

Elisa Pihlaja

Tarinallinen tasapainorata ikäihmisille – ohjevideo toimintakyvyn säilyttämiseksi koti- olosuhteisiin



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutus

Kevät 2021



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Pihlaja Elisa

Työn nimi: Tarinallinen tasapainorata ikäihmisille – ohjevideo toimintakyvyn säilyttämiseksi koti-olosuhteisiin

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: tasapainoharjoittelu, ikäihmisten toimintakyky, tarinallistaminen, mielikuvallisuus, ohjevideo

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kotioloihin soveltuva ohjevideo ikäihmisille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia. Työn tavoitteena oli kehittää uudenlaista ikäihmisten tasapainoharjoitteluun soveltuvaa etäohjausmateriaalia sekä syventää omaa osaamistani ja ymmärrystäni ikäihmisten tasapainoharjoittelusta ja video-ohjausmateriaalin tuottamisesta.

Toimeksiantajana oli Ikäinstituutti ja työn idea lähti alun perin liikunnanohjaajaopintojeni kurssityöstä. Tarinallisuus ja mielikuvat toimivat innovatiivisena ohjauskeinona videolla, sillä tämän tyyllisiä ohjevideoita ei ole kovin monia ikäihmisille suunnattuna ja tarinoita käytetään ohjauksessa yleensä lasten liikunnan puolella. COVID-19 pandemian aikana moni ryhmäliikunta on ollut ajoittain tauolla ja se on estänyt ikäihmistenkin osallistumisen liikunta-aktiviteetteihin, joten tällaisille ohjevideoille on tarvetta ikäihmisten aktiivisuuden tueksi.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin konstruktivistista kehittämismenetelmää ja se oli luonteeltaan toiminnallinen. Teoriataustassa käsitellään ikäihmisten toimintakyvyn osa-alueita ja tasapainojärjestelmiä, tarinallistamista sekä mielikuvien hyödyntämistä. Lisäksi videon suunnittelu- ja toteutusprosessin lomassa käsitellään videon tuottamisen teoriaa.

Teoriakirjallisuuden ja oman ideani pohjalta suunniteltiin ja kuvattiin ohjevideo. Työstövaiheessa palautetta kerättiin muutamalta kohderyhmän jäseneltä ja käsikirjoitusta hienosäädettiin kuvaajan ja toimeksiantajan kanssa. Kuvaamisen jälkeen videon eri versioita tarkasteltiin ja hiottiin toimeksiantajan, kuvaajan ja opinnäytetyön tekijän kanssa kohti lopullista muotoaan. Opinnäytetyössä syntynyt ohjevideo on uudella näkökulmalla toteutettu vaihtoehto kotiharjoitteluun. Videon nimeksi muotoutui ”Tarinallinen tasapainorata – tavarat mullin mallin” ja se on julkaistu Ikäinstituutin YouTube-kanavalla.

Abstract

Author: Pihlaja Elisa

Title of the Publication: Narrative-based Balance Exercise for the Elderly – Instructional Video for Maintaining Physical Performance at Home

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: elderly people, physical performance, balance training, narrative-based, mental associations, instructional video

The purpose of this thesis was to produce an instructional video for at-home training for the elderly, whose physical performance has begun to decrease. The aim of this thesis was to produce an innovative and entertaining balance course training material for the elderly, which would also be suitable for instructing remotely. The other aim was to enhance the author's personal professional skills by gaining an understanding of balance training for the elderly and producing an instructional video.

The client of the thesis was the Age Institute and the creative process for this thesis began from a course assignment within the Sports and Leisure Management degree. This instructional video is innovative because narrative-based instruction is not commonly used as a pedagogical method with this age group. During the COVID-19 pandemic, group exercise sessions have been adjourned, and this has prevented elderly people from participating in exercise activities. Hence, these types of videos are highly required in supporting the elderly people's level of activity.

This thesis was produced using the constructivist development model and it is a functional thesis. The theoretical framework covers the physical performance of the elderly, physical balance systems, narrative-based instructing, and usage of mental associations. Additionally, the theory of video production is presented between the planning and production stages of the video.

Based on the theory and the author's initial concept, the instructional video was planned and produced. During the video production stage, feedback based on the video script was gathered from several members of the target group and modifications were made with the client and videographer. After filming, various versions of the video were examined and altered with the client, videographer, and the author of the thesis. The video resulting from the thesis provides a novel at home training option, produced from a new point of perspective. The finished video has been published in the Age Institute's YouTube channel.

Alkusanat

Haluan esittää suuret kiitokset toimeksiantajalleni Ikäinstituutille ja videon teknisestä toteutuksesta vastanneelle Fade Creative Oy:lle, ohjaavalle opettajalleni Liisa Paavolalle innostuneesta tuesta ja Vaara-kollektiivin Elsa Lankiselle, joka antoi minulle taiteellista ja aistillista näkökulmaa videoprosessin toteuttamiseen.

18.5.2021

Elisa Pihlaja

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikäihmisten toimintakyky	3
2.1	Ikääntymisen luonnollisia fysiologisia muutoksia	5
2.2	Heikentyvä toimintakyky ja kaatuminen.....	6
2.3	Toimintakyvyn säilyttäminen	7
3	Tasapainon hallinta.....	9
3.1	Keskushermosto ja motoriset järjestelmät	9
3.2	Aistijärjestelmät	10
3.3	Tasapainoharjoittelu	12
4	Tarinallistaminen	13
4.1	Tarinan luominen	14
4.2	Mielikuvallisuus ja muistot.....	16
5	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
5.1	Kehittämismenetelmä.....	18
5.2	Opinnäytetyöprosessi	20
6	Ohjevideon tekeminen	22
6.1	Videon suunnittelu.....	23
6.1.1	Ääni	24
6.1.2	Visuaalisuus	24
6.2	Videokäsikirjoittaminen	26
6.3	Kuvaamisprosessi ja valmis video	27
7	Pohdinta	29
7.1	Videon onnistumisen arviointi	30
7.2	Opinnäytetyön onnistuminen	32
7.3	Luotettavuus ja eettisyys	34
	Lähteet	37

Liitteet

1 Johdanto

Suosituksen mukaan ikäihmisen tulisi harjoittaa lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta säännöllisesti ainakin kaksi kertaa viikossa, harrastaa reipasta liikkumista 2,5 h tai rasittavaa liikuntaa 1h 15min viikossa ja liuskella kevyesti mahdollisimman paljon. Tämä ylläpitää ja parantaa toimintakykyä sekä virkistää verenkiertoa ja vetreyttää niveliä. (UKK-instituutti 2020.) Aktiivisuus voi koostua vapaa-ajan toimista, kuten peleistä, leikeistä, urheilusta, arkiliikunnasta tai kodin askareista. Vaikka ikäihminen ei tavoittaisikaan suositeltuja liikuntamääriä, jo vähäiselläkin aktiivisuudella on positiivisia terveysvaikutuksia. Painopisteen tulisi olla tasapainon ja lihasvoiman harjoittelussa ja viikoittaisen aktiivisuuden tulisi olla säännöllistä sekä monipuolista yhdistelmäharjoittelua. (WHO 2020, 43.)

Työni idea syntyi opintojeni ”Ikäihmisten liikuntapalvelut” -kurssin tehtävänannosta tuottaa ikäihmisten tasapainoharjoitteluun soveltuva tasapainorata. Tuotoksenani oli tarinamuotoinen ja mielikuvia hyödyntävä tasapainorata, joka on tarinallisuutensa vuoksi uudenlainen lähestymistapa tasapainoharjoitteluun ja ikäihmisten ohjaamiseen. Ohjaavan opettajani inspiroimana työstä syntyi opinnäytetyön aihe, jonka tarkoituksena on tuottaa ohjevideo. Sain työlleni toimeksiantajaksi Ikäinstituutin, jonka materiaalipankkiin tuotos lisätään. Ikäinstituutti on valtakunnallinen kolmannen sektorin asiantuntijaorganisaatio, joka tutkimuksen, kehittämisen ja kouluttamisen keinoin edistää hyvää ikääntymistä. Ikäinstituutin päämääränä on mahdollistaa iäkkäiden riittävä ja mielekäs liikunta, huomioida mielen hyvinvointi ja asettaa sitä vahvistavia välineitä helposti saataville sekä varmistaa, että tutkittua tietoa on tarjolla kaikkien sovellettavaksi ikäystävällisten ympäristöjen ja osallisuuden vahvistamisen kehittämiseksi. (Ikäinstituutti 2016a; Ikäinstituutti 2016b.)

Tuotos on Ikäinstituutille uutta materiaalia, sillä vastaavan kaltaisia ohjevideoita ei vielä ole. Video soveltuu käytettäväksi kotiloissa, jolloin kohderyhmä, eli yli 65-vuotiaat toimintakyvyiltään jo hieman heikentyneet, kävelyyn kykeneväiset iäkkäät voivat valita itselleen mieleisen hetken harjoittelulle. Video sopii eritoten nykyiseen maailmantilanteeseen, kun etätyöskentelyä suositaan koronapandemian vuoksi.

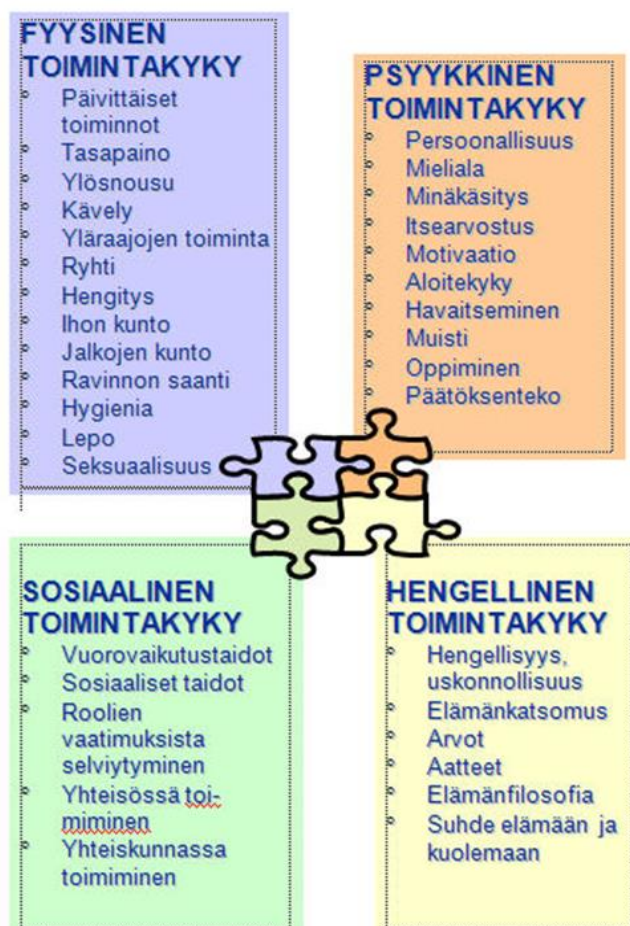
Aihe on minulle mielenkiintoinen ja sain käyttää alustavassa ideoinnissa omaa luovuuttani. Kehitän ikäihmisten etäohjaukseen soveltuvaa virtuaalimateriaalia erityisesti tarinan ja mielikuvien käytön näkökulmasta. Ohjevideoita on monia, mutta tässä erityistä on juuri ohjauksena käytetty tarinallisuus ja tarinaa mukaileva liikkumiskokonaisuus. Ammatillisesta näkökulmasta tuotoksen toteuttaminen yhdessä Ikäinstituutin kanssa antaa minulle valtakunnallista näkökulmaa

ikäihmisten tasapainoharjoittelusta, ja prosessin aikana opin myös videotuotannosta, virtuaaliohjeistuksen tuottamisesta sekä ikäihmisten harjoittelussa tärkeästä mielikuvien hyödyntämisestä.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa uudenlaista ikäihmisten tasapainoharjoitteluun soveltuvaa etäohjausmateriaalia, joka hyödyntää tarinallisuutta ja mielikuvia. Tavoitteena on myös syventää omaa osaamistani ja ymmärrystäni ikäihmisten tasapainoharjoittelusta sekä video-ohjausmateriaalin tuottamisesta. Tarkoituksena on luoda ohjevideo. Työtäni ohjaavia kysymyksiä ovat: Millainen videon tulisi olla, jotta se palvelisi ikäihmisten tasapainoharjoittelua kotiloissa ja miten tarinallistaminen ja mielikuvien käyttö tukevat tasapainon harjoittelua? Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja mukailee konstruktivistista kehittämismenetelmää.

2 Ikäihmisten toimintakyky

Ikäihmisen toimintakyky on moniulotteinen kokonaisuus, jolle on useita määritelmiä. Yksi tapa on ajatella sen koostuvan fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja hengellisestä osa-alueesta, jotka ovat vuorovaikuttavia ja sitoutuvat toisiinsa (kuva 1). Tämä tarkoittaa, että yhdellä osa-alueella tapahtuva muutos vaikuttaa väistämättä myös muihin alueisiin. Nämä muutokset tapahtuvat yksilöllisesti omilla tavoillaan ja omassa tahdissaan. Muutosten taustalla on yleensä perinnölliset ja ympäristölliset tekijät, mutta toimintakykyä heikentävät myös esimerkiksi sairaudet ja vammat (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.) Toimintakyky on kykyä selviytyä omassa elinympäristössään päivittäisistä elämän tehtävistä itseä tyydyttävällä tavalla. Toimintakyky on terveydentilan, yksilöllisten ominaisuuksien ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksesta muodostunut kokonaisuus. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 56.)



Kuva 1. Toimintakyvyn osa-alueet (Sufuca 2009).

Fyysinen toimintakyky on kyky suoriutua aktiivisista arkitoimista kuten askareista, harrastuksista ja muista päivittäisistä toiminnoista. Tärkeitä tekijöitä näiden mahdollistamiseksi ovat esimerkiksi kyky nousta tuolista, riittävä lihasvoima alaraajoissa sekä kyky ylläpitää tasapainoa, seistä ja kävellä. Lisäksi hengityksellä ja varsinkin oikealla hengitystekniikalla on tärkeä tehtävä lihasten hahmotaan ja keuhkotuuletuksen kannalta, sekä rentoutumisessa ja rauhoittumisessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23.)

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu kognitiivisia toimintoja, kuten havaitseminen, muisti ja oppiminen (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23). Lisäksi toimintoihin kuuluvat tiedon vastaanottoon, käyttöön ja säilyttämiseen liittyvät asiat, kuten päättelykyky, tarkkaavaisuus, havaintojen käsittely sekä puheen tuottaminen ja ymmärtäminen (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 59–60). Muita psyykkisen toimintakyvyn tekijöitä ovat persoonallisuus, mieliala, psyykkiset voimavarat sekä päätöksenteko- ja ongelmanratkaisukyky. Näiden lisäksi minäkäsityksellä ja itsearvostuksella on iso rooli iäkkään arvioidessa oman toimintansa merkitystä ja itseään toimijana. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.) Myös ikäihmisen asennoituminen elämään ja kyky käsitellä elämässä tapahtuvia muutoksia ovat osa psyykkistä toimintakykyä ja suoraan kytköksissä koettuun elämänhallintaan ja elämänlaatuun (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 35).

Sosiaalinen toimintakyky on henkilön kykyä olla osana yhteiskuntaa ja lähiyhteisöjä. Tärkeimpänä tähän kuuluu vuorovaikutuksellisuus, erilaisista rooleista suoriutuminen, sosiaalinen aktiivisuuden taso ja osallistuminen sekä kokemus yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 60.) Vuorovaikutussuhteet auttavat iäkästä säilyttämään sosiaalisen identiteettinsä ja luomaan erilaisia tukiverkostoja oman hyvinvointinsa tueksi. Tärkeimpiä kontakteja ovat yleensä omat lapset, perhe ja ystävät. Sosiaalista toimintakykyä voi heikentää esimerkiksi fyysiset muutokset kuten liikuntakyvyn, aistitoimintojen ja muistin heikkeneminen. Nämä vaikuttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja mahdollisuuksiin osallistua esimerkiksi harrastustoimintaan tai muihin tilaisuuksiin. Sosiaaliset suhteet ovat iäkkäälle suuri voimavara, millä on vaikutusta sosiaalisen toimintakyvyn lisäksi myös hänen hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.)

Hengellinen toimintakyky on sekoitus iäkkään arvoja, elämäkatsomusta, aatteita, moraalisia ja uskonnollisia periaatteita sekä erilaisia näkökulmia hengellisyydestä ja sen kokemisesta. Erilaisia lähestymistapoja hengelliseen toimintakykyyn on tulkita sen tarkoittavan esimerkiksi uskonnollisuutta, vakaumusta ja maailmankuvaa tai henkilökohtaista uskoa, mielenrauhaa ja itsensä hyväksymistä. Oleellisena osana tätä on myös suhtautuminen elämään ja kuolemaan. Hengellinen toi-

mintakyky on sisäinen voima, joka voi antaa iäkkään elämään sisältöä ja tarkoitusta sekä elämänhalua ja toivoa. Tasapaino hengellisten osa-alueiden ja niiden huomioinnin välillä on tärkeää mielekkään ja merkityksellisen elämän saavuttamiseksi. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25–26.)

