

SENIOREIDEN LIIKUNTAPALVELUT HYVINVOINNIN JA TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄJÄNÄ KUNTOKEIDAS SANDELSISSA

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ollila, Kari	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Syksy 2018
	Sivumäärä 29+3	
Työn nimi Senioreiden liikuntapalvelut hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäjänä kuntokeidas Sandelsissa		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä Opinnäytetyö käsitteli senioreiden liikuntapalveluita hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäjänä Kuntokeidas Sandelsissa Helsingin Töölössä. Opinnäytetyössä tarkasteltiin Kuntokeidas Sandelsin liikuntaryhmiin osallistuvien senioreiden käsityksiä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista kyselylomaketta, ja vastauksia saatiin 61 seniorilta. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kalliola oy:n ylläpitämä Kuntokeidas Sandels. Kyselyyn vastanneiden mielestä Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisella oli selvästi vaikutusta vastaajien fyysiseen toimintakykyyn ja lihaskunnon ylläpitoon. Yli puolella vastaajista liikuntaryhmä oli vaikuttanut tasapainoon ja tuolista nousemiseen myönteisesti. Vajaalla puolella vastaajista käsien nostovoima oli kohentunut. Liikuntaryhmiin osallistuminen vaikutti positiivisesti vastaajien psyykkiseen toimintakykyyn. Suurin vaikutus ryhmämuotoisella liikunnalla oli vastaajien mielialan kohenemiseen. Myös yöuni parani yli kolmanneksella vastaajista. Keskittymiskykyyn tai lähipäivien tapahtumien muistamiseen liikuntaryhmillä ei ollut vaikutusta. Merkittävä vaikutus liikuntaryhmillä oli vastaajien sosiaalisiin suhteisiin. Reilusti yli puolet ilmoitti solmineensa uusia ystävyys-suhteita liikuntaryhmissä. Myös kiinnostus ajankohtaisia asioita kohtaan oli lisääntynyt vajaalla puolella vastaajista. Ryhmiin osallistuminen lisäsi myös toisten ihmisten seurassa jaksamista. Opinnäytetyön perusteella voidaan päätellä, että liikuntaharrastuksella oli vaikutusta ennen kaikkea senioreiden sosiaaliseen toimintakykyyn, jossa korostuvat vuorovaikutus, toisten ihmisten seura ja yhdessä toimiminen.		
Asiasanat ikäihminen, liikuntapalvelut, toimintakyky		

Abstract

Author(s) Ollila, Kari	Type of publication Bachelor's thesis	Published Autumn 2018
	Number of pages 29+3	
Title of publication Sport services in maintaining seniors' well-being and functional ability in Fitness Centre Sandels		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
The thesis deals with seniors' sports services as a maintainer of well-being and functional ability in Fitness Centre Sandels in Töölö, Helsinki. The aim was to study the physical, psychological and social well-being of the seniors who participated in fitness classes in Sandels. In the thesis, a quantitative questionnaire was used as a research method and answers were received from 61 senior members. The thesis was commissioned by Sandels, which is maintained by Kalliola Oy. According to those answering the questionnaire, participation in fitness classes had a clear impact on respondents' physical ability and muscular strength. More than a half of the respondents in the sports groups had experienced a positive impact on keeping their balance and on rising from a chair. Less than a half of the respondents had experienced an improvement in the lifting force of their hands. Participation in sports groups improved the respondents' mental ability to function. The greatest influence of group exercise was the improvement of the respondents' mood. More than a third of the respondents also said that they slept better at night. Participation in sports groups had no effect on concentration ability or recalling recent events. However, sport groups had a significant impact on the respondents' social relationships. More than half of the people reported that they had established new friendships in the sports groups. Interest in current affairs had also increased among almost half of the respondents. Participation in sports groups also increased their energy to be in other people's company. Based on the thesis, it can be concluded that sporting activities had an impact above all on the social performance of seniors, with emphasis on interaction, the company of other people and functioning together.		
Keywords seniors, sports services, functional ability		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	2
2.1	Kalliolan setlementti	2
2.2	Kuntokeidas Sandelsin liikuntapalvelut	2
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA RAJAUKSET	3
4	TIETOPERUSTA	4
4.1	Ikäihminen – seniori – vanhus	4
4.2	Ikääntyneen fyysinen toimintakyky	5
4.3	Ikääntyneen psyykkinen toimintakyky	6
4.4	Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky	8
4.5	Senioreiden hyvinvointi	9
4.6	Palvelujen kehittäminen Kalliolan setlementissä	11
5	OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT	13
5.1	Kvantitatiivisen aineiston hankinta	13
5.2	Kvantitatiivisen aineiston analysointi	14
6	TULOKSET	15
6.1	Vastaajien taustatiedot	15
6.2	Liikuntapalvelujen vaikutukset vastaajien fyysiseen toimintakykyyn	15
6.3	Liikuntapalvelujen vaikutukset vastaajien psyykkiseen toimintakykyyn	18
6.4	Liikuntapalvelujen vaikutukset vastaajien sosiaaliseen toimintakykyyn	21
6.5	Vastaajien toiveet uusiksi liikuntapalveluiksi	23
7	POHDINTA	25
7.1	Johtopäätökset	25
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	26
7.3	Kehittämisehdotukset	27
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Aktiivisen ja terveen vanhenemisen taustalla ovat terveelliset elintavat, fyysisesti aktiivinen elämäntapa mukaan luettuna. Liikunnan aloittamisesta on hyötyä vielä myöhäisemmälläkin iällä. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia hauraalalle ja edenneestä muistisairaudesta kärsivälle vanhukselle. Liikunta on erityisen tärkeää iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämisessä, mutta sillä on suuri merkitys myös pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015, 1719.)

Liikunnalla on positiivinen yhteys päivittäisistä toiminnoista (muun muassa pukeminen, suihkussa käynti, ruokailu) ja instrumentarisista toiminnoista (puhelimien käyttö, rahan- ja lääkkeiden käsittely, asioilla käyminen) selviytymiseen. Monipuolinen, kävelyä, voimaa, liikkuvuutta ja tasapainon hallintaa lisäävä harjoittelu on toiminta- ja liikkumiskyvyn säilymisen kannalta tehokkainta ja vaikutukset ovat suurimpia niillä, joiden liikkumis- ja toimintakyky on jo heikentynyt. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015, 1719.)

Päivittäisistä toiminnoista selviämisen kannalta erityisen tärkeää on alaraajojen lihasvoiman harjoittaminen (liikkeelle lähteminen ja liikkuminen), nivelten liikkuvuus (pukeutuminen), yleiskestävyys ja tasapaino. Kun toimintakyky on jo heikentynyt, tulevat iäkkään ihmisen kykyjen mukaan räätälöidyt liikuntaohjelmat entistä tärkeämmiksi. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015, 1720.)

Opinnäytetyöni nimi on ”Senioreiden liikuntapalvelut hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäjänä Kuntokeidas Sandelsissa.” Valitsin kyseisen aiheen sen ajankohtaisuuden vuoksi ja oman mielenkiintoni herättämänä. Aihe liittyy myös oleellisesti omaan työhöni. Työskentelem Kalliola oy:n palvelujohtajana. Senioreiden liikuntapalveluja tuottava Kuntokeidas Sandels on kuulunut vastualueeseeni 1.1.2018 lukien.

Yleisesti tiedetään, että säännöllisellä liikunnalla on myönteinen vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tässä opinnäytetyössä tarkastelen Kuntokeidas Sandelsin liikuntaryhmien vaikutusta niihin osallistuvien senioreiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kuntokeidas Sandelsin toiminnalla halutaan edistää liikuntaharrastuksen syntymistä ja säilymistä osana jokapäiväistä arkea. Tämän opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään Kuntokeidas Sandelsin toiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen ja perustuu Kuntokeidas Sandelsissa käyneiden senioreiden vastaamiin kyselylomakkeisiin keväällä 2018.

Yhteistyökumppanina ja toimeksiantajana opinnäytetyössäni on Kalliola oy:n ylläpitämä Kuntokeidas Sandels.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

2.1 Kalliolan setlementti

Kalliolan setlementti on vuonna 1919 perustettu kolmannen sektorin toimija. Kalliolan työ perustuu setlementtiarvoihin, joiden mukaisesti se edistää yhdenvertaisuutta ja moninaisuutta, puolustaa oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa sekä luottaa ihmisen ja yhteisön kykyyn kasvaa ja kehittyä. (Kalliolan setlementin toimintasuunnitelma 2018, 1.)

Kalliolan setlementin konserni koostuu Kalliolan setlementti ry:stä sekä sen omistamasta Kalliola oy:stä. Kalliola tuottaa sosiaalialan palveluja, ylläpitää kansalaisopistoa ja järjestää kansalais- ja vapaaehtoistoimintaa. Palvelut koostuvat lastensuojelusta, päihde- ja mielenterveystyöstä, seniorityöstä ja maahanmuuttajatyöstä. Kalliolalla on noin 230 vakituista työntekijää, 300 tuntityöntekijää ja suuri joukko vapaaehtoistoimijoita. Liikevaihto vuonna 2016 oli noin 20 MEUR. (Kalliolan setlementin toimintasuunnitelma 2018, 1.)

Kalliolan vision mukaisesti se rakentaa kestävästä maailmaa, jossa naapuruus vahvistaa yhteistä ymmärrystä ja ihmisten keskinäistä kumppanuutta. Kalliolan setlementti on yhteisöllinen ja reilu, tervetuloa! (Kalliolan setlementin toimintasuunnitelma 2018, 1).

2.2 Kuntokeidas Sandelsin liikuntapalvelut

Kuntokeidas Sandels on Helsingin Töölössä sijaitseva kesällä 2000 valmistunut ikääntyvien liikuntapaikka. Tiloihin kuuluu viihtyisä uima-allasosasto saunoineen, liikuntasali sekä ikääntyneille suunniteltu kuntosali. Päivisin tapahtuva ryhmätoiminta on tarkoitettu yli 55-vuotiaille ja sitä vanhemmille kuntoilijoille. Liikuntapalveluista vastaavat koulutetut fysioterapeutit. Kuntokeidas Sandels on osa Senioritalo Sandelsin palvelukokonaisuutta. (Kalliola oy liikuntapalvelut 2018.)

Kuntokeidas Sandelsin toiminnalla halutaan edistää liikuntaharrastuksen syntymistä ja säilymistä osana jokapäiväistä arkea. Säännöllisellä liikunnalla on myönteinen vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun ja toimintakyvyn säilymiseen. (Kalliola oy liikuntapalvelut 2018.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA RAJAUKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on Kuntokeidas Sandelsin liikuntapalveluiden kehittäminen asiakkaiden tarpeiden pohjalta.

