden tunne lisää merkittävästi ikäihmisten hyvinvointia. Tutkimuksessa on todettu, että naapuruston yhteenkuuluvuus on tärkeä asia varsinkin silloin, kun yksin asuminen vaikuttaa hyvinvointia heikentävänä asiana. Naapuruston muodostama sosiaalinen verkosto ja sen avulla saatava tuki ovat tärkeitä tekijöitä, jotka lisäävät hyvinvointia. Osallistuminen erilaisiin ryhmätoimintoihin on tutkitusti yhteydessä toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen. (Kauronen 2017, 76 – 77.)

### 5.2.2 Liikunnallinen osuus

Ihmisten liikkumattomuus on lisääntynyt viime vuosien aikana ja samalla se on tuonut yhteiskunnalle paljon lisäkustannuksia. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyys aiheuttaa merkittäviä kustannuksia terveydenhuollolle. Liikkumattomuus heikentää ikäihmisten fyysistä toimintakykyä, joka taas lisää kaatumisten riskiä. Vuosittain joka kolmas 65 vuotta täyttäneistä kaatuu ja kaatumiset lisääntyvät iän myötä entisestään. Kaatumisesta johtuvat vammat aiheuttavat suurimman osan sairaalahoitoa vaativista vammoista ja ikääntyvien tapaturmaisista kuolemista. Yleinen kaatumisesta johtuva vamma ikääntyneellä ihmisellä on lonkkamurtuma. Lonkkamurtumia leikataan suomessa vuosittain noin 6000. Yhden lonkkamurtuman hoidon potilaskohtaiset kustannukset vuositasolla ovat noin 30 900 euroa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisun tutkimuksesta käy ilmi, että tehokkaalla kaatumisten ehkäisyohjelmalla voitaisiin ennaltaehkäistä joka kolmas lonkkamurtuma. Tällä ennaltaehkäisyllä säästettäisiin tutkimuksen mukaan kunnan hoitokustannuksia 120 000 euroa vuodessa. Liikunnalla ja kansalaisten fyysisellä aktiivisuudella on siis valtava kansantaloudellinen merkitys. Yhteiskunnan näkökulmasta liikuntaan panostaminen on kannattavaa, sillä se on kustannustehokas keino parantaa väestön terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13-14; Duodecim 2017.)

Taloyhtiötoimintaan sisältyi aina liikunnallinen osuus, joka oli kestoltaan noin 15-30 minuuttia riippuen kerrasta. Yleensä teimme jumpan, joka oli mahdollisuus tehdä niin istuen kuin seistenkin oman toimintakyvyn mukaan. Jumpassa käytimme välineinä kuminauhoja, terapiapalloja ja tarrapainoja, joskus taas jumppasimme ilman välineitä. Liikunnallisten osuuksien suunnittelussa otin huomioon kansainväliset terveystieteiden suositukset, jotka on laadittu yli 65-vuotiaille. UKK- instituutin tekemän liikuntapiirakan mukaan (Kuvio 3) ikääntyvälle yli 65-vuotiaille suositellaan viikossa kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tuntia 15 minuuttia rasittavasti. Lisäksi suositellaan lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta lisäävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Yhden liikuntakerran tuli kestää vähintään kymmenen minuuttia. (UKK-instituutti 2018.)



Kuvio 3. Liikuntasuositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2018).

Eläkeikäisen väestön terveystietämistä tutkivassa tutkimuksessa käy ilmi, että reilu viidesosa eläkeläisistä ei liiku viikoittain. Tutkimuksen tuloksien avulla voidaan todeta, että eläkeikäisistä suomalaisista kuusikymmentäviisi prosenttia miehistä ja seitsemänkymmentä prosenttia naisista liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 45-46.) Vain muutama prosentti täyttää lihas- ja kestävyyskuntosuosituksen (Karvinen, Kalmari & Koivumäki 2011, 8). Tämä on todella surullista luettavaa, sillä ikäihmisten kotona asumista tulisi tukea ja näin ollen toimintakykyä pitää yllä. Tästä syystä mielestäni taloyhtiötoiminnan liikunnallinen osuus oli perusteltu. Halusin taloyhtiötoiminnallani tukea ryhmääni osallistuvien ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ikääntyvälle liikunta nimittäin tuo tärkeää sisältöä elämään. Kohtuullisesti kuormittavalla säännöllisellä liikunnalla voi parhaassa tapauksessa olla ennaltaehkäisevä vaste sairauksille. (Rintala, Huovinen, Niemelä 2012, 27.)

### 5.2.3 Kognitiivinen osuus

Toimintaan sisältyi jokaisella kerralla myös kognitiivinen osuus, jonka tarkoituksena oli harjoituttaa osallistujien ongelmanratkaisukykyä sekä muistia. Muistin heikkeneminen nimittäin on yksi muutos, joka tulee vanhuuden mukana. (Anttila ym. 2010, 186.) Kognitiivisia perustoimintoja ovat havaintotoiminnot, tarkkaavaisuus, psykomotoriikka, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus sekä muistaminen ja oppiminen. Ikääntyminen vaikuttaa keskeisesti kognitiivisiin toimintoihin. Keskushermoston toiminnassa tapahtuu muutoksia, jotka taas osaltaan näkyvät kognitiivisissa etenkin erilaisten toimintojen hidastumisena, tarkkaavaisuuden, päättelykyvyn sekä uuden oppimisen heikentymisenä. (Heiskanen 2012, 8.) Ihmisen keskushermostoa voi verrata lihaksistoon, sillä sitä tulee käyttää tai muuten sen suorituskyky heikkenee. Keskushermosto tarvitsee uusia aistiärsyksiä, joita voi tarjota esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus sekä harrastukset, jotka vaativat tiedollisia toimintoja. (Colliander & Ruoppila 2018, 47.)

Kognitiivinen osuus taloyhtiötoiminnassa piti sisällään erilaisia tehtäviä esimerkiksi tietovisoja, sanaselityksiä ja muistipelejä. Osallistujat tykkäsivät tästä osuudesta paljon, koska heidän kertoman mukaan tässä osuudessa pääsi haastamaan itseään joka kerta. Tietovisojen ja sanaselitysten sisältöä suunnit-

tellessani pidin huolta siitä, että kysymykset olivat eri vaikeusasteisia. Tärkeänä pidin sitä, että jokainen osallistuja pääsi vastamaan ja tästä pidin huolta niin, että jokainen sai vuorotellen sanoa vastauksen.