Hyvä toimintakyky tarkoittaa, että toimintakyvyn osa-alueet ovat tasapainossa ja iäkäs selviytyy arkielämän vaatimuksista ja päivittäisistä toiminnoista (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19). Hyvään toimintakykyyn sisältyy osana elämänhallinnan käsitystä myös se, että iäkäs kykenee toimimaan haluamallaan tavalla ja huolehtimaan itsestään, mikä lisää riippumattomuuden tunnetta. Erityisesti fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn säilyminen on tärkeä edellytys itsenäiselle asumiselle ja ilman ulkopuolisen apua selviämiseksi. (Aejmelaeus ym. 2007, 35; Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 61; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

2.1 Ikääntymisen luonnollisia fysiologisia muutoksia

Ihmiskeho menettää lihasmassaa yleensä kahdessa osassa, joista ensimmäinen n. 10 % menetys tapahtuu noin 20–50 vuoden iässä ja selittyy yleensä osittain liikunnan vähenemisellä. Toisen keran lasku tapahtuu 50–80 ikävuoden välissä, jolloin lihaskudoksen määrä laskee jopa 40 %. (Tortora & Derrickson 2014, 322.) Tämän taustalla on lihassäikeiden lukumäärän vähentyminen ja nopeiden lihassäikeiden koon pieneneminen. Tässäkin vaiheessa liian vähäinen liikunta edesauttaa lihasmassan katoamista. (Salminen & Karvinen 2006, 24.) Samalla myös refleksit hidastuvat, notkeus vähenee ja maksimivoimataso heikkenee, mutta refleksien ja tahdonalaisten liikkeiden hidastumiseen vaikuttavat myös hermoston ja hermoimpulssien hidastuminen. 60 ikävuoden jälkeen ihminen yleensä itse huomaa lihasvoimansa vähentyneen ja yleisimmin lihakset ovat heikentyneet ensin alaraajoista. Tämä voi aiheuttaa ikääntyneelle vaikeuksia nousta tuolista tai kävellä portaita ylös, jolloin myös kehollinen itsenäisyys voi heiketä. Aerobinen liikunta ja lihaskuntoharjoittelu auttavat ehkäisemään iän tuomaa lihaskunnan laskua ja jopa parantamaan lihaksiston toimintakykyä. (Tortora & Derrickson 2014, 322, 517.)

Nivelten liikelaajuus on ikäihmisen itsenäisen selviytymisen kannalta merkittävä tekijä (Salminen & Karvinen 2006, 26). Ihmisen vanhetessa nivelten rusto ohenee ja niveliä voitelevan nivelnesteen määrä vähenee. Myös nivelsiteet menettävät elastisuuttaan ja lyhenevät. Liikeratoja laajentava venyttely ja aerobiset harjoitteet ovat oleellisia näiden muutosten hidastamisessa, jotta nivelet ja lihakset voivat toimia tehokkaasti mahdollisimman pitkään. (Tortora & Derrickson 2014,

285.) On todettu, että urheilevilla ja voimistelevilla iäkkäillä nivelliikkuvuus on selkeästi parempi kuin vähän tai ei ollenkaan liikkuvilla ikäihmisillä (Salminen & Karvinen 2006, 26).

Silmien valoherkkyys on ikääntyneillä heikompaa ja tästä syystä valon muutoksiin sopeutuminen vie enemmän aikaa (Tideiksaar 2010, 13). Myös näköaistin lähettämän tiedon tulkitseminen on hitaampaa, näön tarkkuus vähäisempää ja kontrastien erotuskyky heikkenee. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 170). Esimerkiksi hämärästä huoneesta kirkkaaseen siirryttäessä iäkäs voi olla hetkellisesti sokea, jolloin kaatumisen riski on näköaistin puuttuessa suurentunut. Myös erilaiset heijasteet kirkkailta pinnoilta tai ikkunoiden läpi voivat aiheuttaa ongelmia esimerkiksi vaikeuttamalla esteiden havainnointia tai aiheuttamalla aistiharhan, jossa lattia näyttää liukkaalta. Liukkaalla lattialla iäkäs voi herkästi muuttaa kävelytyyliään samanlaiseksi kuin jäällä kävellessä, jolloin mahdollisten esteiden väistäminen on vaikeampaa. Iäkäs saattaa kokea valohaitat passiivisiksi esteiksi, mikäli niiden aiheuttama häiriö on toistuvaa. (Tideiksaar 2010, 13–15.)

2.2 Heikentyvä toimintakyky ja kaatuminen

Ihmisen vanhetessa hänen toimintakyvystään ensimmäisten joukossa heikkenee liikkumiskyky. Tämä voi johtaa fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen, joka taas johtaa toiminnanvajaukseen eli vaikeuksiin selviytyä elämän normaalitoiminnoista kuten kotiaskareista, portaissa kulkemisesta, julkisten kulkuvälineiden käytöstä ja ulkona liikkumisesta. Myös kaatumisriski suurenee, jolloin on suuri vaara murtaa luita ja joutua vuodelepoon. (Salminen & Karvinen 2006, 8–9.) Yli 65-vuotiaista kotona asuvista iäkkäistä noin kolmannes kaatuu ainakin kerran vuodessa. 80-vuotiaista kotona asuvista vastaava kaatumismäärä on joka toinen. Kaatuilun seurauksena lonkkamurtumat ja päävammat ovat iäkkäillä hyvin yleisiä. Usein kaatuileva ikäihminen alkaa herkästi pelätä kaatumista ja siten vältellä liikkumista. (Tilvis, Pitkälä, Strandberg, Sulkava & Viitanen 2016, 334.)

Kaatuminen ja kaatuilun pelko ovat iäkkään toimintakykyä, elinpiiriä, elämänlaatua ja itsenäistä selviämistä heikentäviä tekijöitä. Useasti kaatuvalla ikäihmisellä on yleensä jollakin tavalla heikentynyt terveydentila sekä jopa kaksinkertaistunut menehtymisriski. (Tilvis ym. 2016, 334.) Kaatumisen riskitekijöitä on ulkoisia, sisäisiä sekä käyttäytymisestä aiheutuvia (Havulinna ym. 2017). Ulkoisia tekijöitä ovat yleensä ympäristölliset syyt kuten liukkaus, kynnykset, portaat ja irralliset matot. Sisäisiä tekijöitä ovat muutokset tasapainon säätelyjärjestelmässä, liikkumisen ongelmat sekä sairaudet ja lääkitys. Sisäiset tekijät aiheuttavat noin 80 % yli 80-vuotiaiden kaatumisista.

(Tilvis ym. 2016, 334.) Hätäily, huolimattomuus sekä kiirehtiminen ovat käyttäytymiseen liittyviä riskitekijöitä (Havulinna ym. 2017).

Erilaiset lääkkeet ja sairaudet vaikuttavat tasapainoon ja lisäävät kaatumisriskiä. Esimerkiksi verenpaine-, uni- ja masennuslääkkeet, kipulääkkeiden aiheuttama uneliaisuus, sekavuus ja harhat sekä yhtä aikaa käytettävien lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat altistaa kaatumiselle. (Salminen & Karvinen 2006, 38.) Joka viidennellä iäkkäällä on käytössään jonkinlainen rauhoittava lääke tai unilääke, ja ne vahvistavat erityisesti huonon toimintakyvyn ja heikon lihaskunnan aiheuttamaa kaatumisriskiä. Psykelaäkkeiden vähentämisellä puolestaan todettiin kaatumisten määrän puutoavan noin kolmannekseen entisestä. (Tilvis ym. 2016, 335.)

Muita kaatumisen edesauttajia ovat kivut, halvaukset ja heikkoudet, jotka vaikeuttavat liikkumista ja hankaloittavat reagoitua horjahtaessa. Hermostoon vaikuttavat sairaudet kuten Alzheimer, aivohalvaus ja Parkinsonin tauti häiritsevät aistipalautteiden tulkintaa ja vaikeuttavat lihastoiminnan suunnittelua. Lihakseen menevä toimintakäskey ei välttämättä mene perille, tai se tapahtuu niin hitaasti, että tasapaino on jo menetetty ennen kuin keho ehtii reagoida siihen. (Salminen & Karvinen 2006, 38.)

2.3 Toimintakyvyn säilyttäminen

Kehon asennon ja tasapainon hallinta ovat liikkumiskyvyn edellytyksiä. Lihassoiman heikkeneminen ja liikeratojen rajoittuminen vaikuttavat muun muassa pystyasennon ylläpitoon ja ryhtiin. Etukumarassa asennossa kehon painopiste siirtyy taemmaksi ja pystyssä pysyminen on hankalampaa. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 168.) Fyysinen aktiivisuus ja erityisesti tasapaino- ja jalkojen voimaharjoittelu ovat toimintakyvyn heikkenemiseltä suojaavia tekijöitä. Liikkumisen positiiviset vaikutukset suojaavat myös esimerkiksi masennukselta ja auttavat kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä yleisen terveydentilan ylläpidossa ja muistin virkistämisessä. (Salminen & Karvinen 2006, 8–9.)

Kaatumisen ehkäisy ja liikkumiskyvyn ylläpidon kannalta tärkeää on keksittyä jalkalihaksien vahvistamiseen. Heikot pakaralihakset sekä heikko alavartalon ja asentoa ylläpitävien lihasten lihastasapaino vaikeuttavat kävelyä ja lytistävät ryhtiä. Iäkkään ihmisen tukiranka ja nivelet ovat paremmin suojassa rasitukselta, kun lihastasapaino on hyvä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 209–210; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 112–113.) Suositusten mukaan ikäihmisten tulisi tehdä

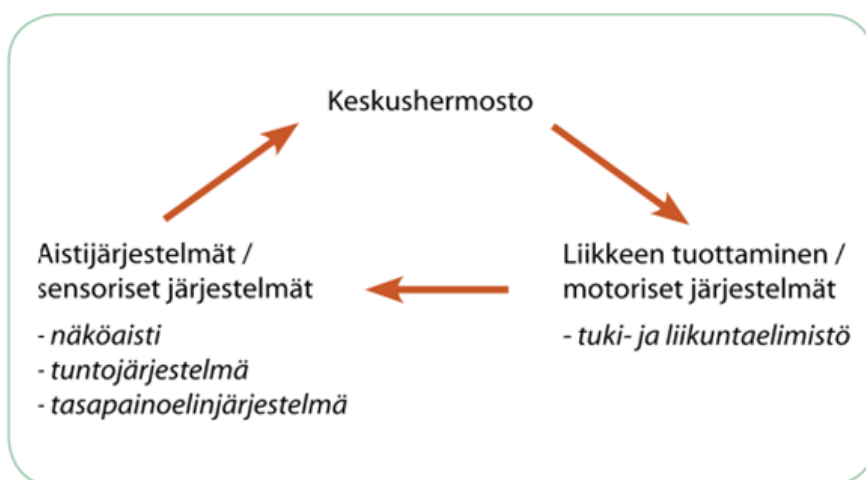
kaikkia suuria lihasryhmiä vahvistavaa voimaharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa (WHO 2020, 43).

Tasapainoharjoittelu on ikäihmiselle hyödyllistä silloinkin, kun ongelmia tasapainon säilyttämisessä ei vielä ole ilmennyt. Jotta tasapainon säätelyjärjestelmä säilyy toimintakuntoisena, pystyasentoon ja jalkeille olisi hyvä nousta useita kertoja päivittäin. Tasapainoharjoittelun avulla oman kehon tuntemus ja hallinta paranevat ja se luo lisää luottamusta oman kehon selviytymiseen esimerkiksi horjahtaessa, mikä taas vähentää kaatumisen pelkoa. (Pajala 2016, 22.)

Kotona asuville iäkkäille liikuntaharjoittelu on merkittävin kaatumisen ehkäisykeino. Harjoitteita tulisi tehdä varsinkin tasapainon osalta mahdollisimman usein ja tämän tavoitteen saavuttamisessa itsenäisen harjoittelun merkitys korostuu. Motivaation määrä on huomattava tekijä oikean liikuntamuodon löytymisessä ja sen syntymiseksi on tärkeää, että liikuntaharjoittelu sopii luonnollisesti osaksi muuta elämää. Toiminnassa kiinnostaa terveydellisen hyödyn lisäksi harjoitteiden sisältö, toimintaympäristö, toiminnan etäisyys kotoa, järjestävä taho ja ajankohta. (Pajala 2016, 19–21, 23; Salminen & Karvinen 2006, 11–12.)

3 Tasapainon hallinta

Salmisen ja Karvisen (2006, 34) mukaan: ”Tasapaino on taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentonsa paikalla ja liikkeessä.” Tasapainon hallintaan sisältyy erilaisia järjestelmiä, jotka voidaan karkeasti jakaa kolmeen osa-alueeseen: keskushermostoon, liikettä tuottaviin eli motorisiin järjestelmiin ja aisti-, eli sensorisiin järjestelmiin (kuva 2). Tasapainon ylläpitämiseen iäkäs tarvitsee liikkumiskykyä, aistejaan sekä lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta. Nämä yhdessä havainnoivat ja korjaavat kehon painopisteen sijaintia eli estävät kaatumista. Esimerkiksi kävellessä kehon painopiste liikkuu jalkapohjan tukipinnan yli, jolloin visuaalinen, tasapainoistillinen ja tuntojärjestelmällinen palaute lähettävät hermoston kautta jalkojen lihaksille ja nivelille ohjeita. (Tideiksaar 2010, 15, 18–19.) Tasapainon menetys on todennäköisempää varsinkin silloin, kun aistien lähettämät viestit ovat epäselviä, viestien tulkinta on häiriintynyt tai keskushermosto ei vie viestiä tarpeeksi nopeasti eteenpäin, jolloin keho ei kerkeä reagoida muutoksiin. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 169–170; Salminen & Karvinen 2006, 38; Tilvis ym. 2016, 334.)



Kuva 2. Tasapainon hallintajärjestelmän osa-alueet (Salminen & Karvinen 2006, 34).

3.1 Keskushermosto ja motoriset järjestelmät

Keskushermosto osallistuu koko tasapainojärjestelmän toiminnan sekä liikkeiden nopeuden ja voiman säätelyyn. (Salminen & Karvinen 2006, 34–46.) Sen tehtävänä on vastaanottaa, valikoida, yhdistellä, muokata ja välittää eteenpäin eri aistikanavien kautta saatua tietoa. Se arvioi erilaisiin

tilanteisiin ja tehtäviin tarvittavat asennonkorjausliikkeet ja mahdolliset suojarahkiot aikaisemmin varastoidun tiedon perusteella. Tuki- ja liikuntaelimistön tehtävänä on toteuttaa nämä suojarahkiot. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 205; Salminen & Karvinen 2006, 34–46.)

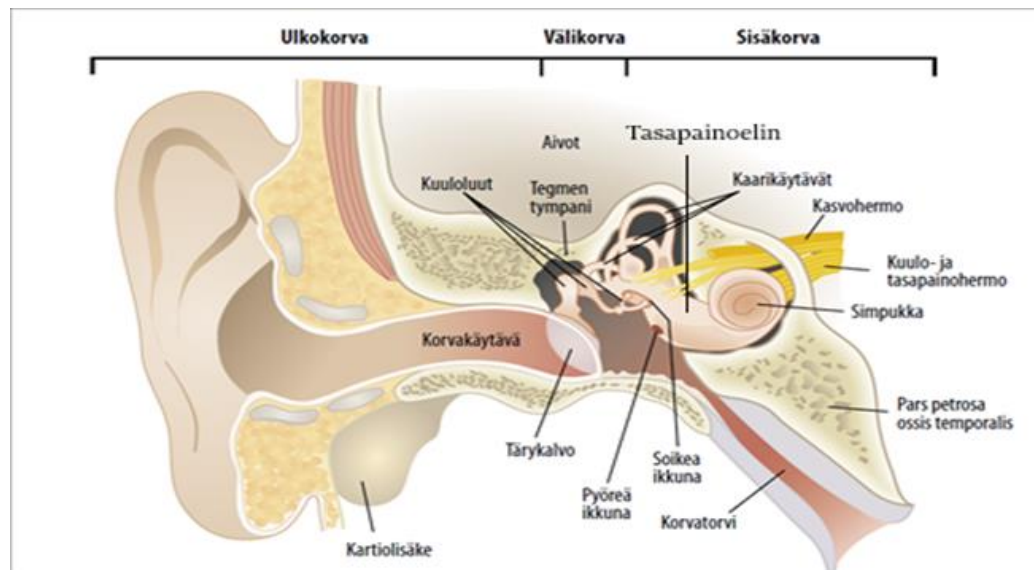
Motorisesta järjestelmästä tuki- ja liikuntaelimistön tehtävänä on tuottaa tarvittava lihastyö ja liikkeet tasapainon hallitsemiseen. Tasapainon hallinnalliset liikkeet voivat tapahtua refleksinä, ”tasapainomuistin” kautta automaationa tai tahdonalaisesti valitsemalla. (Salminen & Karvinen 2006, 34–46.) Refleksit ovat vasteajaltaan nopeita ja tahdonalaiset liikkeet hitainta lihastyötä. Ikkäännyessä voimantuottonopeus hidastuu kaikissa liikehallinnan osa-alueissa ja lihasten ennakkoiva aktivointi on haastavaa. Pystyssä pysymisen kannalta tärkeiden asennonkorjausstrategioiden tuotto ja tarkoituksenmukaisuus kärsivät lihasvoiman ja nopeuden heikentyessä, jolloin tasapainon ylläpito vaikeutuu. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 168–169.)

3.2 Aistijärjestelmät

Näköaisti, tuntojärjestelmä ja tasapainolinjärjestelmä ovat tärkeimpiä tasapainon säätelyyn osallistuvia aistijärjestelmiä. (Salminen & Karvinen 2006, 34–46.) Näköaistin avulla saadaan tietoa ympäristöstä ja liikkumisen kannalta on tärkeää, että iäkäs kykenee havaitsemaan erilaisia esteitä ja vaaranpaikkoja. Näkökyky on ikkään tasapainon säätelyn kannalta yksi merkittävimmistä aisteista, sillä sen avulla voidaan kompensoida muiden tasapainoa säätelevien järjestelmien heikentymistä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 206.)

Kosketus- ja asentotuntojärjestelmät aistivat sensoristen reseptorien avulla muun muassa painetta, kipua, lämpötilaa, venytystä sekä lihasten, jänteiden ja ihon tilaa. Näiden kautta voidaan esimerkiksi tunnustella alustaa, jolla ihminen liikkuu. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 170.) Proprioseptinen aisti (proprios= itse tai oma) tarkoittaa kehon kykyä tunnistaa oman kehon osia ja määrittää niiden asentoja, sijainteja ja liikkeitä ilman visuaalista vahvistusta. Tätä lähellä oleva termi ”kinesteettinen aisti” tarkoittaa liikeaistia eli kehon kykyä tunnistaa liikkumistaan ja liikkeitään. Lihaksistossa ja jänteissä sijaitsevat proprioseptiset reseptorit kertovat missä määrin lihas on supistunut, kuinka rento tai jännittynyt jänne on ja missä asennossa nivelet ovat. Näiden perusteella keho mukautuu ylläpitääkseen koordinaatiota ja arvioidakseen tarvittavaa lihasvoimaa esimerkiksi esineiden nostamiseen. (Tortora & Derrickson 2014, 553.)