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa Kuntokeidas Sandelsin tuottamien liikuntapalveluiden merkitystä palvelujen käyttäjille ja käyttäjien toiveita palvelujen kehittämiseksi. Lisäksi tavoitteena on selvittää millaisia palveluja laajennettavan toiminnan tulisi sisältää.

Rajaan opinnäytetyön käsittelemään kuntokeitaan nykyisiä asiakkaita. Keskityn käsittelemään olemassa olevia liikuntapalveluja, niiden kehittämistä sekä nykyisten asiakkaiden toiveita mahdollisia uusia liikuntapalveluja kohtaan.

4 TIETOPERUSTA

4.1 Ikäihminen – seniori – vanhus

Ikääntyneestä väestöstä ja ikääntyneestä henkilöstä käytetään eri nimityksiä eri yhteyksissä. Vanhuspalvelulain mukaan (laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista) ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä, ja iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, ikääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 2012, 3§.)

Tilastollisesti Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Luokittelu perustuu siihen, että 65 vuotta on yleinen eläkeikä. Kaikkien hyväksymää määritelmää sille, milloin vanhuus alkaa, ei kuitenkaan ole, koska tilastollinen ikääntymiskäsitys ei ole ainoa tulkinta vanhuudesta. Toimintakykyyn perustuva ikääntymiskäsitys määrittää vanhuuden alkavaksi vasta 75 vuoden iässä, ja vain joka kolmas 70-74-vuotias pitää itseään vanhana. Iällä onkin useita erilaisia merkityksiä: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat saman ilmiön erilaisia ulottuvuuksia. Kronologinen ikä on kalenteri-ian karttumista. Biologinen ja fysiologinen ikä kertovat ihmisen kunnosta. Subjektiivinen ja kulttuurinen ikä määrittyvät taas omien tuntemusten ja yhteisön odotusten mukaisesti. Ihminen voi vanheta iän erilaisilla merkitys tasoilla eri tavoin. (Vernerinet 2014.)

Tilastollisesti vanhusväestöön luettavat 65 vuotta täyttäneet määrittelevät itseään eläkeläisiksi, seniorikansalaisiksi, ikäihmisiksi, iäkkäiksi ihmisiksi tai ikääntyneiksi ihmisiksi. Vanhukseksi nimittämistä pidetään hyväksyttävänä vasta silloin, kun toimintakyky on vanhenemisprosessin seurauksena olennaisesti heikentynyt. (Neittaanmäki 2007, 6.) Vanhana olemisen muodot, mallit ja nimitykset keskusteluttavat jatkuvasti, eikä yhteistä ymmärrystä näytä helposti syntyvän. Niinpä vanhuus- ja vanhussanojakin on haluttu modernisoida: seniori, ikäihminen, ikääntynyt, iäkäs henkilö. Myös vähän värikkäämpiä nimityksiä on nousut esille, kuten hopeapantteri, puuma tai ei ihan eilen syntynyt henkilö. (Räsänen 2018, 9.)

Vanheneminen ja siihen kuuluvat nimitykset, avun tarve, avuttomuus ja riippuvuus hyväksytään aiempaa huonommin. Nuoruuden ihannointi näkyy kaikessa. Yhä useampi

ikääntyvä haluaa itse määritellä, miten häntä kutsutaan ja millaisia ominaisuuksia nimitykseen lisätään. (Räsänen 2018,8.)

Ikääntyminen tarkoittaa vuosien kertymistä, mutta vanheneminen merkitsee biologisia muutoksia, ja niiden syihin voimme vaikuttaa. Vanhenemiseen väistämättä liittyviä piirteitä ovat ruumiin kemiallisen koostumuksen muuttuminen, elinjärjestelmissä tapahtuva palautumaton rappeutuminen, ihmisen mukautumiskyyn heikkeneminen ja kuolleisuuden lisääntyminen. Ikääntyneen aivoissa tapahtuu myös muutoksia, mutta ei pelkästään negatiivisella tavalla. Lyhytkestoinen työmuisti ja aistit heikkenevät ja reaktioviiveet kasvavat, mutta verbaalisten kykyjen vahvuus lisääntyy. Myös ihmisen oppimiskyky säilyy, vaikka yleensä ajatellaan tapahtuvan juuri päinvastoin. (Juntunen 2011.)

Silva Tedren (2007, 103) mukaan vanhaksi tullaan aikaisintaan sitten, kun avuntarve ja riippuvuus kasvavat ja autonomia ja itsenäisyys ovat uhattuina. Moderni ja myöhäismoderni yhteiskunta välttelee raihnaisuuden ja avuttomuuden ilmaisuja.

4.2 Ikääntyneen fyysinen toimintakyky

Yleisesti fyysisellä toimintakyvyllä ymmärretään elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Fyysinen toimintakyky perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan. Fyysisen toimintakyvyn kannalta olennaista on, millaisia muutoksia tapahtuu hengitys ja verenkiertoelimistössä, tuki- ja liikuntaelimistössä – ennen muuta lihas- ja luukudoksessa – sekä nivelten liikkuvuudessa. Lisäksi fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat havaintomotorisissa toiminnoissa ja tasapainossa ilmenevät muutokset. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 49.)

Fyysistä toimintakykyä tarkastellaan usein jokapäiväistä elämää haittaavien toiminnanvaikeuksien näkökulmasta. Erilaiset päivittäistoiminnot voidaan jakaa liikkumiskykyyn (esim. portaiden nouseminen, liikkuminen yksin ulkona), perustoimintoihin (esim. peseytyminen, pukeutuminen ja syöminen) sekä asioiden hoitamiseen liittyviin välinetoimintoihin (esim. kotitöiden tekeminen, kaupassa käyminen). (Laitalainen, Helakorpi, Martelin & Uutela 2010.)

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä on liikunnalla ja laajemminkin fyysisellä aktiivisuudella olennainen merkitys. Ikääntyessä heikkenemistä pyrkii tapahtumaan kaikilla fyysisen ja psykomotorisen toimintakyvyn eri osa-alueilla: lihasvoimassa, kestävyyydessä, tasapainossa, reaktiivisuudessa, hengitysfunktiossa ja nopeudessa. Näihin ominaisuuksiin voidaan harjoittelulla vaikuttaa. Fysiologisella alueella tavoitteena on säilyttää tasapaino eri elinten ja elinjärjestelmien toiminnassa. Tällöin tärkeässä asemassa on riittävä ja tarkoituksenmukainen liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus, terveellinen ravinto ja tasapaino levon ja työn

välillä. Henkisellä alueella tasapaino virkistykseen ja keskushermoston kuormituksen välillä, sopiva määrä virikkeitä, tavoitteiden realistisuus ja niiden kohtuullinen saavuttaminen sekä riittävä tulevaisuuden toivo ovat edellytyksiä henkisen hyvinvoinnin säilymiselle. (Neittaanmäki 2007, 41-42.)

Fyysistä toimintakykyä voidaan arvioida monin tavoin. Fyysisen toimintakyvyn mittaamiseen on kehitetty lukuisa joukko erityyppisiä mittareita. Ongelma fyysisen toimintakyvyn arvioimisessa kuitenkin on se, että ei ole olemassa yhtenäistä käytäntöä tai yleispäteviä ohjeita siitä, mitkä menetelmät olisivat tarkoituksenmukaisempia ja soveltuisivat parhaiten käytäntöön. Viime aikoina toimintakyvyn arvioinnissa ovat yleistyneet ns. toimintatestit, joilla pyritään saamaan mahdollisimman monipuolista tietoa fyysisen toimintakyvyn muutoksista. Yksi tunnettu toimintatesti on Suomessa Valtiokonttorin laatima Toimiva-testistö. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 52-53.)

Ikääntyneillä, jotka harjoittelevat säännöllisesti, on pienempi riski sairastua kroonisiin sairauksiin ja vajaakuntoisuuteen. He ehkäisevät liikunnalla myös painon epäterveellistä nousua. Suositusten mukaan vanhuksille tulisi laatia suunnitelma, jolla he saavuttaisivat tilanteeseensa soveltuvan tarpeellisen ja riittävän liikunnan tason. Ikääntyneiden fyysistä aktiiviteettia koskevien suositusten mukaan varttuneiden, terveiden aikuisten tulee

- säilyttää fyysisesti aktiivinen elämäntapa edistääkseen ja ylläpitääkseen hyvää terveyttä.
- harrastaa kohtalaisen kuormittavaa kestävyystyyppistä liikuntaa.
- harjoittaa lihaksia vahvistavaa liikuntaa käyttäen lihasryhmiä, jotka lisäävät lihas-kuntaa ja lujuutta.
- harjoittaa sellaista liikuntaa, joka ylläpitää tai lisää notkeutta.
- vähentää kaatumisriskiä harjoituksilla, jotka ylläpitävät tai kehittävät tasapainoa.
- valita sellainen liikuntamuoto, joka hoitaa samalla tehokkaasti ja turvallisesti heidän sairauttaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 151.)

4.3 Ikääntyneen psyykkinen toimintakyky

Ihminen vanhenee myös henkisesti, millä on vaikutuksensa myös psyykkiseen toimintakykyyn. Ikääntyessä elämänrytmi alkaa hidastua, ja psyykkinen toimintakyky niveltyy useimmiten omaan elämän hallintaan ja tyytyväisyyteen. (Räsänen 2018, 29.)

Psyykkinen toimintakyky on käsitteenä monitahoinen ja määritty tarkastelunäkökulmasta riippuen eri tavoin. Laajasti ottaen sillä tarkoitetaan kykyä ottaa vastaan ja käsitellä tietoa, muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta sekä kykyä tuntea ja kokea. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 56.)

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat muisti, oppiminen ja havaitseminen. Kognitiiviset kyvyt säilyvät normaaleina pitkälle vanhuuteen ja muutokset ovat usein vähäisiä. Motivaatio, mieliala ja kyky tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet ovat tärkeä osa psyykkisiä voimavaroja. Minäkäsitys ja itsearvostus tarkoittavat muun muassa ihmisen käsitystä itsestä toimijana ja heijastuvat vanhuksen kykyyn arvioida oman toimintansa merkitystä. Myös päätöksenteko ja ongelmaratkaisukyky kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn. Laajasti ymmärrettynä psyykkinen toimintakyky kuvaa sitä, missä määrin vanhus pystyy käyttämään psyykkisiä voimavarojaan tavoitteidensa saavuttamiseen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 36.)