## 6 TALOYHTIÖTOIMINNAN SISÄLTÖ

Taloyhtiötoiminnan sisällön perustana oli se, että suunnittelemani sisällöt ja oma toimintani ohjaajani pohjautuivat itsemääräämisteoriaan. Taloyhtiötoiminnan suunnittelussa käytin apuna ICCE:n (International Council For Coaching Excellence) Learns-työkalua (Kuvio 4). Sen avulla loin, joka kerralle tavoitteet sekä pystyin ottamaan huomioon monia tärkeitä asioita. Näitä tärkeitä asioita ovat asiakaskeskeisyys, ympäristö, aktiivisuus, itsereflektioon ohjaaminen, uu-tuusarvo sekä haastavuus. Suunnittelin toimintakerrat tämän työkalun avulla, sillä minun oli helpompi myös arvioida omaa onnistumista, kun tavoite ja tunnilla keskiössä olevat asiat olivat tiedossa. Seuraavaksi kerron muutamista suunnit-telemistani sisällöistä lisää sekä tavoistani toimia ohjaajana.

**L: LEARNER-CENTRED:** use a range of methods to suit each person's motivation, learning preference, pace and skill level; making things relevant to each person's situation.

**E: ENVIRONMENT:** build good relationships and create a non-threatening climate where learning is fun, mistakes are accepted and self-esteem is enhanced

**A: ACTIVELY INVOLVED:** engage people, encourage them to do the thinking; let them apply their knowledge, practise their skills and receive high quality feedback

**R: REFLECT:** use a range of ways to help people self-reflect on their own skills and knowledge; connect this with past experiences and apply learning in the future

**N: NEW :** provide new skills and knowledge that build on each person's experiences; do 'new' things to keep sessions 'new' for you and them

**S: STRETCH:** steepen the learning curve by providing the right amount of stretch to challenge each person optimally while building self-esteem and confidence

Kuvio 4. Learns-työkalu (International Council For Coaching Excellence 2015, 7-9)

## 6.1 Yhteinen suunnittelu

Näin tärkeäksi aloittaa koko toiminnan yhteisellä suunnittelutuokiolla, jonka avulla toiminta perustuisi alusta asti itsemääräämisteorian toteutumiseen. Kun toiminnan suunnittelusta annetaan vastuu myös osallistujille otetaan huomioon ihmisen kolme psykologista perustarvetta. Ihminen nimittäin haluaa itse säädellä tekemistään ja vältellä ulkopuolista kontrollia. Ihminen haluaa myös toimintaan haasteita ja samalla kokea olevansa pätevä tekemässään asiassa. Kaiken lisäksi ihminen haluaa vielä kokea turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. (Deci & Ryan 2000, 227 – 230: Ryan & Deci 2002, 159.) Kun ryhmään osallistujat saavat itse ottaa vastuuta toiminnan suunnittelusta, tärkeää on muistaa kuitenkin ohjaajana oma rooli. Ohjaajana minun tehtävänäni on juurikin ohjata toimintaa ja keskustelua tiettyyn suuntaan ja pitää huoli siitä, että toiminta etenee. Ohjaajana näin tärkeäksi antaa osallistujille vastuuta toiminnan suunnittelusta ja aikaa keskustella yhdessä asioista. Tällöin osallistujat saivat osallistua mahdollisimman paljon ja minä ohjaajana en luonut kokoaikaista kontrollia toimintaan. Useissa tutkimuksissakin on todettu, että sosiaaliset ympäristöt, joissa tuetaan autonomiaa tuottavat positiivisia vaikutuksia niin ihmisen toiminnalle, motivaatiolle kuin hyvinvoinnillekin, toisin kuin kovin rajoittavat ja kontrolloivat ympäristöt (Hynynen & Hankonen 2015, 476).

Yhteisessä suunnittelutuokiossa kerroin aluksi toiminnan idean ja pyrin tuomaan esille sen, että olen osallistujia varten ja minulla on oikeasti halua ja aikaa vastata heidän tarpeisiinsa. Minulle tärkeää olin saada selvää, millaisia kiinnostuksen kohteita osallistujilla oli ja samalla saada kuuluviin se, millaisista asioista he nauttivat. Suunnittelutuokio osoittautui kuitenkin loppujen lopuksi melko haastavaksi, sillä osallistujat selkeästi eivät olleet tottuneet siihen, että muita ihmisiä kiinnostaa heidän tarpeensa ja toiveensa. Huomasinkin, että perinteinen ongelmia nousi esille. Ihmiset ovat tottuneet ympäristöihin, jotka ovat täynnä arviointia, tulosvastuun paineita ja palkitsemisysteemejä. Tällöin ihmisen oma luovuus tukahtuu. Luovuutta pidetään tärkeänä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. (Uusikylä 2012, 1.) Tämä avarsi omaa ajattelua siitä, millainen ohjaaja minä haluan olla nyt ja tulevaisuudessa sekä millaisen ympäristön haluan luoda ohjaajana. Tärkeimpänä asiana näen sen, että ohjauksen sisältö lähtee

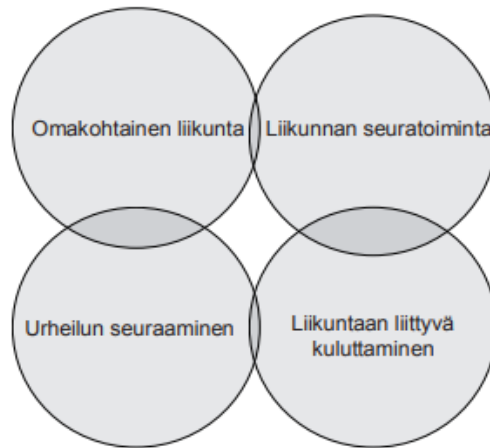
osallistujien toiveista ja tarpeista, eikä ohjaajan omista haluista ja mielenkiinnonkohteista.

Useiden tutkimuksien mukaan elämänasenteeseen ja motivaatioon liittyvät psykologiset tekijät liittyvät terveyskäyttäytymiseen ja hyvinvointiin. Itsemääräämisteorian mukaan ihminen toimii tavoilla, jotka saavat aikaan kokemuksia pystyvyydestä, autonomiasta sekä yhteenkuuluvuudesta. Toiminnan perustuessa näiden kolmen psykologisen tekijän tyydyttämiseen, tukee se omaehtoisuutta ja sisäisen motivaation syntyä. (Absetz, Hankonen & Karttunen 2015, 124 – 125.)

## 6.2 Liikuntasuhteen selvittäminen

Mielestäni erityisen tärkeää oli ensimmäisellä kerralla ottaa selvää, millainen suhde liikuntaan ryhmääni osallistuvilla ikäihmisillä oli ennestään. Minä ja ryhmään osallistujat olemme eri sukupolvea. Näin ollen meidän liikuntanäkemyksissämme on suuria eroja. Sukupolvien olot varsinkin lapsuuden osalta ovat olleet todella erilaisia, sillä Suomi on muuttunut köyhästä maasta rikkaaksi hyvinvointivaltioksi. Nämä muutokset ovat tuoneet katkoksia sukupolvien välille. Elintason koheneminen on yksi asia, jonka minä olen kokenut jo lapsuudessani toisin kuin ryhmääni osallistujat. Elintason koheneminen on taas osaltaan vaikuttanut liikuntakulttuuriin, sillä ennen työtä tehtiin kovaa pienestä pitäen ja siitä koostui sen aikakauden liikunta. Liikuntapalveluita ei ollut varaa tuottaa, eikä oikeastaan ihmisillä olisi ollut aikaakaan vapaa-ajanpalveluille, sillä suurin osa ihmisistä teki kuuden päivän työviikkoja. Nykyään taas ihmiset laittavat paljonkin rahaa eri harrastuksiin, sillä arki nykypäivänä on melko passiivista. (Zacheus 2008, 36 – 37, 63.)