Fysiologisella tasolla tasapaino on kehon kyky ylläpitää pään ja muun kehon asentoa suhteessa painovoimaan. Tasapainoasti sijaitsee sisäkorvassa (kuva 3) ja tasapaino voidaan luokitella kahden osaan: staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattinen tasapaino aktivoituu esimerkiksi päätä kallistettaessa ja lineaarisessa liikkeessä vaaka- ja pystysuunnassa, kun taas dynaaminen tasapaino reagoi äkkinäisiin ja kiertäviin liikkeisiin. Aistihavainnot tapahtuvat tasapainoelimen reseptoreissa. (Tortora & Derrickson 2014, 602.) Tasapainoelimet lähettävät tietoa pään molemmilta puolilta tasapainohermon kautta keskushermostolle (Salminen & Karvinen 2006, 34–35).



Kuva 3. Korvan rakenne ja tasapainoelimen sijainti. Mukailten (Laulajainen-Hongisto, Lempinen & Jero 2012; Tortora & Derrickson 2014, 597).

Tasapainoelimeen kuuluu pyöreä ja soikea rakkula sekä kaarikäytävien kiinnityskohtien kaari-
tiehyet. Kaarikäytävissä oleva neste liikkuu pään asennon mukaan ja tasapainoelimen osat tulkit-
sevat viestit kehon asennon ja tasapainon ylläpitämiseksi. (Tortora & Derrickson 2014, 597, 602–
603.) Kaarikäytävän nesteeseen voi myös kertyä sakkua, jolloin aistimukset häiriintyvät ja tämä
aiheuttaa kiertävää huimauksen tunnetta. Kiertohuimaus ja hyvänlaatuinen asentohuimaus yleis-
tyvät ikääntyessä ja aiheuttavat epävarmuutta liikkumiseen sekä vaikeuttavat esimerkiksi kape-
alla polulla kävelyä, yhdellä jalalla seisomista ja suunnan muutoksia. (Salminen & Karvinen 2006,
37.)

3.3 Tasapainoharjoittelu

Tasapainon harjoittamisessa on tärkeää käyttää monipuolisesti eri aisteja, joita voidaan vahvistaa esimerkiksi häiritsemällä muiden aistien toimintaa, pienentämällä tukipinta-alaa ja siirtelemällä kehon painopistettä (Havulinna ym. 2017; Salminen & Karvinen 2006, 39). Esimerkiksi näköpalaute vahvistuu, kun tuntoaistia häiritään pehmeällä matolla, tasapainolaudalla tai tyynyllä, jolloin tuntopalaute on sekalaista ja näköaistimusten merkitys tasapainon ylläpitämisessä korostuu. Tuntopalautetta taas vahvistetaan häiritsemällä tai poistamalla näköpalaute esimerkiksi sitomalla silmät tai vähentämällä valoisuutta, jolloin keho turvautuu tuntemusten tulkintaan. Jos visuaalista ja tuntemuksellista palautetta häiritään yhtä aikaa esimerkiksi pimeässä pehmeän maton päällä, tasapainoelimen antaman palautteen tulkinta korostuu ja harjaantuu. Aisteja hyödyntäviä tasapainoharjoitteita ovat esimerkiksi painonsiirtotehtävät, askelsarjat, koordinaatioharjoitteet ja mielikuvaharjoitteet. Ratamuotoinen tasapainoharjoittelu kehittää näiden lisäksi myös muistia ja voimankäyttöä sekä harjaannuttaa hallittua tehtävästä toiseen siirtymistä. (Salminen & Karvinen 2006, 39–40, 50.) Monipuolisia ärsykeitä tarjoavilla liikkeillä parannetaan myös koordinaatiota, jonka osa-alueita ovat reaktiokyky, tasapaino-, rytmi-, liikkeiden erottelu- ja yhdistely-, sekä suuntautumis-, muuntelu- ja sopeutumiskyky (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 120).

Tasapainoa voidaan parantaa harjoittelemalla, sillä tasapainon hallinta on opittu motorinen taito. Keskushermoston toiminta vilkastuu harjoittelun tuloksena ja se helpottaa tasapainon säätelyä. Myös tasapainoelimen toiminta tehostuu ja tuntemus omasta kehosta ja sen liikkeistä kasvaa. Harjoittelun tulisi olla tavoitteellista ja tähdätä tasapainon hallinnan automatisoitumiseen, jolloin ikäihminen selviää arkiaskareista ja muista tasapainoa vaativista tehtävistä monenlaisissa ympäristöissä. (Salminen & Karvinen 2006, 38.) Tasapainon harjoittelu kannattaisi aloittaa helpoilla tehtävillä, kuten seisoma-asennon säilyttämisellä kurkotellessa, nojaillessa, painon siirroissa ja vaihtelevissa alkuasunnoissa. Kokeneemmille ja hyväkuntoisille puolestaan sopii esimerkiksi erilaiset askelsarjat, käännökset, pallopelit ja tanssi. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 210.) Tasapainoharjoittelun tulisi olla tarpeeksi haastavaa, mutta se ei saa altistaa ikäihmistä kaatumiselle (Havulinna ym. 2017).

Tasapainoharjoittelun tavoitteena on parantaa liikkumisen varmuutta sekä sisällä että ulkona ja lisätä jalkojen lihasvoimaa. Tavoitteena on myös tuoda iloa ja virkeyttä ikäihmisen elämään sekä tehostaa muistitoimintoja ja oppimista. Tarkoituksena on, että ikäihminen ymmärtää harjoittelun merkityksen hänen hyvinvointinsa kannalta ja motivoituu harjoittelemaan säännöllisesti. (Salminen, Havas & Karvinen 2013, 2.)

4 Tarinallistaminen

Kalliomäki (2014) tiivistää tarinallistamisen hyödyt muotoon: ”Tarinallistaminen tukee elämyksellisyyttä, tuotteistamista ja erilaistumista ja tuo palveluihin inhimillisyyttä ja merkityksiä.” Yrityksen toiminnassa tarinallistamisella tarkoitetaan asioiden, palveluiden tai konseptien muokkaamista tarinamuotoon. Lähellä tätä on myös termi ”tarinalähtöinen palvelumuotoilu”, joka keskittyy suunnittelemaan asiakkaan palvelukokemusta, toisin sanoen palveluympäristöä sekä palveluprosesseja tarinamuotoisiksi kokonaisuuksiksi. Tarinallistamisen käsite sisältää myös tarkoituksen luoda kokonaisvaltainen palvelukokemus, jossa lisätään sen arvoa ja tuotetaan elämyksellisyyttä. Se on palvelun innovointia, kehittämistä ja suunnittelua tarinallisin keinoin. (Kalliomäki 2014, ”Saisiko olla olipa kerran”, 1.1.)

Tarina itsessään on yleisesti selkeärakenteinen ja jossain määrin kronologinen tapahtumasarja. Se koostuu yleensä erilaisista elementeistä, joita voivat olla esimerkiksi syy-seuraussuhteet, juonnellisuus, selkeät hahmot tai toimijat sekä fakta ja fiktio. Lisäksi tarina pyrkii vetoamaan kuulijan tunteisiin ja aisteihin ja herättelemään tarinaa eloon näiden kautta. (Kalliomäki 2014, 1.2.)

Tarinan käytön keskeisin asia on elämyksellisyys ja leikkimielisyys, jolloin palvelukokemus on hauska ja viihdyttävä, mutta voi samalla olla opettavainen ja tarjota syvällisempää näkökulmaa tarinan sisältämiin aiheisiin. Tarinan avulla asiakasta voidaan myös sitouttaa toimintaan, sillä tarinan etuja on esimerkiksi sen kyky koukuttaa asiakasta, viihdyttää, opettaa ja auttaa oivaltaamaan, tarjota samaistuttavuutta ja kuvantaa asiakkaan omia unelmia, elämäntyyliä ja arvomaailmaa. (Kalliomäki 2014, 2.5.) Kalliomäen (2014, 1.3) mukaan: ”Kivi on vain kivi, ellei tarinalla taustoiteta, miksi se on erityinen kivi.” Hänen lausettaan lainaten ja omaan käyttöön tasapainoharjoittelun näkökulmasta soveltaen: Harjoitteluohjelma on vain kasa liikkeitä peräkkäin, ellei niitä tarinallisuuden keinoin sidota yhteen järkevästi eteneväksi elämykselliseksi kokonaisuudeksi.

Oleellisena osana tarinallisuuden hyödyntämistä on tarinan käsikirjoittaminen. Käsikirjoituksesta käy ilmi ”juoni” eli toiminnan vaiheet ja järjestys, muutokset ja ilmaisun keinot sekä päämäärä, eli loppuratkaisu. (Kalliomäki 2014, 4.3, 4.6.) Tarinan ja videon tuotannossa on paljon samankaltaisuuksia, ja ne kulkevat tässä projektissa melko limittäin toisiinsa nähden, joten käsittelen käsikirjoittamista aiheena tarkemmin vasta otsikolla ”Ohjausvideon tekeminen – videokäsikirjoittaminen”, sillä tässä prosessissa videon käsikirjoituksella on suurempi painoarvo ja pyrin välttämään tarkoituksetonta toistoa.

4.1 Tarinan luominen

Tarinalähtöisessä suunnittelussa ensimmäisenä määritellään tarinan ydinviesti tai -viesti, joka kertoo tuotoksen tärkeimmän sanoman (kuva 4). Sen avulla voidaan kertoa lyhyesti mitä tapahtui ja tapahtuman seuraukset. Ydin- tai syntytarina taas antaa ajallista näkökulmaa mistä kaikki on alkanut, mitä on tapahtunut ja mitä syy-seuraussuhteita aiheeseen liittyy, mitä yllättäviä kään- teitä on ilmennyt ja miten ne ratkaistiin sekä mikä on tapahtumien lopputulos. Tarinalle täytyy määritellä myös hahmot, sillä ne ovat toimintojen toteuttajia ja samaistuttavuuden saavutta- miseksi niiden tulisi olla inhimillisiä. Hahmot tarvitsevat myös päämäärän, jotta tarina saa suun- nan ja tapahtumaketju on mahdollinen. (Kalliomäki 2014, 3.2.)

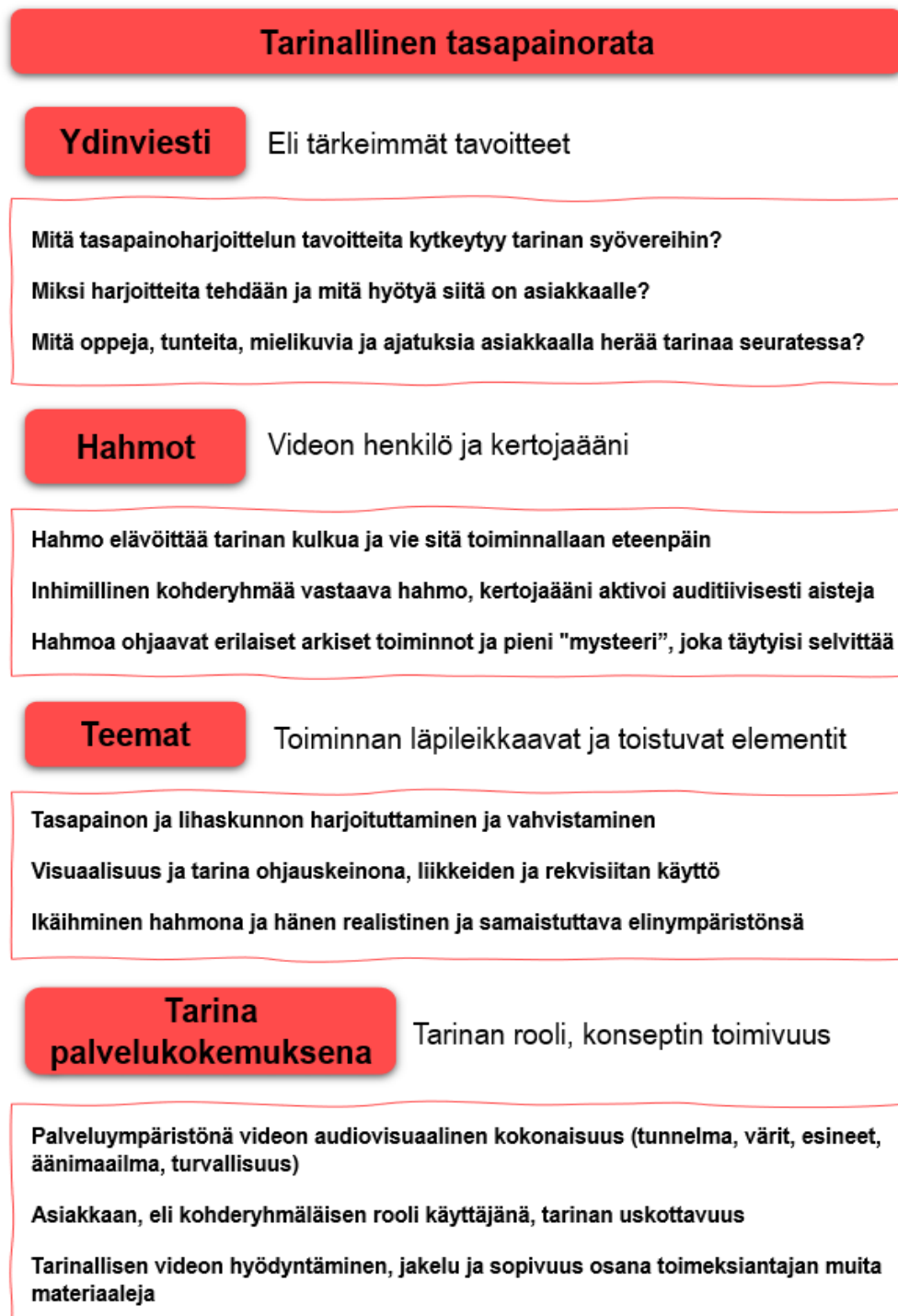
Teemojen avulla yhtenäistetään toiminta saman isomman elämyskaton alle. Tematiikkaa hyödyn- netään esimerkiksi hahmon tyyliässä ja persoonallisuudessa sekä ympäristön ja rekvisiitan luon- nissa toistuvina ja keskeisinä elementteinä. Ajankuva tarkoittaa sitä kohtaa historiassa, mihin ta- rina sijoittuu. Se voi tarkoittaa menneisyyttä, nykyisyyttä tai tulevaisuutta sekä näiden yhdistel- miä. Tarina palvelukokemuksena määrittelee tarinan roolia tuotoksessa ja miltä tarina tuntuu, näyttää ja kuulostaa käytännössä. Tärkeässä asemassa ovat tarinan uskottavuus, samaistutta- vuus, tunnelma ja tarinan esilletulon havainnoitavuus reaali maailmassa. (Kalliomäki 2014, 3.2.)



Kuva 4. Tarinidentiteetin käsikirja (Kalliomäki 2014, 3.2).

Mukaiillen Kalliomäen (2014, 3.2) "Tarinidentiteetin käsikirjan" teemoja, sovelsin tasapainohar- joittelun näkökulmasta laaditun version käsikirjan tärkeimmistä huomioista (kuva 5). Tiivistin teemoista tuotokseni, eli ohjevideon kannalta tärkeimmäksi ja olennaisiksi kokemani aihealueet

ja jätin pois aiheet, jotka koen heijastavan enemmän laajempien kokonaisuuksien, esimerkiksi yrityksen toiminnan tarinallistavaa hahmottamista.



Kuva 5. Tarinaidentiteetin käsikirjan mukainen kuvaus tasapainoradan tarinasta.

4.2 Mielikuvallisuus ja muistot

Ihmisen ikääntyessä hänen aivoissaan tapahtuu kognitiivisia muutoksia, joita ovat esimerkiksi tiedonkäsittelyn hidastuminen ja lyhytaikaisen muistin heikkeneminen. Myös sujuva päättely on hie-man vaikeampaa ja asioiden mieleen painamiseksi tarvitaan enemmän tietoista keskittymistä ja aikaa. Oppimiskyky ei kuitenkaan häviä mihinkään ja muistiin tallentuneet asiat ovat tunnistetta- vissa ja vihjeiden pohjalta helposti haettavissa. (Hallikainen, Immonen, Mönkäre & Pihlakari 2019, 38.) Oppimista tehostaa tiedon liittäminen aiemmin opittuun ja muuhun elämiseen, oppimisti- lanteen rauhallisuus ja kiireettömyys, tiedon jaottelu sopivan pieniin osiin ja opitun kertaaminen (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 222). Kognitiiviset muutokset ovat hyvin yksilöllisiä ja jos- kus on hankala tunnistaa alkavan muistisairauden oireiden ja normaalin ikääntymisen erot. (Hal- likainen ym. 2019, 38). Muutokset voivat joillakin ilmetä hyvin aikaisin ennen eläkeikää ja toisilla niitä ei välttämättä havaita vielä monien eläkevuosienkaan päästä (Muistiliitto 2017).

Luova liikkuminen ja mielikuvien käyttö liikunnanohjauksessa houkuttavat osallistumaan ja lisää- vät liikkumisen iloa ja mielekkyyttä. Ihmisen kokemuksista ja elämänhistoriasta tutut liikkeet on helpompi löytää ja liikemuistia voidaan aktivoida käyttämällä näitä usein toistuneita liikkeitä ja liikeratoja. Uudelleen löydetyt taidot lisäävät pystyvyyden ja merkityksellisyyden tunteita ja sa- malla voidaan muistella ympäristöjä, välineitä ja ihmisiä, jotka olivat liikkumistilanteessa mukana. Muistelun avulla päästään käsiksi ihmisen identiteettiin ja voidaan löytää voimavaroja sekä mah- dollistaa voimaantumista. Luova muistelutyö on sovellettava hyvinvoinnin, koulutuksen ja kult- tuurin ammatillinen työmenetelmä, jossa aistiherätteinä toimii esimerkiksi kuvat, äänet, erilaiset materiaalit ja esineet sekä maut ja tuoksut. (Hallikainen ym. 2019, 140–142.)