Psyykkisen toimintakyvyn käsite liittyy ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Neittaanmäki 2007, 17). Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluviin kognitiivisiin eli tiedollisiin toimintoihin kuuluvat kaikki tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot havainnoista toimenpiteitä koskeviin ratkaisuihin. Tiedollisten toimintojen lisäksi psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät metakognitiot eli omien kognitiivisten toimintojen itsearviointi. Lisäksi toiminnan tavoitteet ja niiden taustalla olevat homeostaattiset tarpeet, arvostukset, asenteet ja normit sekä odotukset sisältyvät psyykkiseen toimintakykyyn. (Neittaanmäki, 2007, 44.)

Kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot ovat psyykkisen toimintakyvyn käsitteen keskeisin alue ja kognitiivinen toimintakyky ihmisen toiminnan perusta. Myös luovuutta ja viisautta tarkastellaan usein ensisijaisesti kognitiivisina toimintoina, vaikka niihin yhdistyy myös persoonallisuuden ominaisuuksia. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat metakognitiiviset taidot tarkoittavat ihmisten tietoja ja käsityksiä erilaisista tiedonkäsittelyn toiminnoista, niiden sisällöistä, toiminnasta ja niihin vaikuttavista tekijöistä. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 57.)

Psyykkisen toimintakyvyn keskeinen tunnusmerkki on, miten ihminen on suhteessa ulkoiseen ja sisäiseen todellisuuteen ja kuinka hän kykenee vaikuttamaan niihin (Neittaanmäki, 2007, 44).

Mielenterveys liittyy psyykkiseen toimintakykyyn ja sillä voidaan käsittää tunne-elämään, mielialaan ja ihmissuhteiden toimivuuteen liittyviä ulottuvuuksia. Mielenterveys on psyykkisen toimintakyvyn edellytys. Elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisten psyykkisten hallinta

keinojen ja strategioiden muodostamaan kokonaisuutta, jonka avulla ihminen pystyy selviytymään erilaisista ristiriitatilanteista. Elämänhallinta yhdistyy psyykkiseen toimintakykyyn ja elämänhallinnassa voidaan puhua tilanteiden hallinnasta tai kokemuksesta elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä ja kuvata aktiivisen toimijuuden ja elämän sopeutumisen välistä suhdetta. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 58.)

Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat tiiviissä ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toimintojen perusteella saadut kokemukset muokkaavat yksilön minäkäsitystä. Sitoutumalla ja osallistumalla ihminen voi siis vahvistaa ja toteuttaa itselleen merkityksellisiä sosiaalisia rooleja, jotka edelleenkin vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 56.)

Psyykkinen toimintakyky muuttuu ihmisen kehittymisen ja vanhenemisen myötä. Psyykkinen toimintakyky on aina suhteessa ympäristön yksilölle asettamiin vaatimuksiin ja odotuksiin sekä reunaehtoihin. Psyykkistä toimintakykyä voidaan parhaiten arvioida, kun tunnetaan yksilön elämän tärkeimmät puitteet, kuten asuin- ja elinympäristö sekä virallinen ja epävirallinen sosiaalinen verkko, jotka voivat tukea yksilöä selviytymään päivittäisen elämän asettamista haasteista ja vaatimuksista. (Neittaanmäki 2007, 44.)

4.4 Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky

Jokainen tarvitsee toista ihmistä, läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus ovat yhteydessä vanhuksenkin fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Ihmissuhteet tukevat toimintakykyä ja auttavat vanhusta esimerkiksi hänen sairastuessa. Hyviksi koetut sosiaaliset suhteet ja hyvä vuorovaikutus auttavat selviytymään erilaisista menetyksistä ja sopeutumaan sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Sosiaalisesti aktiivinen elämäntyyli on tärkeää useimmille vanhuksille. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa, lisää itsearvostusta ja uskoa omiin kykyihin sekä vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Usein harrastuksissa tärkeämpi tavoite on saada mielellänsä kuin opia uutta. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 277.)

Sosiaalinen toimintakyky on yhtäältä kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien arvojen ja normien mukaisesti, ja toisaalta selviytymistä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön mukaisista rooleista. Vaikka sosiaalisen toimintakyvyn määrittely on tutkimuskirjallisuudessa nähty haasteelliseksi ja epäselväksi, sosiaalista toimintakykyä arvioidaan ja arvioita käytetään hyväksi sosiaali- ja terveystaloudellista koskevassa päätöksenteossa. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 65.)

Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat esimerkiksi suhteet omaisiin ja

ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys. (Neittaanmäki 2007, 17.)

Yksilöä painottavassa tutkimusperinteessä sosiaalinen toimintakyky on yksilön ominaisuus ja sitä on tutkittu epäsuorasti kysymällä tutkittavalta hänen sosiaalisista kontakteistaan ja resursseistaan. Näin on tavoitettu sosiaalisen toimintakyvyn subjektiivinen taso. Vastaavasti voidaan kysyä myös tutkittavan puolisolta tai muulta henkilöltä, joka tuntee tutkittavan. Tällainen triangulaatio voi olla validiteetiltään parempi kuin pelkkä yksilön omaan arvioon pohjautuva. Vuorovaikutusta painottavassa tutkimusperinteessä yksilön sosiaalinen toimintakyky on läsnä sosiaalisessa tilanteessa. Tällöin sosiaalista toimintakykyä tulee tarkastella sosiaalisten tilanteiden havainnoinnin kuatta. Näin ollen Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa on huomioitava, että sosiaalinen toimintakyvyn näkeminen vain yksilön ominaisuutena ei pidä sisällään kokonaista kuvaa ihmisen sosiaalisesta toiminnasta. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 72.)

ICIDH-luokitusjärjestelmää seurannut toimintakykyä ja hyvinvointia vammaisuuden sijasta korostava ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) -luokitus huomioi myös ympäristön vaikutukset. Myös kriittisessä vammaistutkimuksessa on päädytty korostamaan ympäristön vammauttavaa vaikutusta sen sijaan, että puhuttaisiin vammasta yksilöllisenä ominaisuutena. Sosiaalinen toimintakyky liittyy vanhan ihmisen ja hänen sosiaalisen toimintaympäristönsä suhteeseen, vuorovaikutussuhteisiin ja toimijuuteen. (Kinni, R-L 2007, 223.)

Sosiaalisella alueella riittävä taloudellinen turvallisuus, läheisten ihmisten olemassaolo ja yleisimminkin yhteisöllisyys ja tunne kuulumisesta johonkin laajempaan yhteisöön luovat tasapainoa elämään (Neittaanmäki 2007,42).

4.5 Senioreiden hyvinvointi

Hyvinvointi tutkimusalan keskeisiä käsitteitä ovat hyvinvointi, elintaso, elämänlaatu, onnellisuus ja tyytyväisyys elämään. Väljästi ymmärrettynä sosiaali- ja taloustieteet käsittelevät oikeastaan aina hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä, mutta yhteiskuntatieteellinen hyvinvointi tutkimus tavataan rajata tutkimukseksi, joka systemaattisesti ja julkilausutuksi yrittää määritellä mitä hyvä elämä on ja joka pyrkii mittaamaan tai empiirisesti arvioimaan sitä kokonaisvaltaisella tavalla. Ihmiset ja myös sosiaalista kehitystä edistävä hyvinvointipolitiikka tavoittelevat ”hyvää elämää.” Hyvinvointi tutkimuksen täytyy julkilausutusti ilmaista, millaista tekijöistä se katsoo hyvän elämän koostuvan. (Simpura & Uusitalo 2011, 106.)

Kun puhumme ihmisten hyvinvoinnista, ei useinkaan ole tarvetta täsmentää, mitä sanalla tarkoitetaan. Voidaan olettaa, että keskustelukumppanimme ymmärtävät tämän sanan

suurin piirtein samalla tavoin kuin me itse sen ymmärrämme. Hyvinvointi sanalla on kuitenkin monia erilaisia merkityksiä ja merkityksillä taas vaikutuksia siihen, miten voimme edistää omaa tai toisten hyvinvointia. Jos ulkopuolinen tarkkailija joutuu arvioimaan tunteuttomattoman ihmisen hyvinvointia, hän voi aloittaa selvittämällä, mitkä ovat hänen tulonsa, minkälainen on hänen asuntonsa, onko hänellä työ- tai opiskelupaikka, onko hänellä ystäviä ja onko hän ollut sairaana tällöin, hyvinvointi määrittyy paljolti niiden voimavarojen perusteella, joita ihmisellä on oman itsensä toteuttamiseen ja tarpeittensa tyydyttämiseen. (Lammi-Taskula 2011, 9.)

Tiedämme kuitenkin, että hyvissäkin oloissa elävä voi kokea olevansa huono-osainen ja että ulkopuolisen silmin huonoissa oloissa elävä voi sanoa voivansa hyvin. Hyvinvoinnin toinen puoli on se, miten hyvin ihminen itse kokee voivansa. Ihmisenä voimme hyvin samastua toisen ihmisen kokemukseen, siksi ulkopuolisen arvio ei useinkaan ole kovin erilainen kuin ihmisen itsensä kokemus. Kuitenkin mitä erilaisempi tuo toinen ihminen on, sitä vaikeampaa on samastua hänen kokemukseensa. Nuoren voi olla vaikea tietää, mikä vanhukselle on hyvinvointia. Siksi työskenneltäessä toisen ihmisen hyväksi on aina erittäin tärkeää kunnioittaa hänen omaa tahtoaan ja hänen omaa arviotaan siitä, mikä hänelle on hyväksi. (Lammi-Taskula 2011, 9.)

Eri ihmiset pitävät erilaisia asioita keskeisimpänä sekä omassa että toisten hyvinvoinnissa. Jos esimerkiksi sellaiset perusasiat kuten ravinnon, vaatetuksen ja lämpimän asunnon tarve ovat tyydyttämättä, hyvinvoinnin tärkeimpänä osana voidaan pitää näiden perusseikkojen turvaamista. Jos taas edellä mainitut perusasiat ovat kunnossa, voivat esimerkiksi tyydytystä tuottava työ, harrastukset ja koulutus nousta keskeisiksi. Toiselle taas ihmissuhteet, ystävyysuhteet, yhteisyyden ja rakkauden kokeminen ovat osa hyvinvoinnin ydintä. Hyvän ympäristön ja ekologisen hyvinvoinnin merkitys on kasvanut viime vuosikymmeninä. Erittäin tärkeä näkökulma on tasa-arvo. Eri kansojen, väestöryhmien, ikäryhmien tai sukupuolten väliset huomattavat hyvinvoinnin erot katsotaan ongelmallisiksi. Hyvinvointi on siis laaja-alainen kokonaisuus, jonka mitään olennaista osaa ei ole syytä jättää huomiotta. (Lammi-Taskula 2011, 9-10.)