Liikuntasuhde kuvaa asennoitumistamme liikuntaan. Tämä suhde on kiintymys- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka avulla ihminen kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja kulttuuriset vaikutukset. Jokainen ihminen luo elämänsä aikana suhteen liikuntaan. Se voi olla niin myönteinen kuin kielteinenkin tai jostain siltä väliltä. Liikuntasuhde voidaan jakaa neljää eri osa-alueeseen (kuvio 5). Näitä osa-alueita ovat omakohtainen liikunta, liikunnan seuratoiminta, urheilun seuraaminen ja liikuntaan liittyvä kuluttaminen. (Koski 2004, 190.)



Kuvio 5. Liikuntasuhteen osa-alueet (Zacheus 2008, 28).

Ensimmäiselle kerralle suunnittelin tehtävän, jossa ryhmäläiset saivat pohtia omaa liikuntasuhdettaan ja sen merkitystä omaan elämään. Ensimmäiseksi he saivat jakaa ajatuksia parin kanssa ja lopussa saivat tuoda näitä muistoja ja tunteita esille koko ryhmässä. Aiheina olivat esimerkiksi muistot koululiikunnasta, vapaa-ajasta, leikeistä ja harrastuksista eri ikäkausina. Keskustelu oli antoisaa ja sain itsekin paljon irti tästä tulevia ohjauksia varten. Oman elämän muistelu lisää ikäihmisen hyvinvointia ja tällaisen muistelun kautta tietoa siirtyy myös nuoremmille sukupolville (Anttila ym. 2010, 191). Tämän tehtävä avulla toin ilmi, että osallistujat ja heidän kokemukset otetaan vastaan arvokkaina. Tämä myös helpotti omaa työtäni, sillä sain tiedon siitä millainen osallistujien liikuntasuhde on. Tämän tehtävän avulla selvisi myös se, että ryhmääni osallistuvilla ikäihmisillä omaehtoinen liikunta on hyvinkin vähäistä.

### 6.3 Tavoitteenasettelu

Tavoitteenasettelun tarkoituksena on selkeyttää yksilön tai ryhmän päämäärää. Tämä taas edistää motivaatiota ja tekemiseen sitoutumista (Rovio 2009, 128 – 129). Mielestäni tavoitteenasettelu on keskeistä puhuttaessa mistä tahansa toiminnasta. Kun ymmärsin, että ryhmääni osallistuvien ihmisten liikuntasuhde on rakentunut muun kuin omaehtoisen liikunnan kautta oli mielestäni tärkeää ottaa tavoitteenasettelu osaksi taloyhtiötoimintaa. Tavoitteenasettelun avulla asiat selkiintyvät ja tiedetään minkä asian eteen töitä tehdään. Ryhmääni osallistujat ovat ikäryhmää, jotka ovat tottuneet ajattelemaan muita ennen itseään. Suurten

ikäluokkien ikäihmiset nimittäin ovat sopeutuneet vähäiseen arvostukseen ja puutteellisiin palveluihin, joihin taas myöhemmin syntyneet eivät tule tyytymään. (Colliander & Ruoppila 2018, 10.) Taloyhtiötoiminta on toimintaa, joka tukee ikäihmisten omaehtoista liikuntaa, sillä toiminta on vapaaehtoista ja sinne tullaan omasta halusta itsenäisesti. Tämän takia mielestäni oli erityisen tärkeää lähteä selvittämään, mitä ryhmään osallistujat tavoittelevat kun puhe on omaehtoisesta liikunnasta.

Onnistuneella tavoitteenasettelulla on monenlaisia vaikutuksia; se edistää tyytyväisyyttä, kohentaa itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta sekä vähentää ahdistusta. Oikeanlaisella tavoitteenasettelulla pyritään välttämään päämäärätöntä puuhastelua sekä turhaa työtä. (Rovio 2009, 129; Kallio 2016, 119.) Toimivan tavoitteenasettelun keskeisiä peruseräitä on useita. Jaakkolan ja Rovion (2012) mukaan tavoitteiden tulee olla:

1. Riittävän haasteellisia
2. Täsmällisiä ja selkeitä
3. Lopputulokseen, suoritukseen ja/tai suoritusprosessiin liittyviä
4. lyhyelle ja pitkälle aikavälille asetettuja
5. pystyvyyden tunnetta tukevia
6. seurannan, arvioinnin ja palautteenannon huomioon ottavia
7. sitoutumista edistäviä
8. voimavaroja ja vahvuuksia hyödyntäviä
9. sekä ryhmälle että yksilölle asetettuja. (Jaakkola & Rovio 2012, 138 – 139.)

Psyykinen hyvinvointi vaikuttaa siihen, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita yksilö asettaa itselleen ja miten hän näitä kyseisiä tavoitteita arvioi (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 39). Tavoitteenasettelua varten minun oli hyvä tiedostaa vanhuuden tärkeät kehitystehtävät, jotka ovat minän eheyden saavuttaminen ja eletyn elämän hyväksyminen. Vanhuusvuosina ihminen alkaa tarkastelemaan elettyä elämää ja miettimään elämän tarkoitusta. Ihminen pyrkii miettimään elämänsä saavutuksineen ja epäonnistumisineen. Tällainen eletyn elämän läpikäyminen

vaikuttaa pitkälti siihen, miten ihminen pystyy käsittelemään psykososiaalisen kriisin, joka kuuluu vanhuusikään. Tämän kriisi voi johtaa vanhuuden kehitystehtävään minän eheyteen tai päinvastoin epätoivoon eletystä elämästä. Oman elämän hyväksyminen lisää psyykkistä hyvinvointia, sillä se mahdollistaa vastuunoton omista valinnoista ja ratkaisuista. (Anttila ym. 2010, 182, 191 – 192.)

Tavoitteen asettelun pyrin selkeyttämään osallistujille mielikuvaharjoitteen avulla. Pyysin heitä pohtimaan, millä tavoin tavoitteen saavuttaminen tulisi vaikuttamaan heidän arkeensa. Monella tavoite liittyi toiminta- ja liikuntakyvyn ylläpitämiseen. Hyvin selkeästi he ymmärsivät, millä tavoin näiden kykyjen säilyminen tulee vaikuttamaan heidän elämäänsä ja arkeensa. Sain mielestäni hyvin mielikuvaharjoittelun avulla konkreettiseksi tavoitteen asettelun tärkeyden.