Tarinat antavat ikäihmiselle mahdollisuuden toteuttaa omaa luovuuttaan, eläytyä sekä havaita samankaltaisuuksia itsensä ja muiden ihmisten välillä. Luetut ja kuunnellut tarinat voivat tarjota kiinnostavia elämyksellisiä kokemuksia sekä herättää tunteita ja muistoja. Varsinkin sadut, lorut ja riimit tarjoavat virikettä myös aikuisille ja voivat muistuttaa omasta tai jälkikasvun lap- suusajasta. (Hallikainen ym. 2019, 149–150.)

5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on opiskelijan oman ammattialan käytäntöjen ja toimintamallien kehittämiseen liittyvä oppimisprosessi, jossa opiskelija kehittää omaa kriittistä ajatteluaan, luovuuttaan ja ongelmanratkaisukykyään. Opinnäytetyössä opiskelija tuo esille omia valmiuksiaan ja opinnäytetyöprosessin tavoitteena on edistää työelämään siirtymistä koulutuksen jälkeen. Prosessissa myös syvennetään ammatillisia taitoja ja osaamista sekä pyritään ymmärtämään työelämän ilmiöitä. (Kamk n.da.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännön työ, joka on vaihtoehtoinen suoritustapa tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on yleensä ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjestelee erilaista toimintaa. Sen tarkoitus on olla tutkimuksellisella otteella toteutettu kehittämistyö, joka on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen sekä osoittaa riittävästi alalla tarvittavan tiedon ja taidon hallintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapana voi olla esimerkiksi portfolio, erilaiset oppaat, nettisivut, kansio, kirja, vihko tai jonkinlainen tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteuttaminen ja tutkimusviestinnällinen raportointi ja sen lopputuloksena on raportin lisäksi konkreettinen tuote. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 51.)

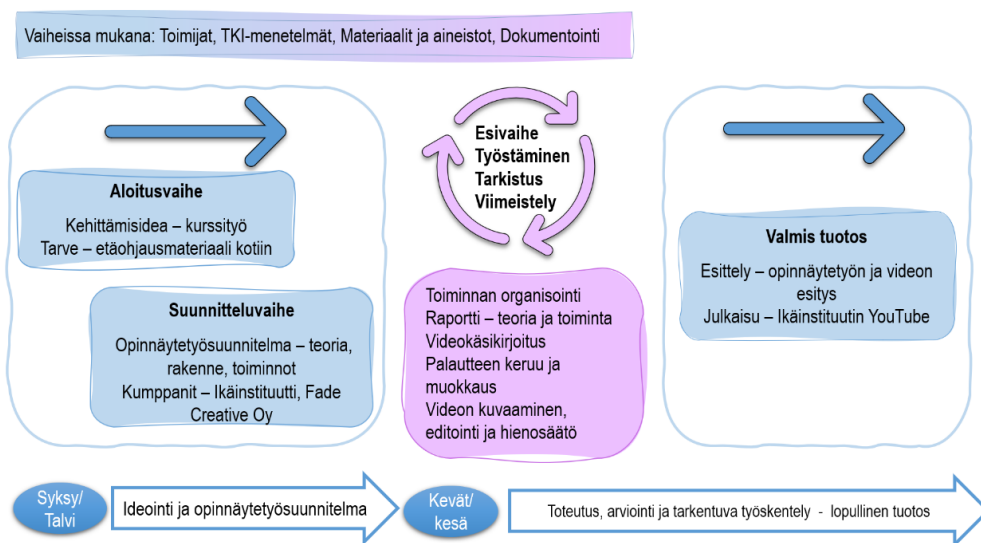
Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan opinnäytetyöraportti ja produkti. Produkti on työn tuotos, joka on monissa tapauksissa kirjallinen, esimerkiksi opas, ohje tai käsikirja. Raportissa lukijalle selviää mitä on tehty, miksi ja millä tavalla on tehty, millainen työprosessi oli ja mitä tuloksia tai johtopäätöksiä työstäsi seurasi. Lisäksi raportissa tekijä kertoo miten arvioi omaa oppimistaan, työprosessiaan ja tuotostaan, joiden perusteella lukija voi määrittää työn onnistumista. Produktissa teksti puhuttelee kohderyhmää ja tuotteen käyttäjää sekä on kielellisesti tutkimusviestinnällistä raporttia vapaamuotoisempaa. Tutkimusviestinnän keinot ja tutkimuksellinen ote toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoittavat käytännössä, että teksti on argumentoivaa, käsitteet ja termit sekä niiden käyttö on määritelty, lähdeaineiston tiedon oikeellisuus on arvioitu kriittisesti ja lähdeviittaus on asianmukaista. (Vilka & Airaksinen 2003, 65–66, 101–123.)

Omassa opinnäytetyössäni konkreettisenä tuotoksena eli produktina on ohjevideo. Videon tarkoitus on ohjeistaa kohderyhmään kuuluvaa ikäihmistä tasapainon harjoittelussa kotiympäristönsään ja sen suunnittelua varten olen perehtynyt monipuolisesti videon teossa tarvittaviin tiedon osa-alueisiin, esimerkiksi tasapainoharjoitteluun, tarinallisuuteen ja videon tuotantoon. Lähdeai-

neistoni olen valinnut tutkailen kriittisesti lähteen ja kirjoittajien tunnettuutta, tiedon hyödyllisyyttä työtä ajatellen ja valikoimalla nykyaikaista tietoa, kuitenkin huomioiden, että omassa aiheessani varsinkin ikäihmisten toimintakykyyn ja liikkumiseen liittyvä kirjallisuus ei ole keskimäärin kovin uutta. Näiden tietojen sekä niiden pohjalta tehtyjen valintojen perustelu ja raportointi syventää ymmärrystäni ja auttaa minua saavuttamaan ammatillisia tavoitteitani alan tietotaidon kehittymisestä.

5.1 Kehittämismenetelmä

Konstruktivistinen kehittämismalli (kuva 6) on yhdistelmä lineaarisesta eli suoraviivaista kehittämismallia ja spiraalista eli syklistä mallia. Konstruktivistisen mallin koostumuksen ideana on huolellisesti suunniteltu kehittämishanke, sen vaiheistus, näkökulmat toiminnassa oppimisesta ja osallisuudesta, tutkimuksellinen kehittämisyhteisö ja monipuolinen menetelmäosaaminen, jossa pyrkimyksenä on ymmärtää toimintaprosessia kokonaisuudessaan. Mallissa pohjana on sekä lineaarisesta että spiraalimallista poimitut vaiheet, niiden tehtävät ja sisällöt. Yhteneväisyyksiä on myös menetelmissä, materiaaleissa ja dokumentaatiotavoissa. Konstruktivistisen mallin selkeä ero lineaariseen malliin on spiraalimallista poimittu reflektiovaihe, joka pysähdyttää arvioimaan ja uudelleen suuntaamaan kehitystä. Konstruktivistinen mallin mukaan toimiminen edellyttää tasavertaista ja vuorovaikutteista keskustelua, inhimillisyyden huomiointia, yhteisöllisiä ja osallistavia näkökulmia sekä sosiopedagogista työtettä. (Salonen 2013, 15–17.)



Kuva 6. Konstruktivistinen kehittämismalli – opinnäytetyöni vaiheet. Mukailten (Salonen 2013, 20).

Konstruktivistinen malli on ideallinen kuvaus toimintaprosessista, jonka vaiheita ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe sekä valmis tuotos. Aloitusvaiheessa keskiössä on kehittämisidea, jonka toteuttamiseen tarvittavia resursseja tutkailaan alustavasti. Kehittämistarve ja -tehtävä, toimintaympäristö, toimijat ja heidän osallisuutensa ohjaavat alkavan hankkeen suuntaa. Suunnitteluvaiheessa hanke siirtyy kirjalliseen muotoon, esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelmaksi, kehittämis- tai tutkimussuunnitelmaksi tai projektisuunnitelmaksi. Suunnitelmassa esitetään toiminnan tärkeimpiä osia kuten sen tavoitteet ja ympäristö, toimijat, tutkimus- ja kehittämis- (TKI) sekä tiedonhankintamenetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointitavat ja dokumenttien käsittely. Tässä vaiheessa muutokset ovat vielä hyvin todennäköisiä, joten suunnittelu tulee tehdä mahdollisimman huolellisesti, mutta muistaen että toiminta tarkentuu sen edetessä. (Salonen 2013, 16–17, 19.)

Esivaiheessa siirrytään varsinaiseen toimintaympäristöön eli ”kentälle”. Tämä vaihe voi koostua käytännössä vain esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelman läpikäymisestä ja tulevan toiminnan organisoinnista. Siitä siirrytäänkin yleensä melko nopeasti työstövaiheeseen, jossa toiminta voi olla jopa päivittäistä ja siinä suunnitteluvaiheen osatekijät pääsevät käytäntöön. Työstövaiheessa realisoituu se mitä tehdään ja miten tehdään, ketkä tekevät ja millaisilla vastuilla ja roolituksilla, minkälaista tietoa tarvitaan kehittämisen tueksi ja miten syntyneitä materiaaleja kirjataan, tallennetaan, kuvataan ja äänitetään. Vaihe voi olla hyvin työläs, mutta se edistää opiskelijan toiminnassa oppimista ja harjoittaa ammatillisia taitoja kuten suunnitelmallisuutta ja vastuullisuutta, itsenäisyyttä, sitkeyttä, vuorovaikutustaitoja, opettaa sietämään epävarmuutta ja antaa opiskelijalle mahdollisuuden kehittää itseään. (Salonen 2013, 17–18.)

Tarkistusvaiheessa tehtävä toiminnan ja tuotoksen arviointi sisältyy pienissä määrin jokaiseen työvaiheeseen. Tärkein arvioinnin kohde on kuitenkin prosessissa valmistunut tuotos, joka arvioinnin perusteella palautetaan työstövaiheeseen korjailtavaksi tai siirretään viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa tärkeää on viimeistellä tuotoksen lisäksi myös kehittämisraportti, joista yhdessä syntyy toiminnallinen opinnäytetyö. Valmis tuotos on kehittämissuunnitelmassa yleensä konkreettinen, esimerkiksi opas, kirja, esite, kansio tai toimintapäivä. Erona tutkimukselliseen opinnäytetyöhön on se, että siinä työn tulos on yleensä tutkimussääntöjen mukaan tuotettu uusi tieto. (Salonen 2013, 18–19.)

5.2 Opinnäytetyöprosessi

Oma opinnäytetyöprosessini konstruktivistisen mallin mukaan alkoi tarinallinen tasapainorata -kurssityöllä (liite 1), loppukeväästä 2020. Tarve etäohjausvideoille oli tiedossa yleisesti pandemia-aikaan liittyen ja innovatiivinen idea monipuolistaisi olemassa olevien ohjevideoiden joukkoa. Syksyllä 2020 opinnäytetyöprosessini virallisesti alkaessa pohdiskelin konseptini sopivuutta opinnäytetyön aiheena ja selvitin mitä tahoja tarvitsen yhteistyöhön kanssani, jotta lopputulos olisi hyvä. Tarvitsin ainakin toimeksiantajan, kuvauspaikan, mielellään kuvaajan ja editoijan, sekä mallit videolle. Halusin mahdollisuuksieni mukaan ulkoistaa kuvaamisen ja editoinnin, sillä omat tietotekniset taitoni eivät olisi välttämättä riittäneet laadukkaan videon tuottamiseen ja oma työ määräni olisi opinnäytetyön tuntimäärään suhteutettuna kasvanut erittäin suureksi. Aiheen pohdinnan ja valitsemisen jälkeen sain toimeksiantajakseni Ikäinstituutin, ja sitä kautta myös mahdollisuuden kehittää ikäihmisten etäliikunnan vaihtoehtoja valtakunnallisesti sekä asiantuntevaa näkökulmaa prosessin myöhempiä vaiheita ajatellen.

Suunnitteluvaiheeni ajoittuu marraskuusta 2020 tammikuuhun 2021, jolloin työstin opinnäytetyöni suuntaviivoja ja tutkailin erilaisia lähdeaineistoja. Alkuvaihe oli melko haastava, sillä olin paikkakunnalla, jonka kirjastossa ei ollut alani kirjallisuutta. Nettilähteitä oli vähäisen oloisesti tarvitsemistani aiheista ja pian päätin etsiskelyni perusteella, että suurin osa minulle tarpeellisesta tiedosta on kirjoissa, joista ei ole olemassa e-versioita. Jäsentelin opinnäytetyöraportin rakennetta luomalla alustavan sisällysluettelon suurpiirteisillä otsikoilla. Pohdin myös mitä osa-alueita minun täytyy käsitellä teoriaosuudessa luodakseni yhtenäisen ja informatiivisen kokonaisuuden sekä kasvattaakseni omaa ammatillista osaamistani. Kirjastoon päästyäni kirjoitin alustavaa teoriaa ymmärrykseni tueksi, kartoitin samalla kuvauspaikkaa sekä palkkasimme toimeksiantajan kanssa kuvaajan. Lisäksi suunnittelin mitä toteutusvaihe vaatii käytännössä esimerkiksi kuvaamisen ja siihen valmistautumisen kannalta. Tärkeimpänä minun täytyi pitää mielessä toimintani tavoite ja tarkoitus, jonka kautta suunnittelin mitä tietoa hankin ja mistä, mitä videon suunnittelu- ja toteutusprosessiin kuuluu, miten arvioin valmista tuotostani tavoitteiden toteutumisen kannalta ja mitä seikkoja minun tulee pohtia arvioidessani ammatillista kehittymistäni ikäihmisten toimintakyvyn ja tasapainoharjoittelun ymmärryksen näkökulmasta.

Tammikuun lopulla 2021 esitin opinnäytetyösuunnitelmani ja jatkoin kohti työstövaihetta. Esivaiheeksi koen omalla kohdallani muistilapun tekemisen, johon kirjoitin ylös kaikki sillä hetkellä mieleeni tulleet työtehtävät, näkökulmat ja muistettavat asiat, jotka liittyivät prosessini seuraaviin

vaiheisiin. Työstövaiheessa kirjoitin lähdeaineiston perusteella opinnäytetyöraporttini teoriaosuutta ja videokäsikirjoituksen (liite 2). Käsikirjoituksen teko oli yksinkertaisempi työvaihe kuin olin alun perin luullut. Onnistuin hyödyntämään erittäin suuren osan kurssityöstäni käsikirjoituksen luonnissa, joten isoin suunnittelutyö oli tehty jo edellisellä keväänä 2020. Käsikirjoitusta korjattiin ja muokattiin yhdessä toimeksiantajan kommenttien ja kuvaajan teknisten vinkkien perusteella. Haastattelin lisäksi muutamaa kohderyhmän jäsentä heidän tuntemuksistaan ideaa kohtaan. Kohderyhmäläiset lukivat käsikirjoituksen ja antoivat palautetta heille esittämieni kysymysten (liite 3) kautta. Palautteen perusteella hienosäädin muun muassa videon alun ohjeistusta selkeämmäksi ja pyrin tuomaan tarinan roolia enemmän esille. Sain myös vahvistuksen, että tämänkaltainen videoidea otetaan todennäköisesti ilolla ja innolla vastaan, mutta ohjattuun liikuntaan tottumattomille käyttäjille tämän kaltaisten ohjausmenetelmien hyödyntäminen voi olla alkuun haastavaa. Palaute kerättiin ennen kuvaamista, sillä videota ei olisi voitu kuvata kahteen kertaan aikataulun ja budjetin puitteissa.

Jouduin käsikirjoittamisen lomassa etsimään uuden kuvauspaikan, sillä alun perin kartoittamani tila ei loppujen lopuksi soveltunut täysin tarkentuneen videoidean toteutuksen vaatimuksiin. Paikka onneksi löytyi, kun rekrytoin aikuismallin ja hän tarjosi oman kotinsa kuvauksessa käytettäväksi. Lapsimalli löytyi tuttavien kautta. Luonnostelin Ikäinstituutin kuvauslupalomakkeen pohjalta tämän projektin kuvausluvan (liite 4), jonka aikuismalli ja lapsimallin huoltaja allekirjoittivat ennen kuvausten alkamista. Ennen kuvaamispäivää suunnittelin ja keräsin tarvittavat rekvisiitat, jotka kuvauksissa aseteltiin kunkin kohtauksen mukaan oikeisiin paikkoihin. Kuvaukset olivat huhtikuussa 2021 ja toimin itse ohjaajan roolissa sanoittamassa visiotani kuvaajalle ja malleille.

Tarkistusvaiheen arvioinnin koen painottuvan työssäni selkeästi suunnittelu- ja työstövaiheisiin, sillä näissä keräsin palautetta muilta ihmisiltä ja arvioin itsekin kriittisesti omia mahdollisuuksiani ja järkeviä tapoja toimia tavoitteellisen ja laadukkaan lopputuloksen näkökulmasta. Opinnäytetyön raportin loppuosuutta kirjoittaessani arvioin opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena sekä videon kuvaamisen ja muun toiminnan tavoitteiden toteutumisen näkökulmasta. Myös kuvaustilanteessa ja videon erilaisia editointiversioita arvioidessa havainnoin omalta osaltani tilanteeseen sopivia ratkaisuja ja muokkasimme toimintaa yhteistyönä. Omasta näkökulmastani tärkeimpiä tarkistusvaiheen osia olivat kohderyhmän palaute käsikirjoituksesta, oman toimintani ja oppimiseni itsearviointi, toimeksiantajan kokenut ja asiantunteva näkökulma sekä viimeistelyvaiheeseen siirtyneen prosessikokonaisuuden reflektointi.