Suomalaisen yhteiskunnan institutionaalista rakennetta kutsutaan hyvinvointivaltioksi. Yhdyssanan jälkimmäinen sana, valtio, viittaa julkisen vallan merkittävään vastuuseen kansalaisten hyvinvoinnin mahdollistajana ja takaajana. Se sisältää jopa velvoitteen, jonka mukaan valtion on luotava mahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämiseen ja taattava kohtuullisen hyvinvoinnin taso kaikissa tilanteissa. Julkisella vallalla on siis vastuu kansalaisen kohtuullisesta hyvinvoinnista myös tilanteessa, jossa yksilö on tieteen tahtoon aiheuttanut oman hyvinvointinsa vähentymisen esimerkiksi velkaantumalla kevytmielisesti,

kieltäytymällä työnteosta tai jättänyt ottamatta hänelle määrätyt lääkkeet. Julkinen valta tasapainottelee tämänkaltaisissa tilanteissa eri kriteerien (oman vastuun ja ihmisoikeuksien) väissä, mutta viime kädessä toimeentulotuki ja julkiset palvelut ovat myös näiden henkilöiden käytettävissä. (Saari 2011, 74.)

Senioreiden hyvinvointiin on viime vuosina kiinnitetty erityistä huomiota sekä kuntien että valtionhallinnon tahoilta. Sosiaali- ja terveysministeriö linjaa kansallista ikääntymispolitiikkaa. Ikääntymispolitiikan keskeisenä tavoitteena on edistää ikäihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. Kunnilla on vastuu palveluiden järjestämisestä, ja palveluja koskevat ratkaisut tehdään viime kädessä paikalliset olosuhteet huomioiden. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 230.)

Vanhussosiaalityö eli gerontologinen sosiaalityö on vähitellen muotoutunut yhdeksi sosiaalityön erityisalueeksi. Gerontologisen sosiaalityön tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden hyvinvointia edistäviä olosuhteita, yhteisöjen toimivuutta ja ikääntyneiden toimintakykyisyyttä. Gerontologinen sosiaalityö on luonteeltaan muutostyötä, joka perustuu yksilöiden, perheiden, ryhmien ja yhteisöjen sosiaalisten ongelmien tilannearviointiin ja ratkaisuprosesseihin. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 228-229.)

Hyvinvoinnille on annettu suomalaisessa sosiaalipolitiikassa monenlaisia määrittelyjä. Eri tutkijoiden hyvinvoinnin määrittelyissä näytävät toistuvan hieman eri tavoin ilmaistuin samat elementit. Sosiaalityön käsikirjan mukaan hyvinvointi muodostuu pääosin seuraavien seitsemän tekijän kokonaisuudesta: hyvinvointia edistävä ympäristö eri ulottuvuuksineen, taloudellinen turvallisuus, sosiaalinen turvallisuus, yhteisöjen kiinteys, ja yhteisöllisyys, sosiaalinen eheys eli sosiaalisten kuilujen ja segregaatoin vähäisyys, toimintaresurssit; kuten terveys, koulutus, työkyky ja sosiaalinen toimintakyky ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Kunnan sisällä hyvinvoinnin edistäminen ja aikaan saaminen ei ole vain sosiaali- ja terveystalouden tehtävä. Tarvitaan laajempaa toimijoiden joukkoa: kunnan eri sektorien, kuten kaavasuunnittelun, rakentamisen, asumisen, liikenteen, elinkeino sektorin, liikunnan, opetuksen ja kulttuurin panoksia. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 102.)

4.6 Palvelujen kehittäminen Kalliolan settlementissä

Kalliolan settlementissä kehitetään palveluja kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan sekä palveluja tuottavan osakeyhtiön toimesta. Kalliolassa tehtävälle kehittämistyölle erityisen tuen tarjoaa kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan yksikkö. Yksikkö tukee Kalliolan eri toimialoilla tehtävää kehittämistyötä sekä edistää settlementityön yhteistä kehittämistä, Kehittämistyöstä yhtenä esimerkkinä mainittakoon Kalliolan kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan sekä

Kalliola oy:n päihdepalvelujen kanssa toteutettava vapautuville vangeille suunnattu Vahvat-toiminta. Toiminta valmisteltiin ja käynnistettiin yhteistyössä Kalliola oy:n päihdetyön ja kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan kanssa. Rahoituksen vahvistuttua on Kalliolan kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan yksiköllä ollut keskeinen rooli Stean rahoituksen seurannan ja arvioinnin osuudessa. Varsinaisen sisällön kehittämisestä vastaavat toimintaa pyörittävät yhteisöohjaajat yhdessä päihdetyön asiantuntijoiden kanssa. (Kalliolan settlementin toimintasuunnitelma 2017,10.)

Kalliolan palvelutuotannon kehittämisessä on hyödynnetty teoreettisena perustana palvelumuotoilua. Palvelumuotoilua hyödynnettiin lastensuojelutyön kehittämisessä vuonna 2015. Kehittämisprojektin tuloksena Kalliolan nuorisokodeissa otettiin käyttöön muun muassa toimintaa hyödyttävä asiakaspalautejärjestelmä. (Kalliolan palvelutuotannon vuosikertomus 2015, 10.)

Palvelumuotoilun avulla on mahdollista kehittää niin uusia kuin jo olemassa olevia palveluja. Palvelumuotoilu on systemaattinen tapa kehittää liiketoimintaa. Se on prosessi ja useista osaamisaloista kumpuava työkalu- ja menetelmävalikoima. Toiminnalle on ominaista kokonaisvaltainen lähestyminen kehitettävään palveluun. Palveluun vaikuttavista tekijöistä muodostetaan kokonaiskuva, ja se pidetään koko suunnittelun ajan kirkkaana mielessä. Toimintamallissa palvelu myös jaetaan pienempiin osakokonaisuuksiin. Nämä osakokonaisuudet pilkotaan vielä yksittäisiin elementteihin, jotta niihin päästään paremmin käsiksi ja jotta ne voidaan optimoida tavoitteiden mukaisiksi. (Tuulaniemi 2016, 27.)

5 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT

5.1 Kvantitatiivisen aineiston hankinta

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen tutkimus ja se toteutettiin kyselylomakkeella.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitetään lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Se edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruussa käytetään yleensä standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. Asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tuloksia voidaan havainnollistaa taulukoin ja kuvioin. Usein selvitetään myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuvia muutoksia. Aineistosta saatuja tuloksia pyritään yleistämään tutkittuja havaintoyksiköitä laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn keinoin. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan yleensä kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta ei pystytä riittävästi selvittämään asioiden syitä. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla etsitään vastausta kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. (Heikkilä 2008, 16-17.)

Tässä opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään kyselylomaketta, koska kyselyn etuna pidetään yleensä sitä, että kyselyn avulla voidaan kerätä laaja aineisto ja kyselyyn voidaan saada mukaan paljon henkilöitä ja voidaan myös kysyä monia asioita. Kyselymenetelmä on tehokas, koska se säästää kyselynsuorittajan aikaa ja vaivannäköä. Jos kyselylomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida se tietokoneen avulla. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2016, 195.)

Opinnäytetyössä käytetty kyselylomake sisälsi yhteensä 15 kysymystä. Kaksi kysymystä käsitteli kyselyyn vastaajien taustatietoja. Seuraavaksi kysyttiin kahdentoista väittämän avulla vastaajien fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista toimintakykyä Kuntokeidas Sandelsin liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. Lopuksi kysyttiin vastaajien toiveita uusiksi liikuntapalveluiksi Kuntokeidas Sandelsiin.

Tämän opinnäytetyön tutkimusjoukon muodostivat toukokuussa 2018 yhden viikon aikana Kuntokeidas Sandelsissa asioineet seniorit. Kuntokeidas Sandelsin henkilökunta tarjosi jokaiselle kuntokeitaan asiakkaalle kyselylomaketta vastattavaksi. Tutkimusotoksen muodostivat asiakkaat, jotka vastasivat kyselyyn kyseisen viikon aikana. Henkilökunta avusti tarvittaessa asiakkaita kyselyyn vastaamisessa. Kuntokeitaan henkilökunta toimitti täytetyt kyselylomakkeet opinnäytetyöntekijälle.

5.2 Kvantitatiivisen aineiston analysointi

Opinnäytetyön analysoinnissa apuna käytettiin Kalliolan settlementin sähköistä QuestBack-järjestelmää. Sähköinen QuesBack-järjestelmä on tietojenkäsittelyjärjestelmä, jolla toteutetaan erilaisia kyselyjä. Sähköisen QuestBack-järjestelmän käyttöön päädyttiin, koska se mahdollisti nopean ja luotettavan kyselylomakkeiden analysoinnin. Opinnäytetyötä varten perustettiin Kalliolan settlementin sähköiseen QuestBack-järjestelmään erillinen kysely. Opinnäytteentekijä siirsi yksitellen kyselylomakkeiden tiedot QuestBack-järjestelmään, jossa kyselylomakkeiden tulokset käsiteltiin ja analysoitiin. QuestBack-järjestelmän analysointi tarkoittaa, että järjestelmään yksitellen siirretyt tiedot käsitellään ohjelmassa ja ohjelma laskee eri vastausvaihtoehtojen prosenttiosuudet. Prosenttiosuuksien perusteella ohjelma muodostaa kyselyaineiston tuloksista valmiita taulukoita ja kuvia. Ohjelma tuottaa aineistosta Excel-tiedostoja, joita voidaan helposti siirtää käytettäväksi Office-ohjelmiin. Kyselyssä oli myös yksi avoin kysymys koskien vastaajien toiveita palvelujen kehittämiseksi. Avoimen kysymyksen vastaukset teemoitettiin ja toiveista muodostettiin kolme pääryhmää, jotka esitellään opinnäytetyön luvussa 6.5.

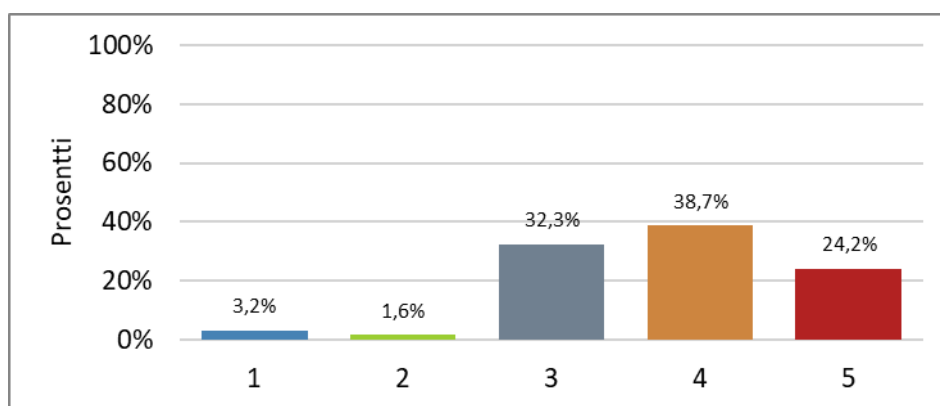
6 TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 61 Kuntokeidas Sandelsin liikuntapalveluja käyttävää senioria. Taustatietoina kysyttiin sukupuoli ja ikä. Vastaajista 55 oli naisia ja 6 miehiä. Vastaajat olivat 54-96 vuotiaita. Keski-ikänsä vastaajat olivat 76,9 vuotiaita.