## 7 TALOYHTIÖTOIMINNAN VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI

### 7.1 Vaikuttavuuden arviointi

Vaikuttavuuden arviointi perustuu siihen, että tietynlainen toiminta tässä tapauksessa taloyhtiötoiminta johtaa tiettyihin tuloksiin. Vaikuttavuuden arvioinnissa otetaan näistä tuloksista selvää todellisuudessa. Arviointi voidaan tehdä usein vasta toiminnan jälkeen ja yleensä vaikutus ilmenee jonkinlaisena muutoksena osallistujan toimintakyvyssä. Arvioinnin tarkoituksena on selvittää toiminnan arvo erilaisilla menetelmillä. Tätä tietoa hyödynnetään toiminnan kehittämisessä. Vaikuttavuuden arvioinnin jälkeen arvioija näkee vielä konkreettisemmin toiminnan kehittämisen kohteet ja voi itsekin esittää parannusehdotukset. (Dahler-Larsen 2005, 23).

### 7.2 Vaikuttavuus

Vaikuttavuus voidaan nimetä tuloksellisuuden keskeiseksi käsitteeksi. Vaikuttavuuden muodostumiseen tarvitaan seuraavanlainen ketju. Ensin otetaan selvää lähtötilanteesta, joka on siis aikaansaanut sen, että arvioitavaa asiaa lähdetään kehittämään ja työstämään. Tässä minun työssäni tarve liittyy **ikäihmisten liikunnallisen osallisuuden vahvistamiseen**. Tavoite nousee esiin taas tarpeesta. Toiminnan tavoitteena siis usein on se, että pystytään vastaamaan tarpeeseen. Tuotos taas on se, jonka avulla tavoitteeseen pyritään pääsemään. Tuotos tässä minun prosessissa on taloyhtiötoiminta ja sen alulle laitto Rovaniemellä. Toiminnot taas liittyvät tuotokseen ja toimintojen avulla tuotosta toteutetaan. Tulos syntyy, kun asioihin tulee muutoksia. Nämä muutokset voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Vaikuttavuus saadaan esiin, kun suhteutetaan yhteen aikaansaatu tulos sekä alussa esille tullut tarve. (Koskinen-Ollonqvist, Pelto-Huikko & Rouvinen-Wilenius 2005, 6-7.)

Jos mietin opinnäytetyöni vaikuttavuutta herättää se minussa ristiriitaisia tunteita. Vanheneminen ja vanhuus ovat kulttuurissamme puheenaiheena arkoja, eikä niitä juurikaan arvosteta. Tietämättömyyttä täydennetään helposti ennakkoluuloilla. Eikä tällöin anneta juurikaan tilaa ikäihmisten omille näkemyksille ja kokemuksille toiveista ja tavoitteista. (Colliander 2018, 5.) Työni tarkoituksena

oli juurikin tuoda ikäihmisten näkemyksille ja kokemuksille tilaa. Pysin taloyhtiötoiminnan rakentamaan niin, että se mahdollisimman paljon tukee itsemääräämisteoriana. Tässä onnistuin, mutta toinen juttu onkin se miten sen vaikuttavuutta mitataan. Vanhustyöhön tarvittaisiin ihan uusi toimintakulttuuri, jossa ikäihmiset itse olisivat toiminnan keskiössä. Tällä hetkellä surullista on se, että ikäihmiset nähdään vähemmän julkisia investointeja tarvitsevinä ja ansaitsevinä kuin muut ikäryhmät. (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi & Lozano 2002, 100.) Tämän projektin kautta olen huomannut, että ennaltaehkäisevä vanhustyö on todella alkutekijöissään. Minulla on halu saada asiat muuttumaan ja tuoda näitä epäkohtia esille. On surullista todeta, että ikäihmiset nähdään yhteiskunnassamme enemmän menoeränä, kuin arvokkaina ihmisinä. Olisi mahtavaa nähdä se, että ikääntyvistä huolehtiminen tuottaisi iloa ja hyvinvointia, myös muille kuin ikääntyvälle ihmiselle itselleen. Nuorten ihmisten on vaikea ymmärtää millaista elämä ikääntyneen ihmisen silmissä näyttää ja se on ihan ymmärrettävää. Kuitenkin itse olen pitkään nähnyt sen niin läheltä, että mielestäni minulla on velvollisuus puuttua asioihin.

Ikäihmisten asioilta on helppo sulkea korvat ja ajatella, että kyllä joku hoitaa. Kuitenkaan asia ei voi mennä näin, myös ikääntyvien asioista kiinnostuminen ja huolehtiminen pitäisi olla eri asteella kuin tällä hetkellä. Jokainen ihminen, niin myös ikäihminen pitäisi kohdata ainutlaatuisena yksilönä, jolla on takanaan paljon elettyä elämää ja sairauksista huolimatta jäljellä vielä omaa persoonaa (Kulmala 2017, 11). Usein kuitenkin joutuu todistamaan sen, että vanhustyötä arvostetaan vähän. Havaintoja on helppo tehdä siitä, ettei nyky-yhteiskunnassa arvosteta aidosti ikääntyviä ihmisiä ja heidän palvelujaan. (Räsänen & Valvanne 2017, 24.)

### 7.3 Arviointi

Arvioinnin yhteiskunnallinen merkitys on alkanut korostua. Usein taustalla on paine, jonka mukaan toiminnalta odotetaan tehokkuuden, taloudellisuuden ja tuloksellisuuden lisääntymistä. Faktat ja arvo ovat kaksi elementtiä, jotka arvioinnissa yhdistyvät. (Rousu 2007, 134.) Arvioinnilla pyritään selvittämään onnistumista. Arviointiin liittyy tavoitteet, jotka toiminnalle on asetettu. Arviointimuodot

voidaan jakaa itsearviointiin ja vertaisarviointiin. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 140 – 141.) Käytin näitä kahta arviointimuotoa, jotta sain selville taloyhtiötoiminnan vaikuttavuuden arvioinnin. Vertaisarvioinnin keräsin omaan ryhmääni osallistuvilta sekä muilta Rovaniemen kaupungin alueella järjestettävien taloyhtiötoimintojen osallistujilta. Päädyin kyseiseen ratkaisuun sen takia, että omassa ryhmässäni kävijöitä oli lopussa niin vähän, että en saanut niin paljon tietoja kuin olisin halunnut. Itsearvioinnissa pohdin omaa tekemistä ja toimintaani sekä taloyhtiötoiminnan onnistumista.