6 Ohjevideon tekeminen

Audiovisuaalinen media eli elävä kuva ja ääni yhdessä on tehokas väline esimerkiksi opetus-, tiedotus-, kerronta-, markkinointi- tai viihdetarkoitukseen. Esimerkiksi videoilla voidaan helposti kohdentaa tietylle kohderyhmälle tai isoille massoille tarkoitettu viesti, jota voidaan jakaa monessa eri muodossa ja jakelukanavassa. Ohjelmalla tulisi aina olla jokin tavoite, joka voi olla esimerkiksi tiedollinen, asenteellinen tai ihmisten käyttäytymiseen liittyvä. Esimerkiksi opetusohjelman tavoitteena voi olla jonkin työprosessin mahdollisimman selkeä ja havainnollinen esittäminen. (Aaltonen 2019, 17–19.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksen eli ohjevideon tavoitteena on ohjata selkeä ja mielikuvallinen tasapainorataharjoitus, joka sopii aloittelijoille sekä kävelykykyisille, toimintakyvyltään jo hieman heikentyneille ikäihmisille. Videolla kuljetaan tarinan siivittämänä arkisten tilanteiden läpi, joissa tulee esille erilaisia tasapainoa harjoittavia liikkeitä. Tarinan ”mysterinä” on tarkoitus selvittää, kuka on sotkenut talossa. Tarkoituksena on, että asiakas pystyy videota katsomalla luomaan itselleen kotioloihin samankaltaisen harjoitusradan tai poimimaan sieltä itseään miellyttäviä harjoitteluliikkeitä. Tarinan rooli videossa on toimia radan viihteellisenä suoritusohjeena sekä herättellä samalla aivojen toimintaa ja muistia tarjoamalla erilaisia mielikuvia liikkeiden suorittamisen tueksi. Harjoittelu on helpompi toteuttaa tuttujen liikeratojen kautta, joiden aktivoimisessa muistot auttavat ja tarinamuoto pakottaa havainnoimaan liikkeitä uudella tavalla suoran ”toimi näin” -ohjeistuksen sijaan. Lisäksi videomuotoisena tieto annetaan katsojalle äänen ja kuvan kautta, jolloin esimerkiksi näkö- tai kuuloaistin ollessa heikentynyt ikäihminen pystyy silti seuraamaan harjoituksen etenemistä.

Video on lisäksi tässä maailmantilanteessa turvallinen keino harjoittelun siirtämiseksi kotioloihin, kun esimerkiksi ryhmäliikunta on isolta osin tauolla. Ikäihmisten liikkumisen kannalta on tärkeää, että harjoittelua voi tehdä myös muiden ohjauskeinojen turvin, jotta he eivät passivoidu. Tässä tapauksessa video on ennen kaikkea työkalu, joka toimii harjoittelun ohjeistuksena samalla tavoin kuin ohjaaja ryhmässä. Videon avulla voidaan aktivoida liikkumaan suuri määrä ikäihmisiä ja hyvin laajalla alueella. Ainoat suorat rajoitukset ovat esimerkiksi ikäihmisten vaikeudet teknologian käytössä ja huono nettiyhteys. Lisärajoitus tulisi, jos video kokonaisuutena jäisi epäselväksi, jolloin sitä olisi vaikea ymmärtää ja harjoittelu ei sitä kautta onnistuisi.

6.1 Videon suunnittelu

Suunnitelma alkaa idean muodostamisella. Tärkeintä on tietää videon kohderyhmä, sanoma ja alustava tyyli miten videon sanoma kerrotaan. Tämän jälkeen luonnostellaan synopsis, eli lyhyt tiivistys videon sisällöstä. Tämä voi olla kirjallinen tai vain ajatuksen tasolla, mutta tässä vaiheessa tulisi olla ymmärrys ja selvyyys videon perusrungosta. Synopsis pohjalta luodaan käsikirjoitus, joka on muodoltaan yleensä hieman yksityiskohtaisempi kuin esimerkiksi romaania muistuttava näytelmäkäsikirjoitus. (Apogee n.d.)

Videon suunnitelman idea lähti kurssityöstä, jossa tarkoituksena oli teoriapohjan perusteella muodostaa ratamuotoinen tasapainoharjoitus itse määritellylle ikäihmisten kohderyhmälle. Tarkoituksena oli ohjata rata muulle ryhmälle kertomalla valittujen liikkeiden ydinkohdat ja näyttämällä harjoitusliikkeiden oikeaoppinen suoritus, mutta päätin kokeilla lasten liikunnan puolelta sovellettua, hieman erilaista lähestymistapaa ikäihmisille suunnattuun ohjaamiseen. Tästä syntyi tarinallinen tasapainorata, jota sitten opinnäytetyöprosessin myötä työstin ohjaavan opettajan, toimeksiantajan ja ammattikuvaajan tuella videokäsikirjoitukseksi ja edelleen ohjevideoksi.

Minulla oli suunnittelun alkuvaiheessa siis hyvä pohja tarkemmalle suunnittelulle ja videon käsikirjoittamiselle. Prosessin edetessä minun täytyi pitää yksityiskohtaisemmaksi muuttuva tarina realistisena ja mielikuvat samaistuttavina. Tarinallisuuden leikkisyyttä mukaillessa sallin kuitenkin muutamia viihteellisiä liioitteluja, jotka kuitenkin ovat pääpiirteissään toteutettavissa ja kertovat liikkeiden suorittamisesta. Teoriapohjalta minun täytyi kiinnittää huomiota tasapainoharjoittelun tavoitteisiin ja erilaisten tasapainoliikkeiden vaikutusmekanismeihin, jotta videon perusajatus pysyisi mahdollisimman kirkkaana ja tavoitteellisena. Videon kuvaamista ajatellen minulla täytyi olla myös käsitys järkevistä näyttösuunnista ja liikkeiden suorituksen avainkohdista, jotta visuaalinen ohje kuvakulmineen olisi mahdollisimman informatiivinen.

Liikkeitä ei ollut tarpeen vaihtaa käsikirjoitusta aloittaessa, mutta muutamia mielikuvia ja välineitä täytyi selkeyttää ja vaihtaa järkevämmäksi kuvaamisen kannalta. Esimerkiksi videolla nosteltavat kirjat olivat aiemmin verhot, mutta se olisi voinut olla kuvatessa mallille liian haastavaa, sillä verhojen kiinnittäminen ei olisi onnistunut sulavasti ja turvallisesti, jos esimerkiksi verho tanko olisi ollut liian korkealla. Eteisen ja keittiön lattialle ei myöskään olisi voinut kaataa alkupe räisen tarinan mukaisesti lunta ja vettä, joten ne vaihdettiin ulkovaatteisiin ja keittiötarvikkeisiin.

6.1.1 Ääni

Kertojan avulla tarinaan saadaan merkityksiä videokuvan lisäksi. Kertojaääni on yksi osa tarinaa ja varsinkin minämuotoisessa tarinassa se lähentää tarinaa ja kertojaa toisiinsa. Äänen käyttö antaa myös tilaa hyödyntää enemmän kuvatekstiä tai muuta äänimaailmaa viestin tukena. Äänittäessä puhetta kannattaa harjoitella ja kertoa tarinaa mahdollisimman luontevasti omana itsenään. Tarinan kieltä kannattaa vielä tässäkin vaiheessa muokata omaan suuhun sopivaksi ja keskittyä kohderyhmälle soveltuvaan kielenkäyttöön. (Hakanurmi & Kantola 2020, 108–109.)

Muun äänimaailman luonnissa täytyy varoa liiallista monimutkaisuutta, sillä kerronnan lisäksi videolla kuuluvat äänet saattavat vaikeuttaa tarinaan keskittymistä. Taustamusiikki ja äänitehosteet luovat oman tunnelmansa ympäristöön, mutta ne etäännyttävät kuulijaa kertojan sanomasta. Musiikilla on kuitenkin suuri rooli tarinan täydentämisessä ja sen avulla voidaan nostaa esille tarinan käännekohtia ja tarinassa vallitsevia tunteita. (Hakanurmi & Kantola 2020, 96, 110–112.)

Äänimaailman suunnittelussa tärkeintä oli miettiä tarinan sanamuodot, äänen luontevat painotukset ja taustamusiikki. Tarinan ollessa yksi videon keskeisimpiä elementtejä, sen täytyi olla äänitettynäkin selkeä, tunnelmaltaan leikkisä, järkevästi soljuva, mielikuviltaan realistinen, ohjeiltaan ymmärrettävä ja yleisesti viihdyttävä. Tarinan luontevuuden kannalta tärkeää oli ymmärtää ja tuoda esille erilaisten ajatusten ja kommenttien äänenpainot ja sävyt, jotta kuunneltuna ne toisivat eloa ja syvyyttä tarinan tapahtumiin. Lisäksi videon alussa annettavan ohjeistuksen muotoilu ja relevanttien tietojen sisällyttäminen järkevässä järjestyksessä vaati pohdiskelua. Taustamusiikissa ja muualla videossa ei saanut kuulua sanallisia taustaääniä, jotta ne eivät vaikeuttaisi tarinan ymmärtämistä.

6.1.2 Visuaalisuus

Väreillä voidaan viestiä, vaikuttaa ja auttaa ohjaamaan katse tai huomio haluttuun kohteeseen. Myös värien luoma kontrasti ja keskinäinen yhteensopivuus on tärkeää huomioida, sillä esimerkiksi vastavärit ja voimakkaat kontrastit voivat aiheuttaa epämukavuutta, kun taas liian samankaltaiset tai haaleat värit eivät erotu toisistaan tarpeeksi selkeästi. Väreillä on paljon symbolisia merkityksiä ja värien aistiminen voi olla subjektiivista. Tavallisesti väreillä voidaan ilmentää myös

olotilaa, esimerkiksi sininen koetaan usein meidän kulttuurissamme rauhoittavana, vihreä harmonisena, keltainen iloisena ja punainen aggressiivisena värinä. (Lammi 2009, 66–70, 74.)

Värimaailmaan täytyi kiinnittää huomiota, sillä iän myötä näkökyky voi heikentyä ja videolta asioiden erottaminen voi olla entistä hankalampaa. Vartalon liikkeiden ja harjoituksissa käytettävien esineiden huomaamiseksi ja tunnistamiseksi on erittäin tärkeää, että ne erottuvat muusta taustasta tarpeeksi. Tämä tarkoittaa, että videon mallilla tulee olla esimerkiksi pitkähihainen ja taustan väristä erottuva paita, jotta käsien liikkeet eivät sulaudu ympäristöön ja jää näin näkemättä. Ääniohjaus toimii toki tämän tukena ja auttaa ymmärtämään liikkeen suorituksen, vaikka kontrastien luonti ei olisi koko videon osalta optimaalisen onnistunut. Haasteena oli kuvauspaikan vaihtuvat taustavärit, sillä mallien vaatetusta ei tässä projektissa voitu vaihtaa kesken kuvaamisen. Värityksi täytyi huomioida myös rekvisiitassa, jotta esimerkiksi maassa olevat tavarat erottuisivat, sillä niillä on monen liikkeen suorituksen kannalta hyvin selkeä funktio.

Videon tapahtumapaikan ja rekvisiitan tuli olla realistisia ja tässä sopivin ratkaisu oli kuvata kotiympäristössä. Kodinomainen tausta ilmentää myös videon käyttötarkoitusta ikäihmisten kotiolo-suhteissa harjoitteluun. Suoritusvälineiksi valittiin mahdollisimman moneen kohtaan tavaroita, joita voisi olettaa löytyvän kohderyhmäläisiltä. Tarkoitus oli, että videoita voisi hyödyntää monen tyyllisissä ympäristöissä ja tämä ei onnistuisi, jos esillä olisi ollut esimerkiksi pelkästään liikuntavälineitä. Niitä ei välttämättä jokaisen kotoa löydy ja tottumaton ohjevideon käyttäjä ei itse ehkä ymmärtäisi etsiä vastaavia tavaroita kotoaan omatoimisesti. Kuitenkaan esimerkiksi pallon pomputtelua maahan ei voi tehdä millään muulla välineellä, joten palloa tarvitsevat liikkeet piti ottaa mukaan sellaisenaan.

Harjoitusliikkeistä tuli näyttää tarpeeksi monta kuvakulmaa, jotta liike ja sen ydinkohdat pääsevät esille ja visuaalinen suoritusohje on helpompi ymmärtää videolta. Myös mahdolliset variaatiot täytyi esittää jossakin näkyvässä muodossa. Kuvaussuunta toimintaan nähden oli hyvä olla vaihtelevasti joko sivulta, etu- tai takaviistosta, sillä kaikissa liikkeissä hahmottamiseen tarvittava syvyys tai liikesuunta ei välttämättä pääsisi oikeuksiinsa suoraan edestä tai takaa päin kuvattuna. Lisäksi video kanavoii paremmin tarinallisuuden tunnelmaa, kun tarinan tapahtumia seurataan sivusta, eikä mallin kanssa synny ikään kuin ”katsekontaktia”.

6.2 Videokäsikirjoittaminen

Käsikirjoitus on pohjasuunnitelma lopulliselle tuotokselle, joka voi olla esimerkiksi ohjelma tai elokuva. Käsikirjoituksen avulla jäsennetään tuotoksen sisältöä ja ilmaisua. Huolellisesti tehtynä se nopeuttaa kuvaamista ja editointia sekä mahdollistaa improvisoinnin kuvaustilanteessa ilman kokonaiskuvan katoamista. (Aaltonen 2019, 14.)

Käsikirjoitukselle voidaan määritellä neljä erilaista tehtävää: hahmottaa kokonaisuutta, auttaa kommunikoimaan ulkopuolisten tahojen kanssa, helpottaa kommunikointia työryhmän kanssa ja toimia tuotannon ohjenuorana. Käsikirjoitusta tehdessä tuotoksen keskeinen sisältö tarkentuu ja selkeytyy, jolloin myös epäoleelliset asiat jäävät pois. Ulkopuoliset toimijat voivat varmistaa ohjelman sopivuuden ja sisällön tarpeisiinsa nähden käsikirjoituksen pohjalta. Tuotantovaiheessa käsikirjoitus on kommunikointiväline ja tarkistusohje ohjaajan, kuvaajan, näyttelijöiden ja muiden työryhmäläisten välillä. Lisäksi sen perusteella voidaan arvioida esimerkiksi kustannuksia, aikataulutusta ja kuvausprosessin etenemistä. (Aaltonen 2019, 14–15.)

Käsikirjoittaessa on tärkeää määritellä tavoitteet ja tuotoksen kohderyhmä huolellisesti. Välitettävä viesti tulisi suunnitella ja sovittaa esimerkiksi kohderyhmän ikään, aiheen tietotasoon ja asenteisiin peilaten. Lisäksi tulisi huomioida ohjelman käyttötapa, eli mikä on sen pääasiallinen välitysmuoto, milloin, missä ja kenen kanssa sitä katsotaan, voidaanko se toistaa useasti, onko se osana kokonaisuutta vai itsenäinen teos ja onko se vuorovaikutteinen. (Aaltonen 2019, 19–20.)

Käsikirjoituksen (liite 2) alussa tuodaan ilmi videon tavoite, kohderyhmä, videon kesto sekä taustamusiikin ja tarinan äänen erittely. Näiden perustella kaikki videon tekoon osallistuvat ymmärtävät videon taustatekijät ja millä ajatuksella videon kuvaamisprosessi alkaa. Käsikirjoitusta työstäessäni peilasin kokonaiskuvaa ja yksityiskohtia alkuperäisen idean perusteella ja muotoilin tarinan ja kuvattavat elementit järkeväksi. Suurin osa tiedosta oli jo olemassa alkuperäisessä kurssityössä, joten käsikirjoituksen muotoilu oli helppoa sen pohjalta. Videon alkuun suunniteltiin ohjeistus, jossa asiakkaalle kerrotaan videon idea ja toimintaohjeet. Ohjeistuksen selkeyttämiseen sain apua toimeksiantajalta ja muokattu versio vietiin käsikirjoitukseen.

Huolellisesti suunniteltu käsikirjoitus mahdollistaa tässä projektissa sen, että kuvaustilanteessa voidaan kuvata vapaasti mistä tahansa kohdasta alkaen, välittämättä lopullisen tarinan kronologisuudesta. Se myös edesauttaa yksittäisten kohtausten suunnittelua, kun on tiedossa mitä edellisessä kohdassa tapahtui ja mitä on seuraavana tulossa. Myös erilaisten elementtien siirtely

tai huomiointi on helpompaa. Käsikirjoitus toimii myös editoimisen tukena, sillä rakenne pysyy selkeänä koko ajan ja videopätkät ja ääni on loogista yhdistää toisiinsa ilman etsiskelyn vaivaa.

6.3 Kuvaamisprosessi ja valmis video

Videon kuvaaminen, äänitys ja editointi toteutettiin Fade Creative Oy:n ammattikuvaajan kanssa, jotta lopputulos olisi mahdollisimman laadukas. Toimin itse ohjaajana ja tehtäväni oli kertoa mallille mitä he tekevät ja myös hieman fysiologista taustaa, miten jokainen liike tulisi suorittaa ja millä perusteella, jotta ne tulisivat videolla esille tasapainoharjoittelun tarkoitusta ja tavoitetta palvellen. Videon kohtaukset kuvattiin loppupäästä alkaen, jotta lapsimallin kanssa tapahtuvat liikkeet saatiin kuvattua ensin. Ei olisi ollut tarkoituksenmukaista odottaa häntä muiden kohtauksen aikana ja aikataulullisesti oli helpompaa, että kaikki ovat alussa yhtä aikaa paikalla. Kuvaamisen jälkeen lapsi vanhempineen pääsi lähtemään kotiin ja muu ryhmä jatkoi omien osuuksiensa kanssa. Kuvaustilanne oli itselleni erittäin opettavainen kokemus, sillä huomasin saavani soveltaa monipuolisesti eri taitojani. Hyödynsin osaamistani liikunnan ohjaamisesta iäkkäälle ja lapselle, sommittelusta ja visuaalisen silmän käytöstä, äänen sävyjen ja -painon huomioimisesta ohjausta ajatellen sekä kokonaisuuden hallinnasta, kun video kuvattiin pätkittäin takaperoisessa järjestyksessä.