6.2 Liikuntapalvelujen vaikutukset vastaajien fyysiseen toimintakykyyn

Vastaajilta kysyttiin neljä kysymystä liittyen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ensimmäisenä kysyttiin liikuntakyvyn paranemiseen liittyvä kysymys. Kysymyksen tulokset esitetään kuviossa 1.



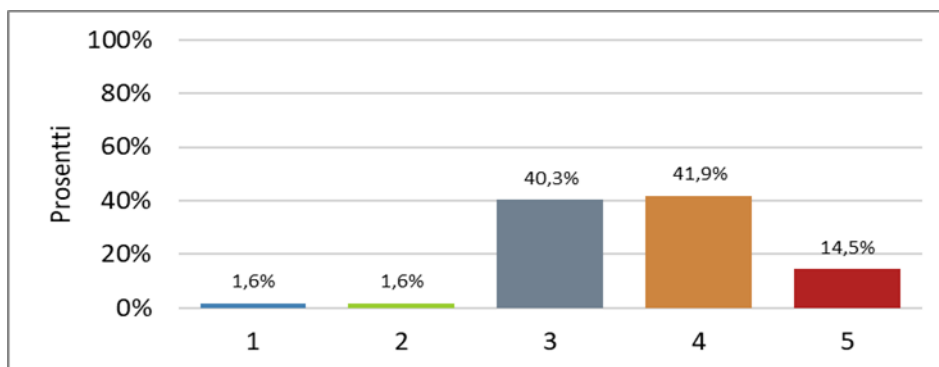
KUVIO 1. Liikuntakyvyn parantuminen

N=61

- 1 = täysin eri mieltä
- 2 = eri mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = samaa mieltä
- 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 38,7% oli samaa mieltä, että liikuntakyky oli parantunut osallistumalla Kuntokeitaan liikuntaryhmiin ja täysin samaa mieltä oli 24,2 % vastaajista. Ainoastaan 3,2 % vastaajista oli täysin eri mieltä, että liikuntakyky oli parantunut osallistumalla Kuntokeitaan liikuntaryhmiin. 32,3% vastaajista ei osannut sanoa oliko liikuntakyky parantunut osallistumalla liikuntaryhmiin.

Toisena kysyttiin tasapainon parantumiseen liittyvä kysymys. Kysymyksen tulokset esitetään kuviossa 2.



KUVIO 2. Tasapainon parantuminen

N=61

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

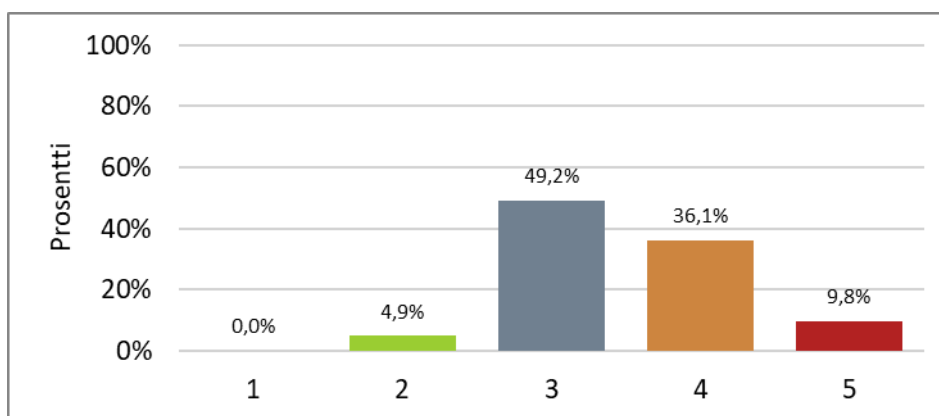
3 = en osaa sanoa

4 = samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 41,9% oli samaa mieltä, että tasapaino oli parantunut Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. Täysin samaa mieltä oli 14,5% vastaajista, että tasapaino oli parantunut Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. 40,3% vastaajista ei osannut sanoa oliko tasapainon osalta tapahtunut muutosta liikuntaryhmien ansiosta. Täysin eri mieltä tai eri mieltä oli yhteensä 3,2 % vastaajista, että tasapaino olisi parantunut Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen.

Kolmanneksi vastaajilta kysyttiin käsien nostovoiman voimistumiseen liittyvä kysymys. Kuviossa 3 esitellään käsien nostovoiman voimistumiseen liittyvän kysymyksen tulokset.



KUVIO 3. Käsien nostovoiman voimistuminen

N=61

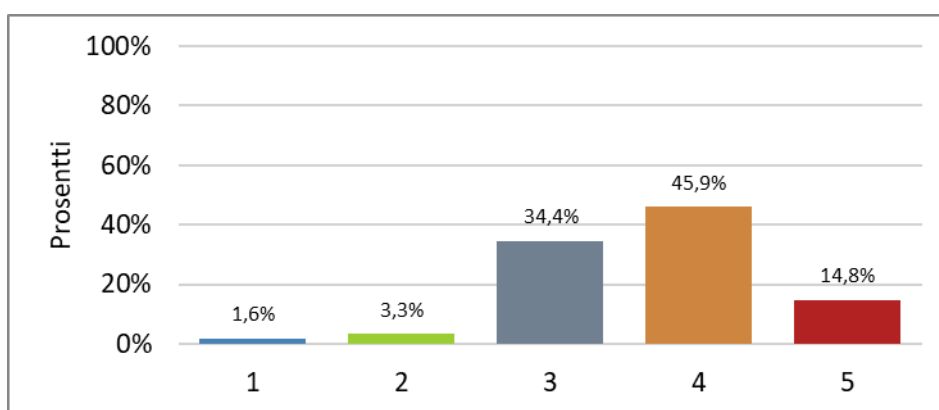
1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

3 = en osaa sanoa
 4 = samaa mieltä
 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 45,9% oli samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että käsien nostovoima oli parantunut osallistumalla Kuntokeitaan liikuntaryhmiin. Eri mieltä oli 4,9% vastaajista oliko Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisella ollut vaikutusta käsien nostovoiman parantumiseen. Liki puolet vastaajista (49,2) ei osannut sanoa oliko käsien nostovoiman voimistumisen osalta tapahtunut muutosta.

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin, onko liikuntaharrastus helpottanut tuolista nousemista. Kysymyksen tulokset esitetään kuviossa 4.



KUVIO 4. Tuolista nousemisen helpottuminen

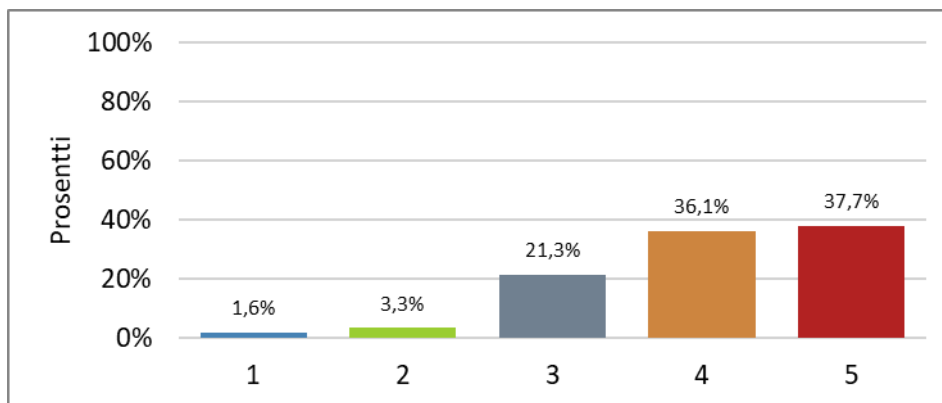
N=61

1 = täysin eri mieltä
 2 = eri mieltä
 3 = en osaa sanoa
 4 = samaa mieltä
 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 45,9% oli samaa mieltä siitä, että tuolista nouseminen on ollut helpompaa ja täysin samaa mieltä vastaajista oli 14,8%. 34,4% ei osaa sanoa onko liikuntaharrastus vaikuttanut tuolista nousemiseen. Vastaajista 3,3% oli eri mieltä ja 1,6% täysin eri mieltä siitä oliko Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistuminen helpottanut tuolista nousemista. Vastaajista yli puolet 60,7% oli sitä mieltä, että tuolista nouseminen on ollut helpompaa Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. Ainoastaan 4,9% vastaajista oli sitä mieltä, että tuolista nouseminen ei ole ollut helpompaa liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen.

6.3 Liikuntapalvelujen vaikutukset vastaajien psyykkiseen toimintakykyyn

Vastaajilta kysyttiin neljä kysymystä liittyen psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ensimmäisenä kysyttiin mielialaan liittyvä kysymys. Kysymyksen tulokset esitetään kuviossa 5.



KUVIO 5. Mielialan virkeys

N=61

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

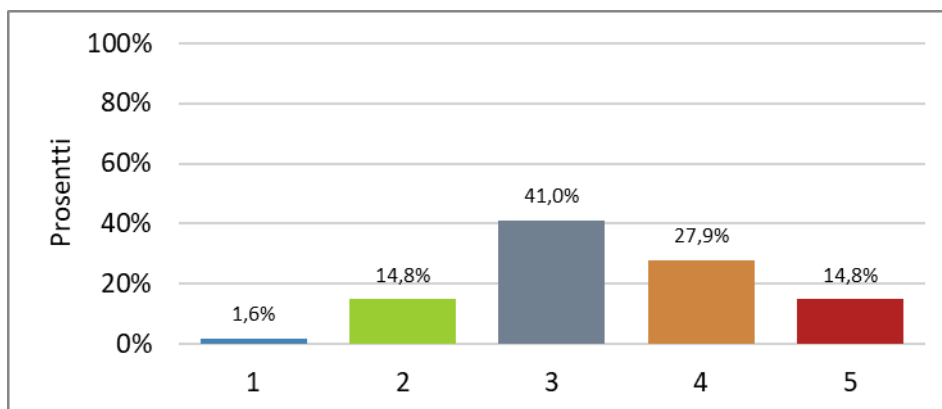
3 = en osaa sanoa

4 = samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 37,7% oli täysin samaa mieltä, että mieliala oli ollut virkeämpi Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen ja vastaajista 36,1% oli samaa mieltä asiasta. Vastaajista 9,8% oli eri mieltä tai täysin eri mieltä asiasta, että Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisella olisi ollut vaikutusta mielialan virkeyteen. Vastaajista 21,3% ei osannut sanoa oliko mielialassa tapahtunut muutosta liikuntaharrastuksen myötä.