### 7.3.1 Vertaisarviointi

Opinnäytetyötäni aloittaessani ajattelin, että ikäihmiset ryhmänä olisi itselleni helppo ja tuttu ryhmä. Alussa mietinkin, että haastoinko itseäni tarpeeksi valitessani aiheekseni ikäihmisten liikuntamahdollisuuksien parantamisen. Kuitenkin projektin edetessä ymmärsin, että kyseinen ikäryhmä on yksi haastavimmista tai ainakin itse koin näin. Ikäihmiset ihmisryhmänä ovat eläneet niin eri ajassa lapsuuttaan, nuoruuttaan sekä aikuisuuttaan kun esimerkiksi minä itse. Itsemääräämisteoria on heille todella vieras käsite, samoin myös esimerkiksi palautteenanto ja itsearviointi. Ahosen & Lohtaja-Ahosen kirjasta (2011, 40) käy ilmi, että palautteen vähäiseen määrään ja huonoon laatuun vaikuttaa palautesanan epäselvyys. Toiselle ihmiselle palaute tarkoittaa kehumista, kun taas toiselle moittimista ja yhdelle taas neuvojen antamista. Väärinkäsityksiä syntyy automaattisesti, kun samalla sanalla tarkoitetaan eri asioita. Epäselvyys johtaa siihen, että harva uskaltaa antaa suoraa palautetta.

Tein huomioin, että minun oli todella vaikea saada irti todellista palautetta, koska osallistujat ovat oppineet siihen, että asioista ei puhuta suoraan vaan niitä yritetään kaunistella viimeiseen saakka. Arvioinnin saaminen taloyhtiötoimintaan osallistuvilta ikäihmisiltä oli hankalaa. Palautteen antoon liittyy tietysti hyvinkin suuresti palautteen vastaanottaja. Mielestäni kuitenkin onnistuin palautteen vastaanotossa, sillä annoin sille reilusti aikaa ja käytin Learns-työkalua apuna.

Seuraavanlaista palautetta sain osallistujilta:

*”Mukavaa kun saa jutella toisten kanssa. Mieli kirkastuu ja ajatukset vaihtuu.”*

*”Ihanaa, kun saa itsestään irti ja tulee lähdettyä!”*

*”Jos en lähtisi tänne taloyhtiötoimintaa, niin en näkisi ketään ihmisiä viikon aikana.”*

*”Tämä on tuntunut erittäin hyvältä, kun saa lähteä ja käydä jossain kodin ulkopuolellakin!”*

*”Hyvältä tuntuu, kun joku välittää meidän vanhojen asioista!”*

### 7.3.2 Itsearviointi

Toimintaa suunnitellessani pyrin ottamaan huomioon Learns-työkalun (kuvio 4). Tätä työkalua olen käyttänyt myös liikunnanohjaajaopinnoissani ja olen kokenut sen todella hyödylliseksi. Learns-työkalun avulla on myös helppo tehdä arviointi omasta onnistumisestani ohjaajana. Käytin itsearviointi tehdessä Learnsiin liittyvää arviointilomaketta (Kuvio 6). Ohjauksissani onnistuin tavoitteiden asettelussa, sillä jokaiselle tunnille oli jokin teema ja sen mukaan tavoite. Olisin voinut luoda useammin myös itselleni ohjauksellisen tavoitteen, jolloin olisi ollut helpompaa tarkastella omaa ohjauksellista onnistumistani. Taloyhtiötoiminnassa pyrin oppilaskeskeisyyttä luomaan sillä, että otin osallistujat mahdollisimman paljon mukaan suunnitteluun ja näin ollen toiminta oli osallistujien tarpeista ja toiveista lähtöisin. Oppimisympäristön luomisessa onnistuin mielestäni hyvin, sillä ryhmässämme vallitsi avoin ympäristö, jossa mielestäni kaikkien osallistujien oli turvallinen olla.

Oppilasaktiivisuutta ja itsereflektioon ohjaamista olisin voinut tehostaa enemmän. Itsereflektio on itsensä ja oman toimintansa arviointi kriittisesti. Avoin kysymys ovat tärkeässä asemassa puhuttaessa oppilasaktiivisuudesta. Avoin kysymys tarkoittaa kysymystä, jossa vastaaja muotoilee vastauksensa vapaasti ilman ennalta määrättyjä vastausvaihtoehtoja. Avointen kysymysten etuna on se, että vastaaja joutuu oikeasti pohtimaan ja vastaamaan hieman

laajemmin. Viimeisen vuoden aikana olen harjoitellut paljon avointen kysymysten käyttöä ja olen ymmärtänyt, että avoimet kysymykset on hyvä keksiä valmiiksi ja kirjoittaa ne ylös ennen ohjausta. Kuitenkaan tätä minun ei tullut tehtyä, joten sen asian olisin voinut tehdä paremmin. Uutuusarvoa toin mielestäni jo pelkästään sillä, että käynnistin kyseiseen taloyhtiöön uudenlaisen toimintamuodon. Myös toimintoihin pyrin tuomaan uutuusarvoa monipuolisuudella. Tässä onnistuin, sillä monesti osallistujat sanoivat minulle, että suunnittelemani toiminnot olivat heille uusia. Haastavuutta pyrin tuomaan sillä, että annoin esimerkiksi jumppaliikkeisiin eri vaikeusasteita ja jokainen sai itse päättää niistä sopivimman. Muutenkin annoin osallistujille paljon vastuuta, jolloin he varmastikin pääsivät oman mukavuusalueensa ulkopuolelle, joka lisäsi haastavuutta.

<b>OPPIMISTAVOITE</b>	
<b>OHIAUKSELLINEN TAVOITE</b>	
<b>L=</b> <b>OPPIAKESKEISYYS</b>	
<b>E=</b> <b>OPPIMISYMPÄRISTÖ</b> (Emotionaalinen)	
<b>A=</b> OPPIASAKTIIVISUUS	
<b>R=</b> ITSE REFLEKTIOON OHJAAMINEN	
<b>N=</b> UUTUUSARVO	
<b>S=</b> HAASTAVUUS	

Kuvio 6. Learns-työkalu (International Council For Coaching Excellence 2015, 7-9.)

Toiminnan haasteena näin sen, että kyseisen kohderyhmän löytäminen oli vaikeaa. Kun vihdoinkin sain toiminnasta kiinnostuneen taloyhtiön mukaan ja ryhmän käyntiin huomasin, että ryhmä oli todella pieni ja kerta toisensa jälkeen ryhmä vaan pieneni. Uskon, että tähän vaikutti se, että yli 75-vuotiaat ikäihmiset eroavat toisistaan terveydentilaltaan, elämäkokemuksiltaan, taloudellisilta voimavaroiltaan sekä fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta toimintakyvyltään. He eivät siis muodosta yhtenäistä ryhmää. (Colliander 2018, 8.) Tämä asia vaikutti kokonaisuuteen, sillä vaikka olin suunnitellut toimintaa, jossa oli huomioitu erilaiset taitotasot se ei vaan riittänyt. Ryhmässäni osa olivat juuri eläkkeellä jääneitä 65-vuotiaita, kun taas toiset yli 90-vuotiaita. Osalla oli alentunut kuulo ja muisti, jotka vaikuttivat siihen, että ohjeiden kertominen vei aikaa. Uskon, että joitakin osallistujia tämä turhautti ja he tunsivat olevansa väärässä ryhmässä.