Heti kuvaamisen jälkeen äänitimme videon tarinan ja ohjeet. Vaihdoin muutamia yksittäisiä sanoja vastaamaan paremmin kuvattua materiaalia ja keskityimme tarinan tunnelmallisuuden luomiseen äänen sävyjen kautta. Esimerkiksi kun tarinassa sotkun syyllinen löytyy, tarinan kommentista huokuu pieni ilkkurisuus ja voiton tunne, kun ”mysteeri” on ratkaistu. Editointivaiheessa videota tarkasteltiin ja siihen esitettiin parannusehdotuksia, jonka jälkeen saimme uuden version parannuksineen nähtäväksi. Ohjeiden osuutta lyhennettiin ja videolle lisättiin tekstiblansseja kertomaan mikä liike on kyseessä, jotta eri liikkeet ovat helpommin ja selkeämmin havaittavissa. Viimeistelyjen ja hienosäädön jälkeen tuloksena oli valmis video ja uusi innovatiivinen vaihtoehto ikäihmisten liikkumisen tueksi. Videon nimeksi tuli ”Tarinallinen tasapainorata – tavarat mullin mallin”.

Videon viimeistelyvaiheessa tärkeää oli huomioida myös lakisäädös koskien saavutettavuutta. Saavutettavuusdirektiivi on vuonna 2016 voimaan tullut säädös, joka edistää yhdenvertaisuutta ja jonka mukaan julkishallintojen tulee tehdä omista verkko- ja mobiilipalveluistaan saavutettavia

(Valtiovarainministeriö n.d). Palvelut tulee suunnitella selkokielisiksi, visuaalisesti selkeiksi ja koluettaviksi. Tämä tarkoittaa muun muassa tekstityksen lisäämistä kuviin ja videoihin, jotta sivustojen sisältö ei ole pelkästään yhdessä aistimuodossa. (Saavutettavuusdirektiivi.fi n.d). Videot ovat hyödyllisiä esimerkiksi henkilöille, joilla on luki- tai oppimisvaikeuksia, tai tekstin ymmärtäminen on haastavaa. Kaikki eivät kuitenkaan kuule tai näe videoita, joten tieto tulee tarjota myös tekstimuodossa. Laki koskee kaikkia palveluntarjoajan sivustolle tai sosiaalisen median kanaviin tallenteiksi jääviä videoita, videon pituudesta riippumatta. (Aluehallintovirasto n.d).

Direktiivi mainitsee saavutettavuuden hyödyn myös erikseen ikäihmisten näkökulmasta: ”Saavutettavien audiovisuaalisten mediapalvelujen tarjoaminen liittyy erottamattomasti vammaisten ja ikääntyneiden henkilöiden oikeuteen osallistua ja integroitua unionin yhteiskunnalliseen elämään ja kulttuurielämään.” (Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi (EU) 2016/2102 (2016), kohta 23.) Direktiivi on luonnollisesti huomioitu ohjevideossa ja videoon on lisätty tekstitys.

Valmis video ladataan Ikäinstituutin YouTube-kanavalle maksuttomaan käyttöön. Ikäinstituutti tekee myöhemmin videon julkistamisen tiimoilta sosiaalisen median markkinointipäivityksiä, joissa videota tuodaan esille. Video ladataan alkuperäisen julkaisutavan lisäksi myös Facebook-sovelluksessa Ikäinstituutin sivustolle. Myöhemmässä vaiheessa videosta on mahdollista kerätä myös käyttäjäkokemuspalautetta, mutta niitä ei ehditä valitettavasti kerätä tämän opinnäytetyön aikataulun puitteissa ja se jää oman osaamiseni kehittämisen tueksi myöhemmälle ajalle.

7 Pohdinta

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tietoperusta rakentuu oman alan kirjallisuudesta ja tämän tiedon perusteella opiskelija tekee valintoja, tarkastelee valintojaan ja perustelee ne. Valinnat täytyy myös arvioida osana opinnäytetyön oppimisprosessia sekä tutkaillakseen oman opinnäytetyön onnistumista. Arvioinnin kohteita ovat mm. työn idea, tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja muu tietoperusta sekä kohderyhmän valinta. Tavoitteisiin pääseminen on oleellisin osa arviointia ja on hyvä tarkastella myös mitä jäi saavuttamatta ja mistä se johtui, tai miksi ja mitä tavoitteita saatiin joutua muuttamaan prosessin edetessä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154.)

Palautteen kerääminen kohderyhmältä auttaa työn arvioinnissa ja antaa objektiivista näkökulmaa esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta. Lisäksi arvioinnissa olisi hyvä pohtia oman työn innovatiivisuutta ja oivaltavuutta sekä omaa ammatillista kehittymistä. Muita arvioitavia asioita ovat esimerkiksi toteutustapa ja sen vaihtoehtoisten keinojen pohtiminen sekä omien tuotosten kieliasu, eli onko teksti kriittisesti pohtivaa ja onko se johdonmukaisesti jäsennelty, ymmärrettävä ja vakuuttava. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157–160.)

Opinnäytetyöni toteutus oli monivaiheinen prosessi ja siihen kuului myös useita toimijoita ja tukijoita, joilta keräsin ideoita, apua ja näkökulmia oman työni reflektointiin ja parantamiseen. Yksi näistä henkilöistä oli Vaara-kollektiivin Elsa Lankinen, joka on yhdessä työparinsa Sara Saxholmin kanssa luonut ikäihmisille suunnatun ”Tarinoita ilman sanoja – sanaton aistimatka metsään” soveltavan taiteen esityksen. Teos perustuu aistien aktivointiin liikkeen, luonnonmateriaalien, äänien ja musiikin, sekä kosketuksen ja tuoksujen kautta (Vaara-kollektiivi n.d). Keskustelimme Lankisen kanssa muun muassa ikäihmisille suunnatun toiminnan luomisprosessista, huomioon otettavista asioista, heidän prosessinsa kulusta ja oivalluksista, sekä kulttuurin ja taiteen merkityksestä ikäihmisten hyvinvoinnin tukijana (Lankinen 25.3.2021). Vaikka projektit ovat toteutukseltaan hyvin erilaisia, minulla heräsi paljon ideoita ja pohdittavia asioita omaan työhöni liittyen.

Keskustelun perusteella pohdiskelin esimerkiksi kohderyhmäni tarpeisiin ja kognitiivisiin kykyihin vastaamista. Lankinen mainitsi omana oppimiskokemuksenaan, että iäkkäitä ei tulisi koskaan arvioida, sillä vaikka esimerkiksi sairaudet vaikuttavat kognition tasoon, ikäihmisillä on valtava elämäkokemus ja sitä kautta karttunut viisaus elämää kohtaan (Lankinen 25.3.2021). Ohjeistusta ja varsinkin tarinaa luodessani ja reflektoidessani ajattelin toimintaa kysymysten kautta: Mikä on ikäihmisen näkökulmasta realistista, viihdyttävää ja mitä heidän kokemuksistaan ja muistoistaan

voisi ammentaa tähän työhön? Keskityin arkielämän tilanteisiin, joita täydensin välillä muuttamalla mielikuvalla, jotka vievät huomion hetkeksi pois harjoitusliikkeestä joko oman kehon äärelle tai tuntemuksien yhdistämiseen johonkin toiseen paikkaan. Esimerkiksi tarinassa kiinnitetään huomio pehmeältä tuntuviin sukkiin, jalan alla hataralta tuntuvaan mutalammikkoon tai metsäpolkuun ja oman lempikirjallisuuden maailmankuviin.

Keskustelimme myös tarinan merkitysestä Lankisen sanoin leikkiin kutsumisen ja heittäytymään rohkaisemisen työkaluna. Huumorilla ja aistien monipuolisella käytöllä on virikkeellisiä ja syvemmilta tasoilta ikäihmistä aktivoivia vaikutuksia. (Lankinen 25.3.2021.) Mielestäni tämä elementtinä on varsinkin pandemia-aikana erittäin tärkeä näkökulma, kun elämä voi olla yksitoikkoista ja harmaata jatkuvan varovaisuuden vuoksi. Ohjevideon luomisen pohtiminen myös taiteellisesta näkökulmasta on laajentanut ymmärrystäni liikunnan ja hyvinvoinnin osa-alueiden monimuotoisesta yhdistämisestä.

7.1 Videon onnistumisen arviointi

Videon tavoitteena oli ohjata selkeä ja mielikuvallinen tasapainorataharjoitus, joka sopii aloittelijoille sekä kävelykykyisille, toimintakyvyltään jo hieman heikentyneille ikäihmisille. Tarinan oli tarkoitus olla harjoittelun viihdyttävä suoritusohje. Harjoituksia tulisi pystyä tekemään kotioloissa, välineistä ja ajasta riippumatta sekä ratamuotoisesti tai yksittäisiä liikkeitä poimimalla.

Toimeksiantajani kanssa käymäni keskustelun perusteella he ovat tyytyväisiä videoon ja kokevat prosessin onnistuneeksi. Video on erilainen muihin ”jumppavideoihin” verrattuna ja ikäihmisen lisänä esiintyvät koira ja lapsi tuovat videoon eloa. Positiivisena näkökulmana tuotiin esille, että tässä videossa on miespuoleinen malli, sillä monissa muissa Ikäinstituutin videoissa on esillä yleensä naispuoleinen henkilö. Toimeksiantajan näkökulmasta prosessi vaikutti alkuun hieman sekavalta ja hämmentävältä, mutta selkeytyi varsinkin käsikirjoituksen kautta. (Starck 12.5.2021.) Koen, että sekavuus oli ennustettavissa jossakin määrin, sillä uudenlaisen idean pilotointi on monesti suuntaviivojen hakemista myös työn toteuttajan osalta. Tähän liittyi myös epävarmuus koronatilanteesta ja siitä, olisiko videon kuvaaminen näissä olosuhteissa edes mahdollista. Pohdimme toimeksiantajan kanssa myös sosiaalisessa mediassa videon jakelupäivitysten yhteydessä viestinnän merkitystä, sillä se vaikuttaa siihen, miten video ymmärretään ja otetaan vastaan (Starck 12.5.2021).

Prosessin alkupuolella luonnostelimme ideaa myös mahdollisesta tukimateriaalista tai oppaasta, jota videon käyttäjä olisi voinut hyödyntää monipuolisen tasapainoharjoittelukokonaisuuden tukena. Tätä ei kuitenkaan tämän opinnäytetyön puitteissa voitu toteuttaa, joten videon alkupään ohjeistuksesta pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä, jotta videon käytön ohjausta olisi kuitenkin riittävästi. Pohdiskelin jälkikäteen myös sitä, olisiko erillinen ohjeopas jäänyt liian irralliseksi ja epäkäytännölliseksi, jos nykyinen ohjeistus olisi esimerkiksi korvattu sillä. Koen itse, että nykyinen ohjeistus on riittävä.

Kohderyhmän aikaisemman vaiheen palautetta ei suoranaisesti voi soveltaa valmiin videon arviointiin, mutta käsikirjoituksen perusteella yleinen suhtautuminen oli positiivista ja oletus on, että varsinkin video-ohjauksiin ja ohjattuun liikuntaan totuneet saavat tästä piristävän vaihtoehdon kotiharjoittelulle. Toisaalta esille tuli myös se, että tottumattomille videon konseptin ymmärtäminen voi olla haastavaa ja sen mukaan voi olla hämmentävää yrittää toimia. Ohjeet ja tarina voivat mennä sekaisin, tai tarinan merkitys voi jäädä harjoituksen kannalta epäselväksi, jolloin keskittyminen voi kohdentua väärään paikkaan. Oma näkemykseni on, että positiivisena puolena liikkeitä voisi tarinan avulla kuitenkin yrittää muistaa ulkoa ja harjoittelu voisi onnistua ilmankin videota, kertaamalla vain tarinan etenemistä. Mallin kanssa keskustellun palautteen perusteella projekti oli mukava ja hänen mielestään varmasti hyödyllinen tavoitetta ajatellen.

Olen erittäin tyytyväinen videon lopputulokseen ja koen, että se vastaa alkuperäistä visiotani erittäin hyvin. Aikataulullisesti videon kuvausten sopimisessa oli haasteita ja uuden kuvauspaikan etsiminen jarrutti prosessia, mutta olin varautunut tällaisiin käänköksiin suunnitteluvaiheessa jättämällä liukumavaraa kuvaamisen suorittamiseen. Tästä huolimatta minusta tuntui, että loppuvaihe oli melko kiireinen ja video saatiin valmiiksi vähän viimetipassa. Video on sisällöllisesti sekä ääneltään että visuaalisuudeltaan miellyttävä ja mielestäni videon tavoitteissa onnistuttiin. Video on selkeä, tarinallisuutta ja mielikuvia hyödyntävä, viihdyttävä ja kohderyhmän taitotasoon sopiva ohjevideo. Video myös mahdollistaa liikkeiden poimimisen yksittäin tekstiblanssien avustuksella tai harjoittelemaan ratamuodossa. Video soveltuu kotioloihin. Pidän myös siitä, että visuaalisuutta ja ääntä tuetaan tekstityksellä, jolloin videon voisi olettaa olevan kokonaisuutena pääsääntöisesti ymmärrettävä, selkeä ja saavutettava. Koronaturvallisuus otettiin kuvauksissa huomioon ja välineet desinfioitiin ennen kuvausten alkua ja käytön jälkeen.

Jos olisin tehnyt jotakin toisin, olisin vielä hieman tarkemmin kiinnittänyt huomiota tarinan soljuvuuteen äänitysvaiheessa. Lauseiden välisten taukojen pituus vaihtelee ja joissakin väleissä tauko on tunnelman ja ymmärtämisen kannalta liian lyhyt. Tästä syntyy vaikutelma kuin olisi kiire, tai välistä olisi unohdettu sanoa jotain. Lisäksi olisin yrittänyt löytää ratkaisun yläkerran huoneessa

kuvattujen kohtausten väreihin, sillä harmaa seinä ja pääosin sininen väri sekä vaatteissa että välineissä ovat liian lähellä toisiaan. Toisaalta toistuva sininen teema luo yhtenäisyyttä liikkeiden välille ja on tunnelman kannalta seesteisempi valinta, sillä sininen monesti ymmärretään rauhoittavaksi väriksi. Kontrastin kannalta värikkäiksi tarkoitetuissa sukissa lattialla ja välineenä käytetyssä pallossa olisi voinut hyödyntää taustavärin perusteella esimerkiksi punaisen, keltaisen tai vihreän sävyjä. Muualla talossa värimaailma on sopiva ja mallin liikkeet erottuvat tarpeeksi.

7.2 Opinnäytetyön onnistuminen

Keskityin opinnäytetyössäni erityisesti fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn parantamisen keinoihin ja tämä toteutettiin tasapainon harjoittamisen näkökulmasta, sillä se on mielestäni sekä kuntouttavassa että ennaltaehkäisevässä toiminnassa erittäin merkittävä toimintakyvyn säilyttämisen ja parantamisen menetelmä. Lisäksi tasapainoharjoittelua on mahdollista ja pandemia-aikaan tarpeellista toteuttaa kotiloissa, joten kehittämisprosessini tuotos palvelee toimintakyvyn parantamisen tavoitteita liikuntaharjoittelun, tasapainoharjoittelun ja kaatumisen ehkäisyn näkökulmista olemalla yksi vaihtoehto herättelemään inspiraatiota päivittäiseen aktiivisuuteen. Tarinallisuus, mielikuvat ja videolta luovuuden ja havainnoinnin kautta poimittavat muut elementit tarjoavat kognitiivista ärsykettä ja kehittävät psyykkistä toimintakykyä. Työtäni ohjaavia kysymyksiä olivat: Millainen videon tulisi olla, jotta se palvelisi ikäihmisten tasapainoharjoittelua kotiloissa ja miten tarinallistaminen ja mielikuvien käyttö tukevat tasapainon harjoittelua?

Tavoitteisiin päästäkseni minun täytyi ensin määritellä ne tarkasti ja realistisesti. Tavoitteisiini ei tullut suoranaisia muutoksia opinnäytetyöni aikana, mutta osa niistä tarkentui sanamuodoiltaan lyhyempään ja informatiivisempaan muotoon. Tämä auttoi minua prosessin edetessä jäsentelemään ja suuntaamaan toimintaani sekä etsimään spesifimpää teoriataustaa työni tueksi. Valitsin teoriaa siltä kannalta, että onnistuisin vastaamaan työtäni ohjanneisiin kysymyksiin ja ymmärtäisin aihetta kokonaisvaltaisesti. Aikataulullisesti teorian etsinnän painotus ajoittui prosessini alkuvaiheeseen, jolloin sain työstövaiheeseen siirtyessäni luotettavaa taustatietoa projektin toteuttamiseksi. Hankaluuksia aiheutti lähdeaineiston saatavuus eri paikkakunnalta missä itse olin ja luotettavien nettilähteiden relevantin ja isompiin aihekokonaisuuksiin keskittyvän tiedon vähäisyys. Täydensin teoriaosuutta ja muita lähdeaineistoon viittaavia perusteluita koko prosessin ajan ja reflektoin tiedon tarpeellisuutta, sovellettavuutta sekä merkityksellisyyttä työni kannalta. Koen, että lukijan näkökulmasta opinnäytetyöni on selkeä ja informatiivinen sekä tarjoaa tarvittavat lähtötiedot prosessini ja tuotokseni ymmärtämisen tueksi.

Opinnäytetyöni ensimmäisenä tavoitteena oli tuottaa uudenlaista ikäihmisten tasapainoharjoitteluun soveltuvaan etäohjausmateriaalia, joka hyödyntää tarinallisuutta ja mielikuvia. Etäjumbassa ohjattu liikunta tuodaan iäkkään luokse ja se sopii erityisesti alueille, joissa on pitkät välimatkat ja iäkkään toimintakyky ei välttämättä riitä osallistumaan liikuntaryhmiin. Se on myös yksi vaihtoehto terveysliikunnan järjestämiseen ja antaa iäkkäälle mahdollisuuden tutustua digimaailmaan. (Iltaanen & Vihervaara 2021, 6.) Omassa työssäni uutena ideana oli tarinaa mukaileva kokonaisuus, jonka mukana ikäihminen suorittaa erilaisia tasapainoa harjoittavia liikkeitä. Tarinallisuus toimii ohjauskeinona ja mielikuvat on lisätty mukaan tuomaan kognitiivista aktivaatiota ja virikkeellisyttä. Tuotoksena syntynyt video on uudenlainen lähestymistapa ikäihmisten liikuntaan, sillä siinä käytetyt ohjausmenetelmät ovat kohderyhmää ajatellen innovatiivisia ja video on lähes ainut, ellei jopa tällä hetkellä ensimmäinen tämän kaltainen tuotos Suomen mittakaavassa. Videomuotoisena tasapainoharjoitus voidaan toteuttaa kotioloissa ja videolla käytetyt välineet on suunniteltu löytymään mahdollisimman kohderyhmäläisen kotoa. Näiden huomioiden perusteella koen, että olen onnistunut tavoitteessani.

Ammattikorkeakoulun yhteisiä osaamistavoitteita eli kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. Näiden erityispiirteet valmentavat opiskelijaa työelämän haasteisiin ja ovat perusvaatimus, mitä taitoja opiskelijan tulisi hallita valmistuttuaan. Liikunnanohjaajakoulutuksen koulutuskohtaiset kompetenssit ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Kamk n.db.)

Toisena tavoitteenani oli syventää omaa osaamistani ja ymmärrystäni ikäihmisten tasapainoharjoittelusta sekä video-ohjausmateriaalin tuottamisesta. Nämä teemat peilautuvat erityisesti oppimisen taitojen, innovaatio-osaamisen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen sekä pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen alle. Prosessin aikana minun täytyi etsiä tietoa ja arvioida löytämäni tiedon luotettavuutta sekä osata soveltaa sitä käytäntöön. Teoriatiedon etsintä ja soveltaminen ikäihmisten toimintakyvyn ja liikunnan merkityksistä ja piirteistä syvensi osaamistani myös hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kannalta. Ohjevideon suunnittelu ja tuottaminen teoriaan peilaten vaati erityisesti ymmärrystä erilaisten liikuntamuotojen vaikutuksista hyvinvointiin ja tässä tapauksessa tasapainoharjoittelun ja mielikuvien hyödyntämisen vaikutuksesta toimintakyvyn säilyttämiseen fyysisellä ja psyykkisellä tasolla.

Innovaatio-osaamisen luonteen mukaisesti jo kurssityön ideointi ja siitä mukautettu ohjevideo ovat olemassa olevan tiedon soveltamista sekä asiakaslähtöisen ratkaisujen tuottamista. Videointiprojektin ymmärrys kasvoi varsinkin havainnoimalla ammattilaisen työtä sekä pohtimalla toiminnan yhteyttä ja yhdistämistä liikunnan ohjauskeinoihin liikunnallisten tavoitteiden näkökulmasta. Käytin ja kehitin monipuolisesti ongelmanratkaisutaitojani ja sain lisää kokemusta projektimaisesta työskentelystä selvitellessäni eteen tulevia esteitä sekä suunnitellessani ja toteuttaessani pitkäjänteistä ja monivaiheista toimintaa. Koen, että tämä kehitti erityisesti suurempien kokonaisuuksien hallintakykyäni ja sain aikajänteellistä perspektiiviä ja realismia tulevaisuuden projekteja varten. Pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistani syvensi erityisesti vaihtoehtoisten ohjausmenetelmien ideoiminen ja hyödyntäminen sekä älykkäiden ratkaisujen tuottaminen projekteja varten valikoidulle kohderyhmälle. Tarinallisuus ohjauskeinona oli uusi sovellutus itselleni varsinkin näin syvällisesti tutkaillussa ja pohditussa mittakaavassa. Koen, että kaikkien näiden tekijöiden perusteella olen saavuttanut tavoitteeni ja onnistunut syventämään osaamistani ja ymmärrystäni sen mukaisesti.

Jatkokehitysideana videosta voitaisiin kerätä palautetta ja arvioida videon ja erityisesti tarinallisuuden onnistumista ohjauskeinona. Tämän perusteella voisi tuottaa paranneltuja samankaltaisia tuotoksia eri liikuntaharjoittelun aihealueista. Videosta voisi luonnollisesti tehdä versioita lasten liikunnan tueksi, vaikka nuorissa ikäluokissa tällainen konsepti ei olekaan enää uutuus. Lisäksi liikunnan ja terveyden alan ammattilaiset voisivat hyödyntää videota omissa ohjauksissaan tai oman ideointiprosessinsa inspiraationa. Tarinankerrontaa ja mielikuvia voisi soveltaa laajasti erilaisiin liikunnan vuorovaikutteellisiin tilanteisiin, sillä moniaistillisuuden hyödyntäminen on kaikenlaisessa liikunnassa kognitiivisesti avartavia kokemuksia tarjoava elementti. Videon pohjalta voisi suunnitella iäkkäille esimerkiksi liikuntatiloja tai -huoneita, joissa jonkinlainen esterata kulkee tarinan mukaisesti tilan läpi. Lisäksi uskon, että tarinamuotoisesta ohjauksesta voisi olla hyötyä henkilöille, joilla on vaikeuksia hahmottaa yksittäisiä irrallisia liikkeitä tai jotka tarvitsevat virikkeellisyyttä motivoituakseen liikkumaan.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Lähdekriittisyys on tiedontuottajan luotettavuuden arvioimista. Tietoa arvioidaan sen alkuperän, ajankohtaisuuden ja tuottajan perusteella. Olisi myös hyvä tarkastella julkaisupaikan luotettavuutta ja tiedon käyttötarkoitusta. On syytä erotella opetukseen, mainostukseen, myyntiin ja ideologiaan pohjaavat intressit ja arvioida tiedon kattavuus ja monipuolisuus. Tiedon validiteetin

voi arvioida tarkastelemalla sen paikkaansa pitävyyttä, ajankohtaisuutta, tekstin kirjoitusasua ja objektiivisuutta. Kielen tulisi olla kieliopillisesti ja -asullisesti sekä yksityiskohtaisesti virheetöntä. Internet-lähteisiin tulee suhtautua varauksella, sillä se ei käy läpi samanlaista tiedon tarkistusprosessia, kuin esimerkiksi painettu lähde. Kirjoittajan asiantuntijuutta voidaan arvioida tarkastelemalla hänen ja hänen taustaorganisaationsa tunnettuutta sekä hänen ammattistatustaan alalla. (Humak 2019.)

Valitsin opinnäytetyöni lähteet suosimalla mahdollisimman uutta tietoa ja etsimällä yksittäisistä aihekokonaisuuksista vertaismateriaalia. Ikäihmisten liikkumisesta ja ohjaamisesta on eri aiheisiin perustuen tarjolla vaihtelevasti uutta aineistoa, joten näissä tapauksissa valikoin hieman toivoamani vanhempaa materiaalia. Kriteerinä oli kuitenkin, että se tarjosi mielestäni tarpeellista ja luotettavaa tietoa vastaaviin teoksiin vertailemisen jälkeen.

Pyrin lähdesynteessin kasvattamiseksi tarjoamaan työssäni saman aiheen tietoa useasta eri lähteestä, lukuun ottamatta muutamaa selkeää poikkeusta. Näistä yksi on Kalliomäen (2014) e-kirja ”Tarinallistaminen – palvelukokemuksen punainen lanka”. Tämä johtui siitä, että hänen teoksensa vastasi suoraan tarvitsemaani aihepiiriin laajalla ja monipuolisella tiedolla ja en onnistunut löytämään sille täysin saman aihepiirin luotettavaa vertaismateriaalia. Hänellä on samaan aiheeseen perehtyvä Pro gradu -tutkielma ja hänen e-kirjassaan on hyödynnetty esimerkiksi Tarinakoneen ja Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen materiaalia, mutta en nähnyt syytä käyttää niitä erikseen vertaismateriaalina, sillä ne olivat Kalliomäen kirjassakin tukimateriaalia, ja ne eivät vastanneet suoraan tarinallisuuden käsitteeseen. Pro gradun rajasin pois, sillä se on vanhempi tuotos, kuin Kalliomäen e-kirja. Nämä olivat luotettavuuden kannalta haasteellisia valintoja ja luonnollisesti sitä heikentäviä tekijöitä tällä osa-alueella. Muita poikkeuksia ovat Salosen (2013) ja Vilkkä & Airaksisen (2003) opinnäytetyön ja kehittämismenetelmän piirteisiin keskittyvät teokset. Tulkitsin, että ne ovat kuitenkin aihepiiriltään valtakunnallista yleistietoutta, joten koin, että ne ovat luotettavia ja monipuolisia lähteitä yksinäänkin esitettynä.

Pyrkimyksenäni oli käyttää ensisijaisesti 2000-luvun aineistoja ja varsinkin useasti päivittyvissä materiaaleissa, kuten suosituksissa, valikoin ehdottomasti uusinta mahdollista löytämäni tietoa. Tiedostin, että vaikka takarajani oli 2000-luvun tieto, sille aikavälille sijoittuu yli kahdenkymmenen vuoden edestä monen tasoista informaatiota, joka ei välttämättä ole nykytieteen valossa ehdottoman luotettavaa. Ymmärsin kuitenkin myös, että ohjaamiseen, toimintakykyyn, harjoitteleen ja toimintamalliprosesseihin liittyvien selvitettyjen hyvien toimintakäytäntöjen tiedot eivät vanhene samalla tavalla, kuin esimerkiksi teknologiaan ja suosituksiin liittyvät tiedot.

Keräsin tietoa painetusta kirjallisuudesta, joiden pohjana on yleensä luotettavia tutkimuksia. Nettilähteissä ja varsinkin erilaisissa suosituksissa tutkailin ensisijaisesti aiheen ammattinettisivuja, kuten esimerkiksi Duodecim, Ikäinstituutti, UKK-instituutti ja World Health Organization, jotka voidaan luokitella luotettavaksi niiden ammatillisuuden (tiedon on oltava todenmukaista ja ajantasaista) perusteella. Käytin myös muutamaa nettilähdettä, joiden luotettavuuden perustana ei ollut ammattilaisuus, mutta jotka tiedon vertaistietoarvioinnin perusteella luokittelin tarpeeksi luotettavaksi. Pyrin pitämään lähdeviittauksen merkinnät mahdollisimman tarkkoina ja referoimaan esitetyt tiedot neutraalisti ja lähdeaineistoa kunnioittaen.

Mahdollisilla haastatteluilla saatu tieto pidettiin tarkasti kirjattuna ja muuntamattomana referointivaiheeseen asti mahdollisten mukautumisten, tiedon katoamisen, kontekstin häilyvyyden ja virhetulkintariskin pienentämiseksi. Prosessin aikana minulle on kertynyt materiaali, kuten haastattelujen muistiinpanotiedostot, joissa esitetään henkilökohtaisia mielipiteitä ja ajatuksia säilytettiin asianmukaisesti vain minun nähtävänäni. Nämä myös hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päätyttyä.

Haastatteluissa ja kuvaamisessa noudatettiin hyviä eettisiä käytänteitä ja lupa syntyneen materiaalin hyödyntämiseen kysyttiin etukäteen. Haastateltavat perehdytettiin sisältöön ja muihin seikkoihin ennen suullisen suostumuksen antamista ja malleille kerrottiin kuvauksen sisältö ennen kuvausluvan allekirjoittamista hyvien tapojen mukaisesti. Luvan kysyminen tukee avointa ja suostumukseen perustuvaa käytännettä ja varmistaa, että kaikki projektiin osallistuvat ovat mukana omasta vapaasta tahdostaan.

Lähteet

- Aaltonen, J. (2019). *Käsikirjoittajan työkalut: Audiovisuaalisen käsikirjoituksen tekijän opas* (5. uudistettu laitos ed.). Helsinki: SKS
- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. (2007). *Erikoistu vanhustyöhön: Osaamista hyvään arkeen*. Porvoo; Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Aluehallintovirasto (N.d). *Videoiden ja äänilähetysten saavutettavuus*. Saatavilla 10.5.2021 <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/videoiden-ja-aanilahe-tysten-saavutettavuus/>
- Apogee (N.d). *Videotuotannon perusteet*. Saatavilla 6.4.2021 <https://www.apogee.fi/oppaat/videotuotannon-perusteet/#ideasta-kasikirjoitukseksi>
- Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi (EU) 2016/2102 (2016). *Julkisen sektorin elinten verkkosivujen ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta*. Saatavilla 8.5.2021 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016L2102&from=EN>
- Hakanurmi, S. & Kantola, M. (2020). *Kerro ja ohjaa digitaalisia tarinoita*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 132. Saatavilla 4.5.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167552.pdf>
- Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R., & Pihlakari, P. (2019). *Muistisairaahan hoito* (1. painos ed.). Helsinki: Duodecim.
- Havulinna (Pajala), S., Piirtola, M., Karinkanta, S., Pitkänen, T., Punakallio, A., Sihvonen, S., Kettunen, J. ja Häkkinen, H. (2017). *Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyyn fysioterapiasuositus*. Saatavilla 11.5.2021 https://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J., & Rantanen, T. (2013). *Gerontologia* (3., uud. p. ed.). Helsinki: Duodecim.
- Humak (2019). *Tiedonhankinnan opas: Tiedon arviointi*. Saatavilla 14.5.2021 <https://humak.libguides.com/tiedonhankinnanopas/tiedonarviointi>
- Ikäinstituutti (2016a). *Ikäinstituutti*. Saatavilla 11.5.2021 <https://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/>

- Ikäinstituutti (2016b). *Strategia – strategiset tavoitteet 2019–2022*. Saatavilla 11.5.2021 <https://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/tutustu-toimintaamme/missio-ja-arvot/>
- Iltanen, S. & Vihervaara, T. (2021). *Voimaa etäjumpasta – Opas iäkkäiden etäjumpan toteutukseen* (2. päiv. verkkojulkaisu). Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kalliomäki, A. (2014). *Tarinallistaminen – palvelukokemuksen punainen lanka*. Saatavilla <https://www.kamk.fi/fi/kirjasto>, Ellibs library.
- Kamk (N.da). *Opinnäytetyön tavoitteet*. Saatavilla 21.1.2021 <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi>
- Kamk (N.db). *Opinto-opas - Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto*. Saatavilla 14.4.2021 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>
- Lammi, O. (2009). *Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys*. Jyväskylä: Docendo.
- Lankinen, E. (2021). Teatteri-ilmaisun ohjaaja. Teams-videopuhelu 25.3.2021.
- Laulajainen-Hongisto, A., Lempinen, L. & Jero, J. (2012). *Välikorvantulehduksen komplikaatiot*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla 28.1.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo10256>
- Lyyra, T., Pikkarainen, A., & Tiikkainen, P. (2007). *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. (2009). *Vanhuksen parhaaksi: Hoitaja toimintakyvyn tukijana*. Helsinki: Edita.
- Muistiliitto (2017). *Iän vaikutus muistiin*. Saatavilla 17.2.2021 <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/muistin-toiminta/ian-vaikutus-muistiin>
- Pajala, S. (2016). *Iäkkäiden kaatumisen ehkäisy* (4. uud. p.). Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos
- Saavutettavuusdirektiivi.fi (N.d). *Mitä saavutettavuus on? Mitä se tarkoittaa eri käyttäjille?*. Saatavilla 8.5.2021 <https://saavutettavuusdirektiivi.fi/mita-on-saavutettavuus/>
- Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.) (2006). *Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään - iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu*. Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen -materiaalit

- Salminen, U., Havas, A ja Karvinen, E. (2013). *Kunnon tasapainorata – ohjaajan opas*. Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen -materiaalit.
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Starck, H. (2021). Suunnittelija, Voimaa Vanhuuteen -ohjelma. Teams-videopuhelu 12.5.2021.
- Sufuca (2009). *Toimintakyvyn tukemisen prosessi – toimintakyvyn osa-alueet*. Saatavilla 26.1.2021 <http://www.sufuca.fi/fi/index.html>
- Tideiksaar, R. (2010). *Falls in older people: Prevention & management*. Baltimore: Health Professions Press.
- Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., Viitanen, M. (toim.) (2016). *Geriatría* (3. uud. p. ed.). Helsinki: Duodecim.
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2014). *Principles of anatomy & physiology* (14th edition ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- UKK-instituutti (2020). *Vireyttä liikkumalla - Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille*. Saatavilla 29.9.2020 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>.
- Vaara-kollektiivi (N.d). *Tarinoita ilman sanoja*. Saatavilla 13.5.2021 <https://www.vaarakollektiivi.fi/tarinoita-ilman-sanoja>
- Valtiovarainministeriö (N.d). *Saavutettavuus*. Saatavilla 8.5.2021 <https://vm.fi/saavutettavuusdirektiivi>
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.
- WHO (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization

Liitteet

Liite 1. Tasapainoradan alkuperäisidea

Tasapainorata Elisa Pihlaja ALK18S*Kohderyhmä*

Peruskuntoiset, tai hieman kunnoltaan heikentyneet kävelyyn kykeneväiset iäkkäät. Radan on tarkoitus sopia liikkumisen aloittelevillekin, minkä takia rata etenee tutustellen helpommasta hieman vaativampiin.

Inspiraatio

Radan on tarkoitus olla yksinkertainen ja järkevästi soljuva, jotta aloittelevatkin voidaan esimerkiksi tarinan kautta houkutella liikkumaan, eikä se tuntuisi niin harjoitustuokiolta. Tarina liikkeiden mukaan: Seniori katselee uutta jumppavideota ja jumppaa kuminauhalla kevyesti jalkalihaksiaan. Hän päättää lähteä hakemaan keittiöstä vettä ja nousee tuolilta rauhallisesti ylös. Keittiössä hän huomaa lattialle roiskunutta vettä ja joutuu kävelemään pientä kaistaletta lammikoiden välissä hanalle, jotta ei kastelisi sukkaa. Keittiön nurkalta hän huomaa, että olohuoneessa on lapsenlapsen lelut ympäri lattiaa ja verho on pudonnut. Hän varoo astumasta lelujen päälle ja nostelee ne takaisin koriin ihmestellen sotkua. Verhon hän käy ripustamassa takaisin paikalleen. Hän päättää nousta rappuset yläkertaan katsomaan, miten lapsenlapsella menee. Yläkerran käytävän matto on ihan rutussa ja muutama lelukin on jäänyt esteeksi. Hän puikkelehtii maton läpi ja pääsee lapsenlapsen luo. Lapsi pyytää isovanhempaansa pallotelemaan kanssaan. Mukavan palloilun jälkeen he siivoavat pallot ja käytävän sotkut yhdessä ojennellen tavaroita toisilleen ja laittamalla ne kaappiin.

*Liikkeet***1. Lihasvoimaa ja tuolilta nousu (jumpataan kuminauhalla ja noustaan ylös muutamia kertoja)**

- a. Tarkoituksena ensin aktivoida lantion alueen lihaksia (kuminauha polvien ympärillä ja loitonnetaan polvia kauemmas toisistaan) ja nousta tuolilta muutamia kertoja rauhallisesti ylös.
- b. Kuminauhalla loitonnus vahvistaa pakaralihaksia ja vartalon ja lantion hallinta paranee. Liike helpottaa kävelyä. (Ikäinstituutti 2013, 11). Tuolilta nousu vahvistaa ylös nousemisessa tarvittavia lihaksia ja auttaa arjessa selviämiseen.
- c. Valitsin yhdistelmäliikkeen, jotta alavartalon lihakset aktivoitaisiin turvallisesti ja monipuolisesti ennen radan muille osille siirtymistä.

2. Nuorallakävely (voidaan toteuttaa esim. hyppynarulla tai lankulla, turvallisuuden vuoksi sijoittelu lähellä seinää/ohjaaja vieressä)

- a. Tarkoituksena onnistua pääsemään narun/lankun päästä päähän
- b. Liike harjoittaa tasapainoa, koska liikkumiseen tarkoitettu alue on kapea. Horjahdukset harjoittavat kehon reagointia korjausliikkeissä. Liike harjoittaa kävelyssä tarvittavaa lihaksistoa ja tuo varmuutta kääntymisiin sisällä ja ulkona. (Ikäinstituutti 2013, 10)
- c. Valitsin liikkeen, koska se on mielestäni hyvä johdatus radalle. Lisäksi jos rata tehdään ilman kenkiä, jalkapohjan tuntoaistit herätellään myös, kun koko jalkapohja ei välttämättä olekaan ihan tasaisella maalla.

3. Laattakävely ja hernepussien nosto (värilaatat järjestetty melko lähkekkäin ja hernepusseja 1–2 laatan välein)

- a. Tarkoituksena liikkua pelkästään laattoja pitkin ja nostaa eteen tuleva hernepussi "pois edestä".
- b. Liike aktivoi ja vahvistaa pakaralihaksia, sekä harjoittaa tasapainoa kyykistyessä. Liike helpottaa arkiaskareista esim. Tavaroiden järjestelyä. (Ikäinstituutti 2018, 15).
- c. Valitsin liikkeen, koska laatoille astuminen pakottaa liikkumaan edelliseen liikkeeseen verrattuna tukipinnan yli myös sivusuunnassa. Kyykistyminen tuo lisähaastetta, kun hernepussi täytyy ensin havainnoida ja sen jälkeen pitää tasapainoa yllä kyykkyasennossakin.

4. Kankaiden ripustus (huiveja tai naruja, jotka nostetaan korkealle)

- a. Tarkoituksena on ensin pienen kyykyn kautta nostaa huivi tai naru, jonka jälkeen se koitetaan ripustaa mahdollisimman korkealle. Plussaa jos nousee kurkottamaan jopa varpaille asti.
- b. Kurkotuksen ja kyykistyksen vuorottelu parantaa tasapainoa ja pitää selän ja olkanivelet vetreinä (Ikäinstituutti 2013, 8). Liike parantaa myös hahmotuskykyä ja kehonhallintaa, jota tarvitaan esimerkiksi nostellessa tavaroita kaappeihin (Ikäinstituutti 2018, 13).

- c. Valitsin liikkeen, jotta se on luonteva jatkumo edellisestä ja mukaan tulee kurkotusliike. Varpaille nousu olisi suotavaa, jotta kehon kokonaisvaltainen aktivointi ja liikelaajuus olisi suurempaa.

5. Rappusten nousu (pienet portaat tai esimerkiksi steppilauta)

- a. Tarkoituksena on askeltaa portailla (varovasti ja lähellä jotain mistä ottaa tukea, turvallisuus) ja harjoitella sekä nousua, että laskeutumista.
- b. Jalkojen lihasvoima kasvaa ja tasapainon hallinta pienemmällä tukipinnalla paranee. (Ikäinstituutti 2018, 11)
- c. Valitsin liikkeen, koska se on oleellinen osa arjen liikkumista, kun esimerkiksi kaksikerroksisessa talossa tai kauppoihin mennessä joutuu nousemaan ja laskeutumaan portaita tai kynnyksiä.

6. Muhkuramaton läpi vaellus (Ohut patja, jonka alla on erilaisia möykkyjä)

- a. Tarkoituksena on selvittää epätasaisella alustalla liikkumisesta.
- b. Epätasainen alusta edistää vartalonhallintaa, sekä jalkojen ja keskivartalon lihaksia. (Ikäinstituutti 2013, 12).
- c. Valitsin liikkeen, jotta harjoitetaan myös jalkojen pienempiä tukilihaksia ja liike auttaa esimerkiksi liukkaalla pystyssä pysymiseen.

7. Pomputtelua. (Pallo ja värilaattoja, laatat ovat kaareissa/pienessä ympyrässä)

- a. Tarkoituksena on pompauttaa palloa värilaattoihin ja ottaa se myös kiinni.
- b. Liike kehittää havainnointi ja reagoitokykyä, sekä helpottaa kääntymistä ja painonsiirtoa. Liikkeestä on apua arjessa esimerkiksi kurkottelussa ja pystyssä pysymisessä. (Ikäinstituutti 2013, 13)
- c. Valitsin liikkeen, koska se harjoittaa vartalon kiertoa ja nopeita käännöksiä, sekä havainnointikykyä. Näistä on apua esimerkiksi liikenteen seassa liikkuessa, kun täytyy olla tietoinen ympäristöstään.

8. Kiertelyä. (Esinettä tai palloa ojennetaan eri suunnista kiertäen)

- a.* Tarkoituksena on (parin kanssa, tai yksin selkä seinää vasten) ojentaa esinettä tai palloa selät vastakkain toisilleen. Liikesuuntina sivulta, ylhäältä ja alhaalta jalkojen välistä.
- b.* Liike vetreyttää selkää ja niskaa, sekä helpottaa vartalon hallintaa päätä kääntäessä esimerkiksi äänen suuntaan. (Ikäinstituutti 2013, 7).
- c.* Valitsin liikkeen, koska ylävartalon liikkuvuus sekä istuessa, että seisoessa on oleellista tasapainon säilyttämisen kannalta. Kun ylävartalo ei liiku, näköhavainnon puute ja jäykkyys voi altistaa tasapainon menetykselle helpommin.

Lähteet:

Ikäinstituutti (2013). Kunnon tasapainorata – ohjaajan opas.

Ikäinstituutti (2018). Kunnon tasapainorata 2 – ohjaajan opas.

Liite 2. Videokäsikirjoitus

Tarinallinen tasapainorata

Tavoite: Selkeä ja viihteellinen ohje tasapainoharjoittelulle. Tarinalla elämyksellinen rooli ohjeistuksessa.

Kohderyhmä: Peruskuntoiset, tai hieman kunnoltaan heikentyneet kävelyyn kykeneväiset iäkkäät. Vaikeustaso melko helppo. Rata sopii myös aloittelijoille.

Kesto: 5–7 min

Taustamusiikki: Kevyttä tunnelmaan sopivaa, ei sanoja. Ei saa viedä huomiota tarinan puheelta.

Ääni: Malli tai joku muu ääneltään kohderyhmää vastaava lukee tarinan

Tarina (puhe) korostusvärillä. Alun ohjeet myös puhuttuna. Video tekstitetty (saavutettavuusdirektiivi).

Tummennettu ohje on tarinapätkän pääpointti/liikkeen tai turvallisuuden ohjevinkki.

Ohjeet:

Hei! Tervetuloa seuraamaan ikäihmisille suunnattua tarinallista tasapainoharjoitusta. Tarinassa selvitetään, kuka on sotkenut talossa paikat ihan mullin mallin.

Katso ensin video rauhassa läpi. Tarina johdattaa sinua harjoitusliikkeestä toiseen. Havainnoi vinkkejä ja turvallisuusohjeita liikkeiden suoritukseen kuuntelemalla ja katsomalla. Myös tekstitykset auttavat sinua. Tarinan tarkoitus on olla viihdyttävä ohje harjoittelullesi ja toimia ehkä myöhemmin myös muistin tukena, kunhan tarina alkaa olla sinulle tuttu.

Videolla esitellyt harjoitteet ovat melko helppoja ja sopivat myös aloittelijoille. Voit tehdä liikkeitä peräkkäin samassa järjestyksessä kuin videolla, harjoitusratana. Voit myös poimia harjoiteltavaksi haluamasi liikkeitä. Jos poimit yksittäisiä liikkeitä, muista tehdä useampia toistoja. Ratamuotoisena voit tehdä harjoitteen useamman kerran läpi.

Harjoitteita varten tarvitset mielellään jumppakuminauhan, muutamia kevyehköjä esineitä (hansikkaat, kengät), portaat tai askelman (esimerkiksi steppilauta tai korkeampi kynnyks), tynnyjä ja pomputeltavan pallon. Pallon koolla ei sinänsä ole väliä, kunhan se mahtuu jalkojen välistä ja pysyy käsissä.

Mukavaa harjoitushetkeä!

Liike 1: Lihassoima ja tuolilta nousu

Kuvataan tuolilla jumppaamista ja tuolilta ylösnousut, "selän oikaisuvenytys" tai muuta venyttelyä/verryttelyä ja siirtymäkävely

Katselen televisiota olohuoneessani ja **jumppaan kuminauha polvieni ympärillä**. Televisiossa pyörii jumppaohjelma, jossa on miellyttävää rytmikästä musiikkia. Minua alkaa janottaa ja nousen tuolista. **Teen nousun useamman kerran**, ihan vain treenin ilosta. **Fysioterapeutin neuvo muistuu äkkiä mieleeni: älä päästä polvia kääntymään sisäänpäin, kun nouset.**

Liike 2: Nuorallakävely

Kuvataan selkeästi tapahtuva liike, vesihörppy pikaisesti, huomio jollain tavalla sukkiin

Keittiöön kävellessäni huomaan lattialla haarukoita, veitsiä ja kulhoja. Mitä ihmettä? Kukas nämä on tänne pudotellut. **Joudun varovasti astelemaan ruokailuvälineiden välistä, kuin kävelisin ohuella lankulla**. Kävellessäni huomaan, miten ihanan pehmeältä uudet sukkanit tuntuvat jalassa.

Liike 3: Laattakävely ja hernepusien nosto

Kuvataan pieni siirtymä eteiseen, selkeät "väistöliikkeet" (=painonsiirto) ja tavaroiden laitto johonkin tasolle/naulakkoon, dramatisointi ei haittaa

Keittiöstä suuntaan seuraavaksi eteiseen etsimään hierontapalloani. Se yleensä pyöriskelee milloin missäkin nurkassa. Huomaan, että lattia on vuorautunut ulkovaatteilla, kengillä ja hantkoilla. Onkohan sama sotkija asialla, kuin keittiössä? **Joudun tosissani väistelemään tavaroita, samalla kun keräilen ja nostelen niitä omille paikoilleen**. Akrobatiaksihan tämä siivouskin meni, hymyilen mielessäni.

Liike 4: Kankaiden ripustus

Kuvataan ainakin kahden esineen nosto (selkeä kyykistyminen ja korkea kurkotus, mallin kyvyt huomioiden) loppuun tyytyväinen haaveileva katse (mielikuva)

Takaisin olohuoneeseen palatessani huomaan, että hyllyn tavarat on pudotettu lattialle. Hämentävää, mikähän tornado täälläkin on käynyt. **Kyykistyn lattialle poimimaan kirjoja ja kurkotan korkealle laittamaan ne takaisin hyllyyn**. Nostellessani luen kirjojen kansia ja muistelen lempitarinoideni maailmoja.

Liike 5: Rappusten nousu

Kuvataan portaissa muutama nousuaskel ja muutama jammiluaskel (esim. täppäily ylemmälle portaalalle, nousu ja laskeutumien)

Missäköhän lapsenlapseni Henri mahtaa piileksiä? Vaatteet eteisessä paljastivat, että ainakin sisätiloissa. **Nousen portaita rauhallisin askelin** ja mieleeni palaa aikanaan niin trendikkäät aerobic steppitunnit. Kyllä sille laudalle nousu oli niin paljon hauskempaa kuin nämä portaat, huh sentään.

Liike 6: Muhkuramatton läpi vaellus

Kuvataan tyynyjen läpi vaellusta. Seinän lähellä kävely (turvallisuus, tuki), horjaldus selkeästi ja tuki seinästä

Portaiden yläpäähän päästyäni vastassani on käytävän levyinen kasa tyynyjä. Minua naurattaa, että edessäni on taas yksi valloitettava sotku. Tyynyjä on niin paljon, että niitä ei voi väistää, minun on käveltävä niiden päältä. Tyyny muljuilee jalan alla lähes samoin kuin sammaleiset polut ja mutalammikot. **Meinaan horjauttaa, mutta onneksi seinä on vieressä tukena.**

Liike 7: Pomputtelua

Kuvataan huoneeseen saapuminen ja sukat keskeisessä asemassa (värikkäitä), lapsi leikkimässä (->näyttää liikkeen etukäteen), "ohjeistaa" sen eleillä ja asetuu osoittelemaan sukkaa.

Selvittyäni tyynymerestä saavun vierashuoneeseen, jossa Henri näyttääkin leikkivän pallolla lelujen ympäröimänä. Syyllinen sotkulle taisi löytyä. Lattialla on sukkaa pienessä kaarissa ja Henri pomputtelee palloa koettaen osua niihin. **Hän pyytää minua kokeilemaan ja osoittelee minulle sukkaa, mihin minun pitäisi osua.** Tämä on selkeästi nopeuskisa, koska sukka vaihtuu kovalla tahdilla. Pisteitä ei tipu, jos pallo ei osu sukkaan.

Liike 8: Kiertelyä

Henri aloittaa "pelleilyn" eli miten pallot laitetaan pois. Näytetään pallon ojennukset ainakin molemmilta sivuilta, jalkojen välistä ja pään yli. Ikäihminen sporttissa, Henri osoittelee suuntia.

Leikkimisen jälkeen on välipalan aika. Henri keksii tehdä pallon ja lelujen keruusta leikin, **missä tavarat pitää ojennella kyljen kautta ja jalkojen välistä. Ja vielä päänkin yli,** onpas Henrillä mielikuvitusta. Alan oikeastaan pitää tästä leikistä, se venyttää yläkroppaani mukavasti. Nyt on kaikki pallot ja lelut kerätty, voidaan mennä syömään juustovoileipiä ja juomaan appelsiinimehua.

Lopuksi kuvataan parin viimeisen lelun keruu ja poistuminen huoneesta, jotta saadaan loppu klippi tarinan lopettavalle ajatukselle.

Loppuun kiitokset ja näytössä logot, tekijät, mallit jne. asiat.

Liite 3. Kohderyhmäläisten haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset videon arviointi

Näkisitkö itsesi harjoittelemassa videon avulla? Miksi, miksi et?

Olivatko ohjeet tarpeeksi selkeät, että osaisit toimia niiden mukaan? Kaipaisitko jotakin lisää?

Ovatko mielikuvat mielestäsi samaistuttavia? Mitä muuttaisit?

Yleistä palautetta: mitä mieltä olet tällaisesta ohjevideosta, mikä ideassa toimii mikä ei? Mitä ajattelisit, että pitää erityisesti huomioida kuvatessa, jotta videosta tulisi kohderyhmää (=myös itseäsi) miellyttävä?

Liite 4. Kuvauslupalomake



SUOSTUMUS

Annan suostumukseni, että videota, jossa esiinnyn, saa käyttää Ikäinstituutin sähköisissä viestintäkanavissa ja tilaisuuksissa (mm. sosiaalinen median tilit, uutiskirje ja verkkosivut, koulutukset ja seminaarit). Nimi mainitaan videon Kiitos-sivulla. Kuvattavaa on informoitu videon sisällöstä ja toteutukseen liittyvistä seikoista ennen suostumuksen allekirjoittamista.

Suostun siihen, että vaikka kuvaukset toteutetaan mahdollisimman koronaturvallisesti, tartuntavaara on olemassa ja Ikäinstituutti ja muu videon toteutuksessa mukana oleva projektitiimi ei ole vastuussa mahdollisen tartunnan tai altistumisen seuraamuksista.

Alaikäisen kuvattavan suostumuksen allekirjoittaa huoltaja.

_____ / _____ 2021
 Paikka Aika

 Allekirjoitus/alaikäisen nimi

 Nimen selvennys

 Puhelinnumero/huoltajan puhelinnumero

Annan luvan, että alaikäinen lapseni (alle 18 v) saa osallistua videolle yllä olevien kohtien mukaisesti.

 Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Kiitos yhteistyöstä!