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin kysymys liittyen liikuntaharrastuksen vaikutuksesta nukkumiseen, yöuneen ja virkeyteen yönunen jälkeen. Kuviossa 6 näkyy vastaajien mielipiteet kysymykseen.



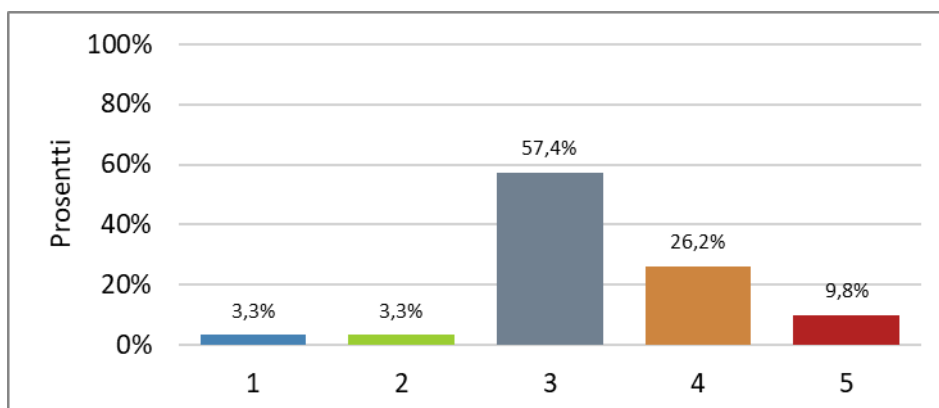
KUVIO 6. Liikuntaharrastuksen vaikutus yöuneen ja aamun vireystilaan

N=61

- 1 = täysin eri mieltä
- 2 = eri mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = samaa mieltä
- 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 27,9% oli samaa mieltä, että Kuntokeitaan liikuntaryhmään osallistumisen jälkeen he nukkuivat yöt paremmin ja heräsivät virkeänä aamulla ja vastaajista 14,8% oli täysin samaa mieltä. Vastaajista 16,4% oli eri mieltä tai täysin eri mieltä siitä, että Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistuminen olisi vaikuttanut heidän yöuneen ja unen jälkeiseen virkeyteen. Vastaajista 41,0% ei osannut sanoa oliko liikuntaryhmään osallistumisen jälkeen tapahtunut muutosta yöuneen ja yönien jälkeiseen vireystilaan. Vastaajista lähes puolet (42,7%) koki liikuntaharrastuksen myötä nukkuvansa yönsä paremmin ja heräävänsä virkeämpänä aamulla.

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin päivän askareisiin keskittymiseen liittyvä kysymys. Kysymyksen tulokset esitetään kuviossa 7.



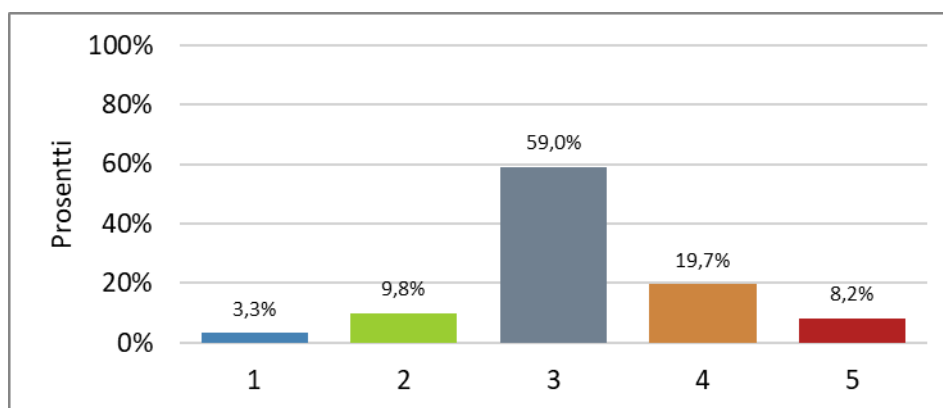
KUVIO 7. Keskittymiskyvyn paraneminen päivän askareisiin

N=61

- 1 = täysin eri mieltä
- 2 = eri mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = samaa mieltä
- 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 57,4% ei osaa sanoa onko kyky keskittyä päivän askareisiin parantunut Kuntokeitaan liikuntaryhmään osallistumisen jälkeen. Vastaajista neljännes (26,2%) oli samaa mieltä ja 9,8% täysin samaa mieltä, että kyky keskittyä päivän askareisiin oli parantunut Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. Ainoastaan 6,6% oli täysin eri mieltä tai eri mieltä, että Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistuminen ei ollut vaikuttanut kykyyn keskittyä päivän askareisiin.

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin liikuntaharrastuksen vaikutuksesta muistiin ja lähipäivien tapahtumiin, joiden tuloksia esitellään kuviossa 8.



KUVIO 8. Lähipäivien tapahtumien muistaminen

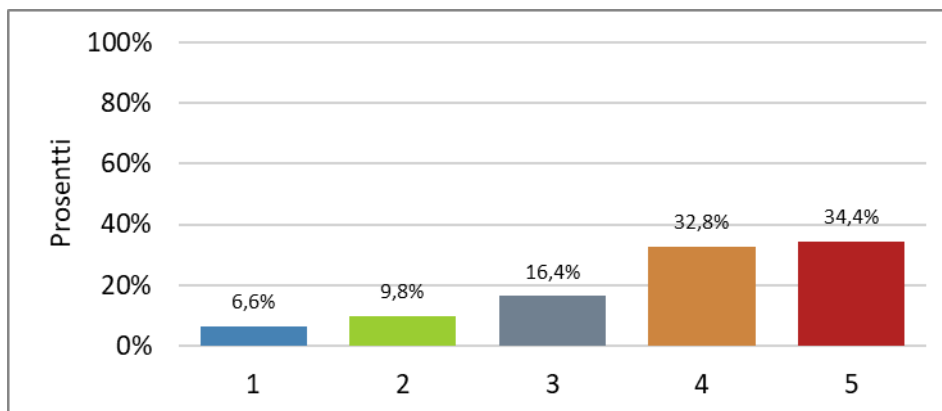
N=61

- 1 = täysin eri mieltä
- 2 = eri mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = samaa mieltä
- 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 59,0% ei osaa sanoa onko muisti lähipäivien tapahtumista parantunut Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. Vastaajista 27,9% oli samaa mieltä tai täysin samaa mieltä, että muisti lähipäivien tapahtumista oli parantunut liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. Vastaajista 13,1% oli eri mieltä tai täysin eri mieltä, että liikuntaryhmiin osallistuminen olisi vaikuttanut lähipäivien tapahtumien muistamiseen.

6.4 Liikuntapalvelujen vaikutukset vastaajien sosiaaliseen toimintakykyyn

Vastaajilta kysyttiin neljä kysymystä liittyen sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ensimmäisenä kysyttiin harrastuksiin ja ystäviin liittyvä kysymys. Vastaukset kysymykseen esitetään kuviossa 9.



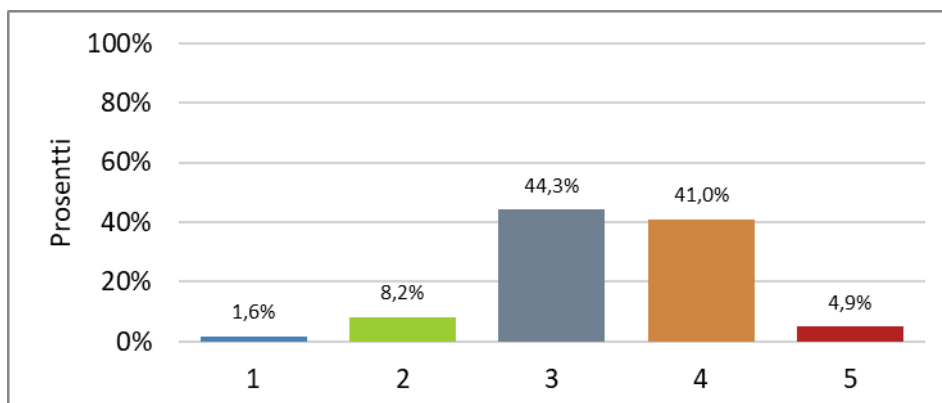
KUVIO 9. Uusien ystävien saaminen harrastuksen kautta

N=61

- 1 = täysin eri mieltä
- 2 = eri mieltä
- 3 = en osaa sanoa
- 4 = samaa mieltä
- 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 34% oli täysin samaa mieltä ja 32,8% samaa mieltä, että oli saanut uusia ystäviä osallistuessaan Kuntokeitaan liikuntaryhmään. 16,4% vastaajista ei osannut sanoa liikuntaryhmien merkitystä sosiaalisiin suhteisiin. Ainoastaan 16,4% vastaajista ilmoitti, ettei ollut saanut uusia ystäviä harrastuksen kautta.

Seuraavaksi kysyttiin kiinnostuksen lisääntymistä ajankohtaisia asioita kohtaan. Kuviossa 10 on esitetty tulokset kysymykseen, joka liittyi kiinnostuksen lisääntymiseen ajankohtaisia asioita kohtaan.



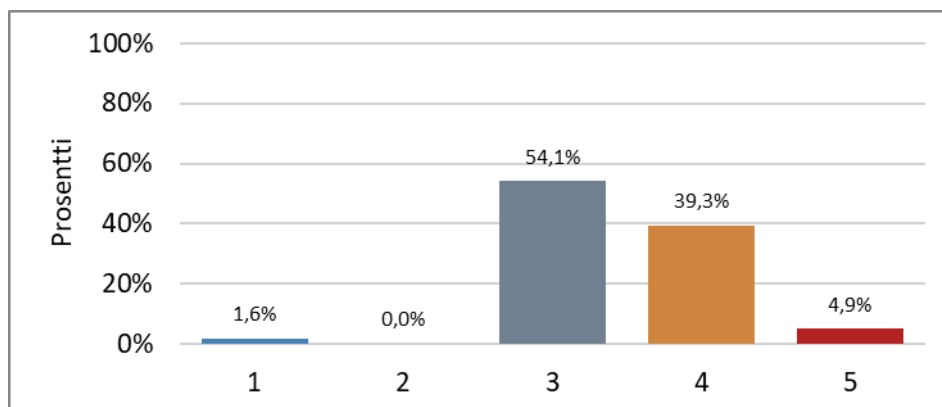
KUVIO 10. Kiinnostuksen lisääntyminen ajankohtaisia asioita kohtaan

N=61

- 1 = täysin eri mieltä
 2 = eri mieltä
 3 = en osaa sanoa
 4 = samaa mieltä
 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 45,9% oli samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että kiinnostus ajankohtaisia asioita kohtaan oli lisääntynyt Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen. Vastaajista 44,3% ei osannut sanoa oliko kiinnostuksessa ajankohtaisia asioita kohtaan tapahtunut muutoksia ja vastaajista 9,9% oli täysin eri mieltä tai eri mieltä siitä, että kiinnostus ajankohtaisia asioita kohtaan olisi lisääntynyt Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen.

Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin, kuinka jaksaminen olla toisten ihmisten seurassa on muuttunut Kuntokeitaan liikuntaryhmään osallistumisen jälkeen. Kuviossa 11 on esitelty, kuinka jaksaminen olla toisten ihmisten seurassa on muuttunut Kuntokeitaan liikuntaryhmään osallistumisen jälkeen.



KUVIO 11. Toisten ihmisten seurassa jaksaminen

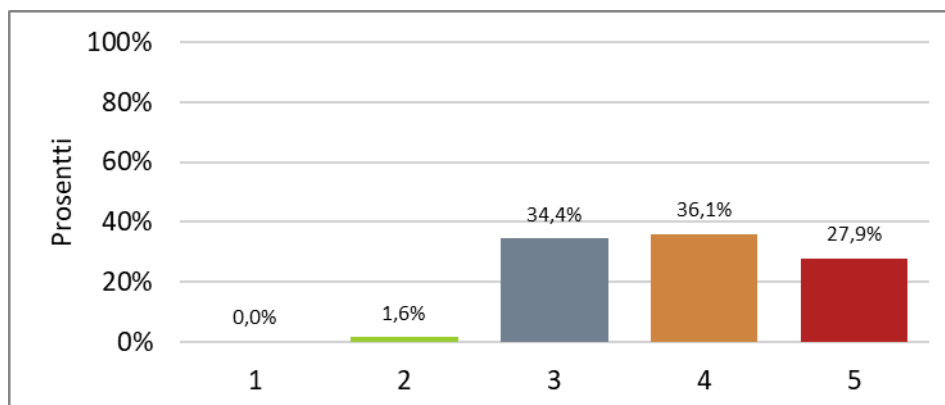
N=61

- 1 = täysin eri mieltä
 2 = eri mieltä
 3 = en osaa sanoa
 4 = samaa mieltä
 5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 44,2% oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että jaksaa olla paremmin toisten ihmisten seurassa. Vastaajista 54,1% ei osannut sanoa jaksako olla paremmin toisten ihmisten seurassa Kuntokeitaan ryhmiin osallistumisen jälkeen. Ainoastaan

1,6% vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että toisten seurassa olemisen jaksaminen olisi muuttunut Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisen jälkeen.

Lopuksi vastaajilta kysyttiin harrastuksen vaikutusta elämänhalun kasvamiseen. Kuviossa 12 esitellään harrastuksen vaikutusta vastaajien elämänhalun kasvamiseen.



KUVIO 12. Elämänhalun kasvaminen harrastuksen myötä

N=61

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

3 = en osaa sanoa

4 = samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Vastaajista 64,0% oli samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että Kuntokeitaan harrastuksen myötä elämänhalu oli kasvanut. Ainoastaan 1,6% vastaajista ilmoitti olevansa eri mieltä ja 34,4% ei osannut sanoa oliko elämänhalu kasvanut harrastuksen myötä.

6.5 Vastaajien toiveet uusiksi liikuntapalveluiksi

Kyselyn viimeisessä osiossa vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, millaista toimintaa vastaajat haluaisivat Kuntokeidas Sandelsin tarjoavan nykyisten palvelujen lisäksi.

Toiveita antoi 23 vastaajaa ja toiveiden perusteella vastaukset voidaan jaotella kolmeen ryhmään. Vesijumppaa toivottiin eniten. Usealle vastaajalle pelkkä vesijumppaan osallistuminen on ollut riittävä liikuntaryhmään osallistumisen muoto. Toiseksi eniten toivottiin senioritansseja, rytmiliikuntaa ja hyvää musiikkia. Tanssi ja jokin rytminen rentouttava liikuntamuoto nousi esille useassa vastauksessa. Musiikin yhdistäminen liikuntaharrastukseen oli usean vastaajan toiveena. Kolmanneksi eniten toivottiin keskusteluryhmiä erilaisista aiheista. Esiin nostettiin esimerkkeinä kirjallisuus ja uskonto sekä luento ikäihmisten hyvinvointiin liittyvistä asioista. Lisäksi eräässä vastauksessa toivottiin terveysneuvontaa sekä luentosarjaa esimerkiksi jalkavaivoista ja terveellisestä ruoasta. Lisäksi yksittäisissä

vastauksissa toivottiin lisää ulkoliikuntaa, lääkinnällistä liikuntaa sekä tasapainoa parantavia ryhmiä. Yksittäisissä vastauksissa annettiin positiivista palautetta Kuntokeitaan palveluista ja oltiin tyytyväisiä nykyiseen tarjontaan.

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Kuntokeidas Sandelsin asiakkaille suoritetussa asiakaskyselyssä kartoitettiin liikuntaryhmien vaikutusta ryhmiin osallistuville. Kyselyssä kiinnitettiin huomiota erityisesti siihen, millainen vaikutus liikuntaryhmiin osallistumisella on ollut vastaajien toimintakykyyn. Vastaajille esitettiin fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyviä väittämiä, joita vastaajia pyydettiin arvioimaan.

Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisella oli selvästi vaikutusta vastaajien fyysiseen toimintakykyyn ja lihaskunnon ylläpitoon. Vastaajat arvioivat, että liikuntaryhmiin osallistumisella on ollut positiivinen vaikutus liikuntakykyyn. Vastaajista 59,6% mielestä tasapaino oli parantunut liikuntaharrastuksen myötä. Käsien nostovoima oli parantunut noin puolilla (49,2%) vastaajista ja tuolista nouseminen oli helpompaa 60,7% vastaajista.

Opinnäytetyön tulokset menevät yksiin kansainvälisen työryhmän suosituksen gerastenian eli vanhuusiän raihnaantumisoireyhtymän (HRO) hoidosta. Kansainvälinen työryhmä suosittelee gerastenian hoitoon kolmesti viikossa toteutettavaa fyysistä harjoittelua 45 minuuttia kerrallaan. Harjoitteluun tulisi sisältyä kestävyysharjoittelua, etenevää voima- ja tasapainoharjoittelua sekä toiminnallista harjoittelua. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015, 1721.)

Liikuntaryhmiin osallistumisella on ollut positiivista vaikutusta myös vastaajien psyykkiseen toimintakykyyn. Vastaajista 73,8% ilmoitti, että Kuntokeitaan liikuntaryhmiin osallistumisella on ollut mielialaa kohottava vaikutus. Liikuntaryhmiin osallistuminen on vaikuttanut positiivisesti myös vastaajien yöuneen. Vastaajista lähes puolet (42,7%) ilmoitti nukkuvansa yönsä paremmin ja heräävänsä virkeämpänä aamulla. Vastaajien keskittymiskykyyn tai lähipäivien tapahtumien muistamiseen ei liikuntaryhmiin osallistuminen merkittävästi vaikuttanut.

Kuntokeidas Sandelsin asiakaskyselyn tulokset olivat samansuuntaisia kuten aikaisempien tutkimusten perusteella on todettu. Savela ym mukaan liikunta tuottaa mielihyvää, ja sen suotuisat fysiologiset vaikutukset heijastuvat myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnallisuus suojaa myös iäkkäitä ja toimintakyvyiltään heikompia ihmisiä masennukselta. Voimaharjoittelun on osoitettu vähentävän iäkkäiden ihmisten masennusoireita ja parantavan unen laatua. Erilaisilla hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa parantavia harjoitteita sisältävillä liikuntainterventioilla on voitu parantaa iäkkäiden ihmisten psyykkistä hyvinvointia. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015, 1723.)

Kuten Savela ym toteaa, liikunnan harrastaminen ryhmässä tarjoaa mahdollisuuden tavata muita ihmisiä ja sosiaalisten kontaktien syntyminen on toivottava liikunnan ”sivuvaikutus.” Liikkumiskyvyn säilyminen helpottaa monenlaista sosiaalista toimintaa: ystävien luona vierailua, kaupungilla käyntiä tai kiinnostaviin tapahtumiin osallistumista. (Savela, Komulainen, Sipilä & Strandberg 2015, 1723.) Kuntokeidas Sandelsin liikuntaryhmiin osallistumisella onkin ollut vaikutusta vastaajien sosiaaliseen toimintakykyyn. Vastaajista 67,2% ilmoitti saaneensa uusia ystäviä liikuntaharrastuksen myötä. Korkeasta tuloksesta voidaan päätellä, että liikuntaryhmään osallistumisella on ollut merkittävä vaikutus uusien ystävyys-suhteiden solmimiseen. Vastaajista vajaa puolet (45,9%) ilmoitti, että kiinnostus ajankohtaisia asioita kohtaan oli lisääntynyt liikuntaryhmään osallistumisen jälkeen. Lisäksi 44,2% vastaajista ilmoitti, että liikuntaharrastuksen myötä jaksaa olla paremmin toisten ihmisten seurassa. Suuri osa vastaajista (64,0%) ilmoitti, että Kuntokeitaan liikuntaharrastuksen myötä elämänhalu oli kasvanut. Vastauksista voidaan päätellä, että liikuntaharrastuksella on vaikutusta ennen kaikkea sosiaaliseen toimintakykyyn, jolloin vuorovaikutus, toisten ihmisten seura ja yhdessä toimiminen korostuvat.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Hyvässä tieteellisessä käytännössä kaikki tarvittavat ja vaadittavat tutkimusluvut on hankittu ennen varsinaisen opinnäytetyön tekemisen käynnistymistä. Hain tutkimusluvan opinnäytetyölleni keväällä 2018 Kalliola oy:n toimitusjohtajalta. Opinnäytetyössäni noudatin tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia, joita ovat tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentaminen ja esittäminen sekä muiden tutkijoiden työn ja saavutusten kunnioittaminen. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus, raportointi ja tietoa-aineiston tallentaminen tapahtui asetettujen vaatimusten mukaisesti; kaikkien osapuolten kanssa sovin ennen tutkimuksen aloittamista oikeudet, vastuut, velvollisuudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, aineiston säilyttämiseen ja käyttöoikeuksiin liittyvissä asioissa. Lisäksi huomioin tietosuojakysymykset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012,6-7.)