On valitettavaa kohdata tosi asia se, että tämän hetken ikääntyvien sukupolvi on aina jätetty vähälle huomiolle. Heille ei ole lapsesta asti tarjottu positiivisia liikuntakokemuksia, vaan päinvastoin jotkut ovat jopa saaneet ikäviä kokemuksia esimerkiksi koulun liikuntatunneista, eivätkä ole sen takia pystyneet rakentamaan positiivisia liikuntasuhdetta elämäänsä. Tämän asian huomasin, kun yritin motivoida ikäihmisiä toimintaan mukaan. He eivät ole tottuneet, että joku välittäisi heidän asioista. Enemmänkin he ovat tottuneet olemaan neljän seinän sisällä tuntien yksinäisyyttä. Olen erittäin huolestunut tästä kyseisestä ikäryhmästä ja heidän yksinäisyydestään. Se mitä tällä hetkellä pystytään tekemään kyseisen asian eteen on iso kysymysmerkki. On surullista tajuta, että kyseisen ikäryhmän heitteelle jättö on aiheuttanut paljon korjaamattomia ongelmia. Yksi niistä on juurikin ikäihmisten kokema yksinäisyys. Tulevaisuudessa tärkeää on siis yhä enemmän panostaa elämänkaaren alkuvaiheen liikuntaan eli lapsuudessa positiivisten liikuntakokemusten luomiseen, jolloin tutkitusti liikunta säilyy osana elämää myös myöhemmälle iälle. Panostamalla siis lapsuusvaiheen liikuntaan turvataan myös liikunnallisen elämäntavan syntyminen loppuiksi.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi minun kohdallani jo hyvissä ajoin vuoden 2017 toukokuussa, silloin sain tehtyä ideointi- sekä suunnitteluvaiheen. Minulle oli selvää alusta asti, että halusin opinnäytetyöni aiheen liittyvän ikääntyneisiin ja heidän liikuntamahdollisuuksien kehittämiseen. Aihe oli siis selvä pitkään, mutta melko kauan kesti siinä, että sain työlleni toimeksiantajan. Vuoden 2017 kesällä otin selvää paljon mahdollisista toimeksiantajista ja tein paljon yhteydenottoja. Kesän aikana kuitenkin toimeksiantaja ei vielä selkeytynyt. Aloittaessani syksyllä 2017 harjoittelun sain samalla opinnäytetyölleni toimeksiantajan Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluista. Tämän jälkeen alkoi tapahtumaan ja aloinkin heti tekemään työni teoriaviitekehystä. Prosessi kaikkine vaiheineen on ollut pitkä, mutta sitäkin opettavaisempi. Aihe on pysynyt samana, mutta työn toteutustapa on muuttunut monesti sekä aihe on rajautunut sen mukana.

Toimeksiantajaltani antoi minulle työn tekemiseen todella vapaat kädet ja koen tämän hyväksi asiaksi, vaikka se on tuonut mukanaan myös pienimuotoisia ongelmakohtia prosessin etenemiseen. Saadessani itse päättää työn aiheen olen oppinut valtavasti. Olen tämän koko puolitoista vuotta tehnyt todella paljon ajatustyötä jatkuvasti, sillä vaikka välillä työn tekeminen on ollut jäissä se ei ole missään vaiheessa kadonnut ajatuksistani. Prosessin aikana esiintyneet ongelmakohdat ovat liittyneet siihen, etten ole aina ollut ihan varma onko aiheeni opinnäytetyön tekemistä varten ihanteellinen. Kuitenkin olen saanut koulun puolelta näissä ongelmakohdissa apua ja lopputulokseen on päästy, joten mielestäni se on pääasia. Hankalat vaiheet ovat tehneet tästä prosessista vaan kerta toisensa jälkeen opettavaisemman.

### 8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan tarkastella tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista. Validiteetti ilmaisee sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä mittaa tutkittavaa ilmiötä. Validiteetti kuvaa myös sitä, voidaanko tutkimuksen tuloksia yleistää. Validiteetti voidaan jakaa vielä

vertailtavuuteen ja siirrettävyyteen. Vertailtavuus tarkoittaa sitä, kuinka tutkimuksen osat, kuten vaikka keskeiset käsitteet on esitelty. Siirrettävyydellä tarkoitetaan taas sitä, kuinka hyvin tutkimuksen tuloksia on mahdollista siirrellä ja soveltaa muihin ympäristöihin. (Hiltunen 2009, 4-6.) Keskeiset käsitteet olen mielestäni esitellyt hyvin, sillä teorian tietoa löytyy työstäni. Uskon, että tutkimusta olisi hyvin voinut siirtää myös johonkin toiseen ympäristöön, mutta siitä olisi tullut erilainen. Omalla kohdallani oma kokemus ikäihmisten kanssa tehdystä työstä rajasi aihetta niihin kohtiin, jotka näen vanhustyön ongelmina nykypäivänä.

Reliabiliteetilla kuvataan sitä, kuinka tutkimus olisi toistettavissa. Omassa tutkimuksessani toistettavuuteen vaikutti paljon se, että lopuksi omassa ryhmässäni haastateltavia oli vähän ja jouduinkin keräämään tietoa lisää haastattelemalla toista ryhmää, joka oli osallistunut kotipalvelun järjestämään taloyhtiötoimintaan. Opinnäytetyöni tutkimuksesta löytyy puutteita, sillä päädyin keräämään tutkimusaineiston taloyhtiötoimintaan osallistuvia ikäihmisiä haastatellen. Tällöin ikäihmiset vastasivat haastatteluun oman näkemyksensä mukaan. Olisin voinut saada enemmän tutkimusaineistoa haastattelemalla lisäksi vielä ikäihmisten omaisia. Tavoitteenani oli kuitenkin alusta asti saada juurikin ikäihmisten ääni kuuluviin. Olisin voinut käyttää tutkimusmenetelmänä jotain muuta menetelmää kun haastattelua. Näin kuitenkin työni tärkeimmäksi osuudeksi taloyhtiötoiminnan käynnistämisen Rovaniemelle, joten eniten käytin prosessista aikaa siihen. Näin ollen taloyhtiötoiminnan käynnistäminen näkyy myös työni raportoinnissa isoimpana asiana.

### 8.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana olen kehittynyt ammatillisesti huomattavasti. Tein päätöksen tehdä työn alusta loppuun yksin. Tämän päätöksen tein siitä syystä, että halusin haastaa itseäni pois omalta mukavuusalueeltani. Lähihoitajaopinnoissani olen tehnyt opinnäytetyön parin kanssa eli minulla on kokemusta siitä. Nyt halusin tosissani haastaa itseäni ja niin olen tehnytkin. Olen koko prosessin ollut kaukana omasta mukavuusalueesta ja se jos jokin on opettanut paljon. Ennen kaikkea minusta itsestäni. Tämä prosessi on tuonut itseluottamusta entisestään, sillä nykyään ajattelen uusien haasteiden edessä, että minä kyllä sel-

viän ja osaan tehdä töitä itsenäisesti. Prosessi on siis tuonut rohkeutta luottaa omaan osaamiseeni.