Opinnäytetyötä tehdessäni huomioin erityisesti eettisyyteen liittyviä kysymyksiä Eettisyyteen liittyy rehellisyys, tarkkuus, kestävät työskentelymenetelmät ja aiempien tutkimusten huomiointi sekä vastuiden ja velvoitteiden noudattaminen. (Jyväskylän yliopisto 2018, 1.) Lisäksi minua on koskenut salassapitovelvollisuus; tutkimusaineistoa olen käsitellyt nimettömänä ja anonymisti.

Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen luovutan opinnäytetyön Kuntokeidas Sandelsin käyttöön ja tuloksia voidaan käyttää Kuntokeitaan toiminnan kehittämiseen. Siltä osin myös opinnäytetyön tutkimustulokset ovat eettisiä ja läpinäkyviä.

7.3 Kehittämisehdotukset

Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, millaista toimintaa vastaajat haluaisivat Kuntokeidas Sandelsin tarjoavan nykyisten palvelujen lisäksi. Vastausten perusteella teemat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, joita voidaan edelleen kehittää Kuntokeidas Sandelsissa toteutettaviksi palveluiksi. Ensinnäkin toivottiin lisää vesijumppaa. Vesijumppa on Kuntokeitaan ehdottomasti suosituin ryhmäliikuntamuoto ja toimintamuodon laajentamista ehdotetaan edelleen. Toiseksi toivottiin senioritansseja ja musiikkia. Kuntokeidas Sandelsin tilat mahdollistavat senioritanssien järjestämisen ja vastausten perusteella ehdotankin senioritanssien järjestämistä aluksi esimerkiksi kerran kuukaudessa päiväsaikaan. Mikäli senioritanssit osoittautuvat osallistujamäärien perusteella suosituiksi, ehdotan tanssiryhmien lisäämistä tulevana kautena. Kolmanneksi toivottiin keskusteluryhmiä ja luentoja erilaisista senioreille ajankohtaisista teemoista. Vastausten perusteella ehdotan eri teemoihin liittyvien keskusteluryhmien järjestämistä Kuntokeitaaseen. Keskusteluryhmät voisivat koontua esimerkiksi kymmenen kertaa ja tapaamiskerrat voitaisiin teemoittaa ennakoon senioreille ajankohtaisilla aiheilla. Ajankohtaisista aiheista mainittakoon esimerkiksi jalkojen terveys, terveellinen ruokavalio ja ikäihmisten hyvinvointi. Mikäli keskusteluryhmät osoittautuvat suosituiksi, keskusteluryhmiä ja niissä käsiteltäviä aiheita voidaan lisätä tulevana kautena.

Kuntokeitaan asiakaskyselyn tulosten perusteella voidaan päätellä, että liikuntaryhmien merkitys korostuu erityisesti vastaajien sosiaalisen toimintakyvyn kohentajana. Avoimen kysymyksen vastaukset ja kehittämisehdotukset tukevat nimenomaan sosiaalisen toimintakyvyn lisäämistä. Nyt toteutetun opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn perusteella seniorit ovat aktiivisia kertomaan omia toiveitaan liittyen Kuntokeidas Sandelssä toteutettavaan toimintaan. Siksi ehdotan, että vastedes Kuntokeidas Sandelsin toiminnan kehittämisessä otetaan käyttöön yleisen palvelumuotoilun prosessin mukainen toimintarunko: määrittely, tutkimus, suunnittelu, palvelutuotanto ja arviointi (Tuulaniemi 2016, 128). Toiminnan kehittämisessä tutkimusosion muodostaisivat Kuntokeidas Sandelsissa asiakkaiden keskuudessa toteutettavat asiakaskyselyt. Asiakaskyselyiden perusteella toteutettavien uusien toimintojen arvioinnissa hyödynnettäisiin myös asiakkaiden antamia asiakaspalautteita. Ehdotan myös, että Kuntokeidas Sandelsissa otetaan käyttöön säännöllinen asiakaspalauttejärjestelmä.

LÄHTEET

Finlex 2012, laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 38 [viitattu 1.4.2018]. Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi

Juntunen, J. 2011. Kolmas ikä on uudenlainen elämänvaihe [viitattu 1.4.2018]. Saatavilla:

<https://www.talouselama.fi/uutiset/sorry-nuoret-onnellisimpia-ovat-yli-80-vuotiaat/e12a3d5a-6838-387e-8b8d-cd33d894c359>

Jyväskylän yliopisto. 2018. Tutkimuseettiset ohjeet. Jyväskylän yliopisto [viitattu 2.4.2018]. Saatavissa:

<https://staff.jyu.fi/Members/matukuiv/Tietosuojatutkimusetiikka>

Kalliolan settlementin toimintasuunnitelma 2017. Helsinki.

Kalliolan settlementin toimintasuunnitelma 2018. Helsinki.

Kalliolan palvelutuotannon vuosikertomus 2015. Helsinki

Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2011. Sosiaalityön käsikirja. 3. painos. Helsinki: Tietosanoma.

Kinni, R-L. 2007. Sosiaalityö vanhus kuntoutujan toimintakykyä määrittämässä. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. (Toim.) Seppänen, M., Karisto, A & Kröger, T. Juva: PS-kustannus, 219-234.

Kuntokeidas Sandelsin toiminnan esittely [viitattu 1.4.2018]. Saatavissa:

<https://www.kalliola.fi/sosiaalityo/seniorit/liikuntapalvelut/>

Laitalainen, E., Helakorpi, S., Martelin, T. & Uutela, A. Eläkeläisten toimintakyky on parantunut, mutta ei kaikissa väestöryhmissä. Lääkärilehti. 2010. 41/3295-3301 [viitattu 18.10.2018]. Saatavissa:

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/elakeikaisten-toimintakyky-on-parantunut-mutta-ei-kaikissa-vaestoryhmissa/>

Lammi-Taskula, J. 2011. Sosiaali- ja terveydenhuollon perusteet. 7. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukija. Bookwell Oy. Porvoo.

Neittaanmäki, L. 2007. Vanhusväestön itsenäinen selviytyminen. Esiselvitysraportti. Jyväskylän yliopisto [viitattu 1.4.2018]. Saatavissa:

<http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/vanhusvestn-itseninen-selviytyminen.pdf>

Pohjolainen, P., Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti [viitattu 28.9.2018]. Saatavissa:

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu.

Saari, J. 2011. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. (Toim.) Saari, J. Helsinki: Gaudeamus University Press, 33-78.

Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S., Stranberg, T. Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen? Duodecim 2015. 131:1719-25 [viitattu 28.9.2018]. Saatavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo12448>

Simpura, J., Uusitalo, H. Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. (Toim.) Saari, J. Helsinki: Gaudeamus University Press, 106-139.

Tedre, S. 2007. Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. (Toim.) Seppänen, M., Karisto, A & Kröger, T. Juva: PS-kustannus, 95-119.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 2.4.2018]. Saatavissa:

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. 21. painos. Helsinki: Talentum Pro

Vernerinet 2014. Ikääntymisen määrittely [viitattu 1.4.2018].

Saatavilla: <http://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

LIITTEET

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Asiakaskyselylomake

Liite 1

SAATEKIRJE

21.5.2018

Hyvä kyselyyn vastaaja,

Olen Kari Ollila ja opiskelen Lahden ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkintoa, sosionomi AMK. Teen opintoihin liittyvää opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on Kuntokeidas Sandelsin liikuntapalveluiden kehittäminen asiakkaiden tarpeiden pohjalta. Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa Kuntokeidas Sandelsin tuottamien liikuntapalvelujen merkitystä palvelujen käyttäjille ja käyttäjien toiveita palvelujen kehittämiseksi. Lisäksi tavoitteena on selvittää millaisia palveluja laajennettavan toiminnan tulisi sisältää.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kuntokeidas Sandelsia ylläpitävä Kalliola Oy.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömänä eikä si-
nua voi tunnistaa vastaajaksi. Kyselylomakkeen täyttäminen tapahtuu Kuntokeidas Sandelsissa asiointinne aikana. Kuntokeitaan henkilökunta tarjoaa jokaiselle asiakkaalle kyselylomaketta vastattavaksi. Henkilökunta avustaa tarvittaessa vastaamisessa.

Kiitos etukäteen vastauksistanne!

Ystävällisesti

Kari Ollila, kari.ollila@student.lamk.fi

Liite 2

**Asiakaskysely Kuntokeidas Sandelsin liikuntapalveluiden vaikutuksista
senioreiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäjänä**

Tällä kyselyllä kartoitetaan Kuntokeidas Sandelsin liikuntaryhmien vaikutusta ryhmiin osallistuville. Tarkoituksena on hyödyntää vastauksia toiminnan ja palveluiden kehittämisessä.

Arvioi alla olevalla asteikolla 1-5 seuraavat väittämät, millainen vaikutus liikuntaryhmiin osallistumisella on ollut toimintakykysi kannalta ja miten suhtautumisesi on muuttunut Kuntokeitaan ryhmiin osallistumisen jälkeen. Ympyröi väittämä, joka kuvaa mielipidettäsi.

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

3 = en osaa sanoa

4 = samaa mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Taustani

1. Olen _____ mies _____ nainen (ympyröi oikea vaihtoehto)
2. Olen _____ vuotta vanha.

Toimintakyky

- | | |
|---|-----------|
| 3. Liikuntakykyni on parantunut | 1 2 3 4 5 |
| 4. Tasapainoni on parantunut | 1 2 3 4 5 |
| 5. Käsieni nostovoima on voimistunut | 1 2 3 4 5 |
| 6. Tuolista nouseminen on helpompaa | 1 2 3 4 5 |
| 7. Mielialani on virkeämpi | 1 2 3 4 5 |
| 8. Nukun yöni paremmin ja herään virkeänä aamulla | 1 2 3 4 5 |
| 9. Kykyni keskittyä päivän askareisiin on parantunut | 1 2 3 4 5 |
| 10. Muistan lähipäivieni tapahtumia paremmin | 1 2 3 4 5 |
| 11. Olen saanut harrastuksen kautta uusia ystäviä | 1 2 3 4 5 |
| 12. Kiinnostukseni ajankohtaisia asioita kohtaan on lisääntynyt | 1 2 3 4 5 |
| 13. Jaksan olla paremmin toisten ihmisten seurassa | 1 2 3 4 5 |
| 14. Harrastuksen myötä elämänhaluni on kasvanut | 1 2 3 4 5 |

15. Millaista toimintaa haluaisit Kuntokeidas Sandelsin tarjoavan nykyisten palvelujen lisäksi?

Kiitos vastaamisesta!