Tämä prosessi on myös opettanut minulle paljon verkostoitumisesta ja sen tärkeydestä. Olen siitä onnellisessa asemassa, että sain yhdistää opinnäytetyön ja harjoittelun tekemisen. Pääsin paljon tapaamaan erialan ammattilaisia ja ymmärsin moniammatillisuuden tärkeyden. Harjoittelupaikkani kautta sain myös jatkuvaa tukea työn tekemiseen, joka merkitsi minulle paljon. Olen myös tehnyt havainnoin siitä, että yhteistyötä tuolisi lisätä entisestään moniin työyhteisöihin. Tällä hetkellä saan työpaikassani työskennellä osana moniammatillista tiimiä, jossa kaikki ovat valmiita yhteistyöhön. Se on todella antoisaa ja palkitsevaa.

Opinnäytetyöprosessi on siis opettanut mielettömästi. Jos mietin jälkepäin, mitä olisin voinut tehdä erilalla työtä tehdessäni niin aikataulutusta ja tavoitteenasettelua liittyy siihen vahvasti. Selkeämpi aikataulutusta ja oma henkilökohtainen tavoite olisi varmasti tehnyt opinnäytetyön tekemisestä jouhevampaa ja näin kirjoittamisen kanssa ei olisi tullut kiire. Kuitenkin olen itsestäni ylpeä. Opinnäytetyöprosessi on vaatinut paljon uhrauksia, mutta samalla se on antanut minulle todella paljon upeita asioita elämään. Tärkeimpänä sen, että saan kohta valmistua unelma-ammattiini ja tehdä työtä, mitä kohtaan koen suurta intohimoa.

#### 8.4 Jatkotutkimusaiheet

Pyrin tuomaan ilmi selkeästi työssäni, miten käynnistin taloyhtiötoiminnan Rovaniemelle. Toivon, että työstäni on hyötyä siinä kohtaan, kun joku tahon miettii taloyhtiötoiminnan järjestämisen aloittamista. Huomasin nimittäin itse työtäni aloittaessa, että tästä aiheesta on tehty todella vähän opinnäytetöitä ja muita tutkimuksia. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista saada tuloksia taloyhtiötoiminnan vaikuttavuudesta pidemmältä aikaväliltä. Sen voisi toteuttaa seuranta-tutkimuksena liittyen fyysiseen, sosiaaliseen tai psyykkiseen toimintakykyyn. Tämä olisi arvokasta tietoa siitä syystä, että olisi enemmän näyttöä taloyhtiötoiminnan vaikuttavuudesta ja kannattavuudesta ja ehkä sen kautta myös päättäjät kiinnostuisivat aiheesta.

Kun taloyhtiötoimintaa alkaa suunnittelemaan on oman kokemuksen mukaan tärkeää ottaa huomioon se, että millä tavalla lähtee markkinoimaan kyseistä toimintaa. Se on isossa roolissa, kun tavoitteena on löytää taloyhtiö, jossa kyseiselle toiminnalle on tarvetta. Taloyhtiötoiminnalle olisi myös tärkeää saada näkyvyyttä ja saada samalla ihmisten tietouteen kyseinen toiminta. Tärkeää on pyrkiä huomioida osallistujia yksilöllisesti, sillä ikäihmisten keskuudessa yksilöllisiä eroja on paljon. Se miten ikäihmisiä saadaan motivoitua toimintaan mukaan on haaste, johon tarvitaan moniammatillista yhteistyötä sekä verkostoitumista. Tarvitaan paljon eri tahoja, jotta toiminta pystytään pitämään monipuolisena. Tarvitaan myös aitoa kiinnostusta ikäihmisten asioita kohtaan. Oikeanlaisten sosiaali- ja terveyspalveluiden toteutuminen nimittäin turvaa juurikin ikäihmisten arvokkaan elämän. Näiden palveluiden järjestämiseen tulee siis panostaa ja taloyhtiötoiminta omalta osaltaan on hyvä toimintamalli arvokkaan elämän tukemiseen. Perustuslain 19 §:n 1 momentissa on säädetty, että jokaisella ihmisellä on oikeus välttämättömään huolenpitoon ja hoivaan. (Karvonen-Kälkäjä 2014, 15.) Jokainen ihminen on tärkeä iästä riippuen. Jokainen meistä ihmisistä ikääntyy päivä päivältä, olisiko siis meidän aika miettiä ja kiinnostua näistä asioista itsensä ja oman ikääntymisensä kautta, jos muuten tämän hetken ikäihmisten asioista kiinnostuminen ei mielenkiintoa herätä.

## LÄHTEET

Aalto, R. 2009. Liikkeelle: Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOYPro Docendo.

Absetz, P., Hankonen, N. & Karttunen, T. 2015. Optimismin ja omaehtoisen motivaation yhteys ikääntyneiden liikuntaan, fyysiseen toimintakykyyn ja niiden muutoksiin. *Gerontologia* 29/2015, 124 – 135.

Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. Espoo: Human Interest.

Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2010. *Persoonat*: 2, Kehityopsykologia. 3. uud. p. Helsinki: Edita.

Colliander, A & Ruoppila, I. 2018. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä: Vanhenemismuutokset 75 vuotta täyttäneillä : ikäihmisten elämänlaadun ylläpitämisen ja kehittämisen mahdollisuuksia : palvelut hyvän vanhenemisen edistämiseksi. Hankasalmi: Psykosoft.

Dahler-Larsen, P. 2005. Vaikuttavuuden arviointi. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 24.9.2018  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77071/vaikuttavuuden\\_arv.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77071/vaikuttavuuden_arv.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination in human behavior. *Psychological Inquiry* 11/2000, 227 – 268.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiin kehitykseen. 14. Uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Duodecim 2017. Lonkkamurtuma. Viitattu 19.3.2017  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50040>.

Eisenberger, N., Lieberman, M. & Williams, R. 2003. Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science* 302/2003, 290 – 292.

Heikkinen, R-T. & Tiikkainen, P. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Viitattu 11.6.2018 [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/file/suositus/2011/01/26/s008\\_suositus\\_sosiaalinen\\_vt\\_110126.Pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/file/suositus/2011/01/26/s008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.Pdf).

Heiskanen, H. 2012. Kognitiivisten toimintojen yhteys fyysiseen toimintakykyyn ikääntyvässä väestössä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

Hellsten, K. 2014. Työn fyysinen ja psyykinen kuormittavuus vanhustenhoitossa - seurantatutkimus ergonomisen kehittämistyön tuloksista. Turun yliopis-

to. Lääketieteellinen tiedekunta. Kliininen laitos. Työterveyshuolto. Akateeminen Väitöskirja.

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 24.9.2018  
[http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf).

Honkanen, A. & Säpyskä-Nordberg, M. 2015. Terveysliikunnan hyviä toimintatapoja. Voimaa vanhuuteen -kuntien posterit 2013 – 2015. Helsinki: Ikäinstituutti.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Hynynen, S-T. & Hankonen, N. 2015. Autonomiamia tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. Kasvatus 5/2015, 473 – 487.

International Council For Coaching Excellence, 2015. Facilitation Skills Handbook. Viitattu 20.9.2018 [https://www.veslaska-zveza.si/wp-content/uploads/2015/11/Ilar\\_Coach-Developer-Academy-Facilitation-Handbook.pdf](https://www.veslaska-zveza.si/wp-content/uploads/2015/11/Ilar_Coach-Developer-Academy-Facilitation-Handbook.pdf).

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 137 – 148.

Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Kallio, J. 2016. Opettamisen vallankumous: Opettajasta elinikäisen oppimisen valmentajaksi. Helsinki: Tietosanoma.

Kalmari, P., Strack, H., Säpyskä-Nordberg, M., Urtamo, A., Holmi, M. & Karvinen, E. 2015. Voimaa vanhuuteen ABC- tehokas toimintamalli terveysliikuntaan. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kan, S., Pohjola, L. & Aejmelaeus, R. 2012. Erikoistu vanhustyöhön 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja 4., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma.

Karvinen, E., Kalmari, P. & Koivumäki, K. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma: Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.

Karvinen, E., Kalmari, P., Salminen, U., Strack, H. & Säpyskä-Nordberg, M. Iäkkäät liikkeellä yhteistyöllä. Ikäinstituutti. Viitattu 1.12.2017

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/1%C3%A4kk%C3%A4%C3%A4t-liikkeell%C3%A4-yhteisty%C3%B6ll%C3%A4.pdf>.

Karvonen-Kälkäjä, A. 2014. Osallisuus arvokkaan vanhuuden peruspilareita. Teoksessa L. Valkonen (toim.) Arvokas vanhuus on ihmisoikeus. Aina. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 15 – 19.

Kauronen, M-L. 2017. Terveiden edistäminen osana vanhustyön strategista johtamista. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Parempi vanhustyö. Jyväskylä: PS-kustannus, 70 – 85.

Koski, P. 2004. Liikunta kansalaisuusaktiivisuutena. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski. Liikunnan kansalaistoiminta - muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 152/2004, 40 – 55.

Koskinen-Ollonqvist, P., Peltö-Huikko, A. & Rouvinen-Wilenius, P. 2005. Näkökulmia vaikuttavuuteen: Vaikuttavuuden arvioinnin mahdollisuudet terveyden edistämässä. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.

Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A. & Lozano, R. 2002. World Report on Violence and Health. Geneve: World Health Organization. Viitattu 15.6.2018 [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615\\_eng.pdf;jsessionid=94A5F312519D7D2ED01E45F8348A21F1?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf;jsessionid=94A5F312519D7D2ED01E45F8348A21F1?sequence=1).

Kulmala, J. 2017. Parempi vanhustyö: Menetelmiä johtamisen kehittämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laakso, T. & Tuomisto, M. 2011. Taloyhtiöiden omaehtoinen toiminta. Katisten malli ja sen soveltaminen muualle. Viitattu 9.9.2018 <https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS%2010.%20TALOYHTIÖIDEN%20OMAEHTOINEN%20TOIMINTA%20Polkkahanke.pdf>.

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

Lintunen, T. 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3, täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 178-189.

Luoma, M-L. 2009. Elämänlaatu. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 74 – 89.

Luoma, M-L. 2014. Suomalaisen elämänlaatu ja sen tukeminen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 24.9.2018 <https://www.avi.fi/documents/10191/2314997/Minna-Liisa+Luoma/e5980922-9414-4b96-939e-e8cddf7c61fc>.

Lyyra, T-M. & Tiikkanen, P. 2009. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 58 – 73.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Sairaanhoidtajaliitto.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveysten ja hyvinvointilaitoksen opas. Viitattu 17.9.2018 <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1555-IKINa-opas.pdf>

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, T. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Rovaniemen kaupungin vapaa-ajanlautakunta 2017. Voimaa vanhuuteen kuntahaku 2017. Pöytäkirja 5/2017. Viitattu 14.9.2018 <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:i3b9puSw4E8J:rovaniemi.cloudnc.fi/download/noname/%257B15cc156b-3327-434c-8791-5d9a94651980%257D/46792+&cd=1&hl=fi&ct=clnk&gl=fi>.

Rovio, E. 2009. Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 127 – 154.

Rousu, S. 2007. Lastensuojelun tuloksellisuuden arviointi organisaatiossa. Näkymätön tuloksellisuus näkyväksi. Helsinki: Kuntatalon paino.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic-dialectal perspective. Rochester (N.Y.): The University of Rochester Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York: Guilford. Viitattu 25.6.2018 [https://books.google.fi/books?id=GF0ODQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?id=GF0ODQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false).

Räsänen, R. & Valvanne, J. 2017. Vanhustyö tarvitsee uudenlaista johtamistavoitteeksi asiakkaan hyvä elämänlaatu. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Parempi vanhustyö. Jyväskylä: PS-kustannus, 20 – 40.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2017. Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntyydytys. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3, täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 32 – 42.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa A. Sarvimäki, S. Heimonen & A. Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 14 – 31.

Sosiaali- ja terveysministeriön 2013. Valtakunnalliset yleiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan vuonna 2020. Viitattu 20.3.2018 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Viitattu 13.6.2018 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositusjulkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf).

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2013. Kuntouttava lähihoito 7. uud. P. Helsinki: Edita.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kotona asumisen ratkaisuja. Viitattu 5.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Terveydenhuollon menot ja rahoitus. Viitattu 14.9.2018 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/sosiaali-ja-terveydenhuollon-talous/terveydenhuollon-menot-ja-rahoitus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus. Viitattu 27.3.2018 <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0yQUA&region=s07MBAA=&year=sy6rsDbS0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201802280718>.

Tilvis, R. 2010. Vanhenemismuutokset. Teoksessa R. Tilvis & P. Ebeling (toim.) Geriatria. 2, uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

UKK-instituutti. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Viitattu 14.9.2018 [http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys: Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 11.6.2018 <http://tampud.uta.fi/bitstream/handle/10024/666801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Lehdistöiedote. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 23.9.2018 [https://varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/lehdistotiedotteet/luovuus\\_kuuluu\\_kaikille\\_lehdistotiedote.pdf](https://varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/lehdistotiedotteet/luovuus_kuuluu_kaikille_lehdistotiedote.pdf)

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3, täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54 – 65.

Voutilainen, P. 2009. Toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 124 – 144.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen: Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja.