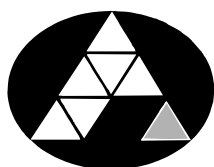


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma

Elisa Martikainen
Maria Virkkunen

NEPENMÄEN LÄHILIIKUNTAPUISTO IÄKKÄIDEN AKTIVOIJANA
Iäkkäiden näkemyksiä puiston kehittämisestä

Opinnäytetyö
Lokakuu 2012



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2012
Fysioterapian koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. (013) 260 6909

Tekijät

Elisa Martikainen, Maria Virkkunen

Nimeke

Nepenmäen lähiliikuntapuisto iäkkäiden aktivoijana. Iäkkäiden näkemyksiä puiston kehittämistä
Toimeksiantaja
Vanhus-Kaste 2 -hanke

Tiivistelmä

Lähiliikuntapuistoja rakennetaan asutusten läheisyyteen, ja ne ovat vapaasti kaikkien käytettävissä. Puistot soveltuvat liikuntaharjoitteluun, mutta myös virkistykseen. Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena selvittää iäkkäiden lähiliikuntapuiston käyttöön vaikuttavia tekijöitä yli 65-vuotiaiden kokemusten kautta sekä kartoittaa heidän kehitysehtouksiaan.

Työn tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen. Tiedonkeruu toteutettiin teemahaastattelun avulla. Tutkimukseen haastateltiin viittä Nepenmäen lähiliikuntapuistossa toteutettuun ”Puistoliiikuntaa senioreille” - ryhmään osallistunutta. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä. Tutkittavat saivat ryhmäharjoittelusta vertaistukea ja juttuseuraa. Ohjaus koettiin motivoivaksi ja puiston käyttöä helpottavaksi asiaksi. Puisto mahdollisti luonnosta nauttimisen, ja ulkoliikunnan koettiin lisäävän hyvinvointia. Puiston käytön mahdollistivat läheinen sijainti, turvallisuus ja levähtämismahdollisuudet.

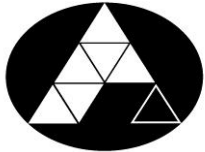
Puisto mahdollistaa liikunnan lisäksi luonnossa rentoutumisen ja tarjoaa ympäristön ohjatulle liikunnalle. Iäkkäät kaipaavat heille kohdennettuja ryhmäliikuntapalveluja. Ryhmässä liikkuminen vähentää yksinäisyyttä ja yhdessä luontovaikutusten kautta lisää osallistumista ja edistää terveyttä. Työ tuo näkökulmia ikääntyneiden parissa työskenteleville, ja Joensuun kaupunki voi hyödyntää työn tuloksia mahdollisissa kehittämistoimenpiteissään. Jatkotutkimuksena voisi olla esimerkiksi laitteiden käytön vaikuttavuuden tutkiminen.

Kieli
suomi

Sivuja 47
Liitteet 6
Liitesivumäärä 8

Asiasanat

lähiliikuntapuisto, ikääntyneet, osallistuminen, ulkoliikunta

 <p data-bbox="312 434 719 488">NORTH KARELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p data-bbox="871 264 1437 517">THESIS October 2012 Degree Programme in Physiotherapy Tikkarinne 9 FIN 80200 JOENSUU FINLAND Tel. +358-13-260 6909</p>
<p data-bbox="252 551 751 618">Authors Elisa Martikainen, Maria Virkkunen</p>	
<p data-bbox="252 685 1509 864">Title Nepenmäki Exercise Park and Activation of Senior Citizens – Senior Citizens’ Views on the Development of the Exercise Park Commissioned by Vanhus-Kaste 2 Project</p>	
<p data-bbox="252 871 376 902">Abstract</p> <p data-bbox="252 943 1509 1088">Exercise parks are built close to population centres and they are freely available to all. The parks are suitable not only for physical exercise but also for recreation. The major objective of this study was to explain factors affecting the use of exercise parks among people over 65 years of age and to explore their ideas for developing the park.</p> <p data-bbox="252 1128 1509 1413">Data for this qualitative study was collected through thematic interviews. Five participants attending an event called “Park Exercise for Senior Citizens” in Nepenmäki exercise park were interviewed. The interviews were analysed using an inductive content analysis method. It was found out that senior citizens receive peer support and company in group exercise sessions. Instruction was experienced as motivating and it facilitated the use of the park. The park enabled them to enjoy the nature and increased well-being. The nearby location of the park as well as its safety and rest areas promoted the use of the the park.</p> <p data-bbox="252 1453 1509 1637">In addition to physical exercise, the park allows the enjoyment of nature and provides a setting for instructed exercise. As to group exercise services, senior citizens are an overlooked group. Exercising in a group reduces loneliness and combined with the nature aspect promotes participation and health. The city of Joensuu and other parties working with senior citizens can utilize the results of this thesis.</p>	
<p data-bbox="252 1722 400 1794">Language Finnish</p>	<p data-bbox="968 1722 1299 1827">Pages 47 Appendices 6 Pages of Appendices 8</p>
<p data-bbox="252 1834 1090 1939">Keywords exercise park, senior citizens, participation, outdoor fitness</p>	

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Kaste 2 -hanke ja Nepenmäen lähiliikuntapuisto	6
3	lääkäiden toimintakyky	7
4	lääkäiden osallistuminen	9
5	lääkäiden motivaatio	11
5.1	Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat motivaatiotekijät	12
5.2	Ulkoliikuntapaikkojen käyttöön vaikuttavat motivaatiotekijät	14
6	Lähiliikuntapuiston saavutettavuus	14
7	Lähiliikuntapuiston käytettävyys	15
8	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	17
9	Opinnäytetyön toteutus	18
9.1	Tutkimusmenetelmä	18
9.2	Tiedonantajat	19
9.3	Aineiston hankinta	21
9.4	Aineiston analysointi	23
10	Tulokset	24
10.1	Lähiliikuntapuiston käytön tuomat vaikutukset	24
10.1.1	Fyysistä hyvinvointia	25
10.1.2	Mielenterveyttä	25
10.1.3	Yhdessä tekemistä	26
10.1.4	Luonnossa eheytymistä	28
10.1.5	Ulkona kuntoilua	29
10.2	Lähiliikuntapuiston käytön mahdollistavat tekijät	30
10.2.1	Markkinointi	30
10.2.2	Sijainti	31
10.2.3	Sääolosuhteet	32
10.2.4	Laitteet ja ympäristö	33
10.3	Kehittämissuhteet	35
10.3.1	Ympäristön kunnossapito	35
10.3.2	Laitteet ja opastus	35
11	Pohdinta	36
11.1	Tulosten tarkastelua	36
11.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	39
11.3	Oman oppimisen ja ammatillisen kasvun analysointi	41
11.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	43
	Lähteet	45

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Nepenmäen lähiliikuntapuiston pohjapiirustus
Liite 3	Teemahaastattelurunko
Liite 4	Haastattelulupa
Liite 5	Esitietolomake
Liite 6	Esimerkki sisällönanalyysistä

1 Johdanto

Lähiliikuntapuistoilla tarkoitetaan lasten ja nuorten liikuntaan sekä aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan suunniteltuja paikkoja, jotka sijaitsevat asutuksen välittömässä läheisyydessä (Nygren 2011, 27). Lähiliikuntapaikalle on helppo mennä, ja se on kaikkien käytettävissä oleva ilmainen liikuntapuisto. Lähiliikuntapaikat soveltuvat oman kunnon kohottamisen lisäksi ulkoiluun ja virkistäytymiseen. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden osuus koko Suomen väestöstä nousee 17 prosentista 27 prosenttiin vuoteen 2040 mennessä (Suomen virallinen tilasto 2009). Tämä vaikuttaa muun muassa ulkoilupalvelujen kysyntään kunnissa tapahtuvan väestörakenteen muutoksen myötä (Nygren 2011, 28 - 29).

Väestön ikärakenteen muuttuessa koko yhteiskunnan on sopeuduttava yhä iäkkäämmän väestön tarpeisiin, jolloin hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, ehkäisevä toiminta ja kotona asumisen tukeminen ovat olennaisia toimia. Tällä ehkäisevällä ja toimintakykyä ylläpitävällä toiminnalla voidaan ehkäistä ja siirtää ikääntyneiden raskaan hoidon, kuten pitkäaikaisen laitoshoidon, tarvetta myöhemmäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää iäkkäiden lähiliikuntapuiston käyttöön vaikuttavia tekijöitä puistoa käyttävien iäkkäiden kokemusten kautta. Tavoitteena oli saada tietoa lähiliikuntapuiston käyttöä ja osallistumista vähentävistä ja lisäävistä tekijöistä. Näiden kautta toimme esille iäkkäiden ehdotuksia lähiliikuntapuiston kehittämiseksi. Keräsimme iäkkäiden käyttökokemuksia teemahaastattelun avulla. Joensuun kaupunki voi hyödyntää työmme tuloksia mahdollisissa kehittämistoimenpiteissään, mutta myös iäkkäiden parissa työskentelevät voivat saada uusia näkökulmia työhönsä. Työmme kautta saamme myös tulevan ammattimme kannalta tärkeää tietoa iäkkäiden liikkumiseen vaikuttavista motivaatiotekijöistä sekä osallistumisesta fysioterapiaankin tulleen ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) -luokituksen kautta.

Nepenmäen lähiliikuntapuisto on saanut julkisuutta tiedotusvälineissä. Sanomalehti Karjalainen on nostanut esille pääkirjoituksessaan 31.10.2011 Nepenmäen lähiliikuntapuiston, jonka innoittamana Vesa Kuronen on kirjoittanut Karjalaisen yleisönosastolle lähiliikuntapuiston tärkeydestä kaiken ikäisten liikuttajana. Kuronen korostaa lähiliikuntapuistojen suunnittelussa käyttäjälähtöisyyttä. Myös Pogostan Sanomat on nostanut esille Ilomantsin keskustassa sijaitsevan senioripuiston tärkeyden harjoitettaessa iäkkäiden tasapainoa ja lihasvoimaa (Nevalainen 2010). Pohjois-Karjalan liikunnan ja urheilun strategiatyön yhteydessä on väestötutkimuksella tutkittu pohjoiskarjalaisten liikuntatottumuksia ja käsityksiä. Tutkimukseen osallistuneiden yli 56-vuotiaiden mielestä liikuntapaikkoja kehitettäessä ulkoilu- ja vaellusreitit, kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilualueet ja puistot olivat tärkeimpiä (91 – 94 %). (Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2006, 33.)

2 Kaste 2 -hanke ja Nepenmäen lähiliikuntapuisto

Toimeksiantajamme toimii Joensuun kaupungin Vanhus-Kaste 2 -hanke: aktiivinen ikääntyminen Itä- ja Keski-Suomessa. Hanke sijoittuu ajalle 1.10.2010 - 31.10.2012. Hanke toimii osana Toimivat sosiaali- ja terveystalvet Itä- ja Keski-Suomessa – kokonaisuutta, ja siinä on mukana 64 kuntaa Itä- ja Keski-Suomesta. Hankkeen tavoitteena on muun muassa ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelurakenteiden vahvistaminen ja palvelujen laadun kehittäminen, ikääntyneiden osallisuuden lisääntyminen ja syrjäytymisen vähentyminen, sekä asumis- ja elinympäristöjen esteettömyyden, viihtyisyyden ja turvallisuuden parantaminen. (Joensuun kaupunki 2011.) Toimeksiantosopimus on liitteessä 1.

Nepenmäen lähiliikuntapuisto on Joensuun kaupungin 29.6 - 30.11.2010 rakentama. Investointi on tullut maksamaan noin 150 000 euroa (Yle-uutiset 2010). Lähiliikuntapuistossa on latupohja, joka kesäisin toimii pururatana sekä erilaisia puisto- ja kuntoiluvälineitä ja pulkkamäkiä. Latupohjan pituus on kokonaisuudessaan 620 metriä ja kuntoiluvälineitä puistossa on yhteensä yhdeksän (Joensuun kaupunki 2011.)

suun kaupungin tekninen virasto 2009). Lähiliikuntapuiston pohjapiirustus on liitteessä 2. Myös fysioterapiaopiskelijat ovat hyödyntäneet oppilaitoksensa vieressä sijaitsevaa puistoa yhtenä terapiaympäristönä.

3 Iäkkäiden toimintakyky

Suomen tilastoissa ikääntyneeksi on määritelty yli 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat henkilöt. Ikääntyneet -käsitteen määritelmä muuttuu sitä mukaa, kun ihmisten eliniän odotus ja hyvinvointi lisääntyvät. Ihmisen ikääntyessä elimistön fysiologiset toiminnot heikkenevät, ja kehossa tapahtuu biologisia vanhenemismuutoksia, jotka heikentävät ihmisen fyysistä toimintakykyä. (Lähteenmäki 2010, 8 - 11.) Tässä työssä tarkoitamme ikääntyneellä yli 65-vuotiasta henkilöä.

Toimintakykyä voidaan tarkastella joko toiminnanvajavuuksien tai jäljellä olevan toimintakyvyn kautta, ja sitä katsellaan eri tutkimusaloilla eri lähtökohdista ja näkökulmista. Kaiken kaikkiaan ikääntyneen ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaa ratkaisevasti se, miten hän selviää jokapäiväisestä elämästään eli millainen hänen toimintakykynsä on. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkanen 2007, 21.)

Toimintakyky jaetaan osa-alueisiin, joita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Fyysinen toimintakyky muodostuu pääosin hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvystä (Hervonen & Pohjolainen 1991, 192). Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu mm. kognitiiviset ja psykomotoriset toiminnot sekä psyykinen hyvinvointi, stressi ja yksinäisyyden kokemukset. Sosiaalinen toimintakyky on taas yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, johon lukeutuvat erilaiset harrastukset, ystävät, tuttavat sekä kyky solmia uusia ihmissuhteita. (Lyyra ym. 2007, 21.) Toimintakyvyn osa-alueiden erottaminen toisistaan on hankalaa sillä osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi liikuntaharrastus voi vähentää yksinäisyyttä. (Paavilainen 2001, 11.)

Fyysisen toimintakyvyn keskeisiä tekijöitä ovat muun muassa keskushermoston toiminta, lihasvoima, koordinaatio, tasapaino ja nivelliikkuvuus. Näiden tekijöiden toiminnan heikentyminen ja erilaiset sairaudet vaikuttavat heikentävästi fyysiseen toimintakykyyn. (Lähteenmäki 2010, 8 - 11.) Iän on todettu olevan keskeisin selittäjä toimintakyvyn heikkenemisessä. Heikkenemiseen vaikuttavat myös demografiset eli väestötieteelliset tekijät ja sosioekonomiset tekijät. Lisäksi toimintakykyyn vaikuttaa sairaudet ja vammat, terveystottumuksiin liittyvät tekijät, aikaisempi toimintakyvyn tila, koettu terveys, kuuloon ja näköön liittyvät tekijät, sosiaalinen osallistuminen sekä mielialaan liittyvät tekijät. Eniten fyysiseen toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavia sairauksia ovat sydänsairaudet, verenkiertoelimistön toiminnan häiriöt, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja vaivat, diabetes, krooniset keuhkosairaudet, tapaturmat, depressio, kognitiiviset vaikeudet sekä näköön ja kuuloon liittyvät toiminnanvajavuudet. (Paavilainen 2001, 17, 19.)

Psyykkisen toimintakyvyn muutokset näkyvät herkimmin ikääntyessä havaintotoimintojen alueella, koska havaintotoimintoihin tarvittava tarkkuus ja nopeus heikentyvät. Sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen sisältää usein muutoksia aisteissa ja muistitoiminnoissa, minkä seurauksena iäkkäiden osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin voi vähentyä. Vuorovaikutussuhteet saattavat kuitenkin parantua, sillä iäkkäät pystyvät nuorempia paremmin sovittamaan käytöksensä muiden mukaan. (Lähteenmäki 2010, 9.)

Tutkimuksissa on todettu, että useasti toistuva ja kohtuullinen tai raskas fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn. On myös tutkittu, että tupakointia, alkoholin käyttöä tai painoaindeksiä merkittävämpi käytökseen liittyvä tekijä on fyysinen aktiivisuus. Heikon toimintakyvyn ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhteys on selkeä. (Sulander 2005, 29.)

Toimintakykyä voidaan myös kuvata perinteisen sairausnäkökulman sijaan henkilön suoriutumista arkielämän päivittäisistä toiminnoista (ADL), joiden suorittaminen edellyttää fyysistä aktiivisuutta. Näitä ovat mm. työ, harrastukset ja arkiaskareet. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 39 - 40.) Päivittäiset toiminnot jaetaan alakategorioihin BADL (basic activities of daily living)- ja IADL

(instrumental activities of daily living) - toiminnot. BADL-toiminnot kuvaavat yksinkertaisista päivittäisistä perustoiminnoista, kuten syömisestä ja pukeutumisesta, selviämistä sekä kykyä huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta. IADL-toiminnot kuvaavat vaativampia asioita, kuten ruuanvalmistusta, kaupassa käyntiä ja puhelimen käyttöä. (Laukkanen 2008, 264 - 265.)

Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä käytetään yleisenä mittarina määrittämään henkilön toimintakykyä. Toimintakyvyn muutoksilla on erityinen merkitys henkilölle itselleen; muutokset vaikuttavat elämänlaatuun itse sairauksien olemassaoloa enemmän. Lisäksi toimintakyvyn vajaukset vaikuttavat henkilön lähiympäristöön ja sosiaali- ja terveydenhuollon kenttään. (Paavilainen 2001, 7, 14.) Haluamme työssämme selvittää toimintakyvyn ja lähiliikuntapuiston käytön yhteyttä: millainen vaikutus lähiliikuntapuiston käytöllä on ollut käyttäjien päivittäisistä toimista selviytymiseen. Selvityksemme perustuu henkilöiden itsearviointiin, mikä on yleisesti käytetty tapa kuvaamaan päivittäisistä toimista selviytymistä (Paavilainen 2001, 13).

4 Iäkkäiden osallistuminen

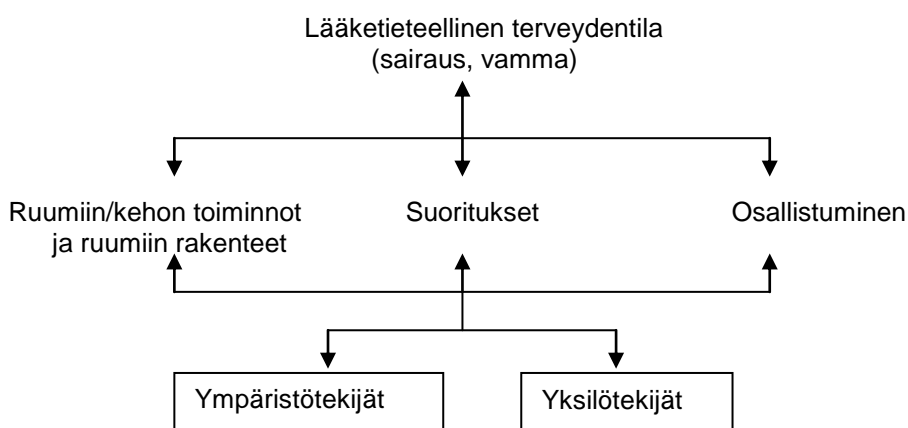
Tarkastelemme työssämme iäkkäiden osallistumista ja lähiliikuntapuiston käyttöön vaikuttavia tekijöitä heidän henkilökohtaisten kokemuksiansa kautta. Pyrimme etsimään mahdollisia liikuntaan osallistumista puoltavia tai sitä estäviä tekijöitä, jotka osaltaan saavat ikääntyneet käyttämään puistoa liikkumiseen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon tai sitten tekijöitä, jotka eivät suosi lähiliikuntapuiston käyttöä.

Esteet ikääntyvien osallistumiselle voivat johtua sekä ikääntyvästä itsestään että ympäristöstä (Kuusela 2005, 52). Huomisen kynnyksellä 2004 -tutkimuksen mukaan ikääntyvien osallistuminen on hyvin monimuotoista ja monenlaista. Ikääntyvät osallistuvat erilaisissa elämä- ja perhetilanteissa ja hyvin erilaisten motiivien ja veto- ja työntötekijöiden saattamana. Henkilökohtaiset tavoitteet,

mutta myös ulkoapäin asetetut paineet ja velvollisuudet, ovat osallistumisen taustatekijöitä. (Leinonen 2007, 301.)

ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) -luokitus on tuore kansainvälisessä käytössä oleva Maailman terveysjärjestön (WHO) vuonna 2001 julkaisema standardi väestön toimintaedellytysten kuvaamisesta (Stakes 2004, 3). Tämän mallin mukaan toimintakyky ja sosiaalinen osallistuminen ovat yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta (Lyyra ym. 2007, 22). ICF-luokitus sopii laaja-alaisesti fysioterapian ja kuntoutuksen viitekehykseksi, sillä mitä laajempi näkökulma toimintakyvystä saadaan, sitä paremmin voidaan huomioida myös asiakkaan voimavarat ja ympäristön vaikutukset (Nieminen 2010, 26).

ICF-luokitus (kuvio 1) jaetaan kahteen osaan, jossa ensimmäiseen osaan kuuluvat ruumiin ja kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen. Toisessa osa-alueessa ovat ympäristötekijät ja yksilötekijät. Terveyden viitekehyksessä osallistuminen on osallisuutta elämän eri tilanteisiin, ja suoritus on tehtävä ja toimi, jonka yksilö toteuttaa. (Stakes 2004, 215 - 229.) ICF: n mukaan jokin sairaus tai häiriö ihmisen terveydentilassa aiheuttaa elimistössä muutoksia, esimerkiksi liikkumisvaikeuksia, jolloin aktiivinen osallistuminen kaventuu. Tämä voi ajan kanssa johtaa omatoimisuuden vähenemiseen ja avuntarpeen kasvuun. (Lyyra 2007, 22.) Lähipalvelujen saavutettavuus, esteettömyys ja turvallisuus mahdollistavat ikääntyneiden itsenäisen liikkumisen arjessa (Järvelä 2011, 3).



Kuvio 1. ICF-kaavio ja osa-alueiden vaikutussuhteet (Stakes 2004).

Nämä kaikki edellä mainitut tekijät vaikuttavat siihen, onko iäkkäiden lähiliikuntapuistossa liikkumiseen ja puiston käyttämiseen osallistuminen mahdollista. Ympäristötekijöinä saavutettavuus ja käytettävyys määrittävät pitkälle osallistumista toimintakyvyn kautta: Onko tasapainoni tarpeeksi hyvä, että lähiliikuntapuiston laitteiden käyttö olisi mahdollista? Onko laitteisiin nouseminen sujuvaa, vaikka nivelliikkuvuuteni on rajoittunut?

5 Iäkkäiden motivaatio

Työssämme tarkastelemme motivaatiota iäkkäiden liikuntaan vaikuttavana tekijänä. Pyrimme löytämään tekijöitä, jotka motivoivat iäkkäitä liikkumaan ja pitämään huolta toimintakyvystään. Haastattelumme avulla on tarkoitus selvittää Nepenmäen lähiliikuntapuiston käyttöön liittyviä syitä, kuten käyttäjien sisäisiä syitä, opastuksen ja seuran merkitystä. Myös saavutettavuuteen, käytettävyyteen ja toimintakykyyn liittyvät asiat voivat vaikuttaa motivaatioon. Motivaatio on merkittävä yksilöä liikkeelle paneva voima, ja siihen on haastavaa vaikuttaa. Selvitämme työssämme osallistumiseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä. Osallistuminen on yksi edellä kuvatun ICF-luokituksen osatekijä.

Liikkuminen lisääntyy eläkkeelle siirryttäessä ja vähenee 75 - 80 ikävuoden jälkeen, jolloin liikuntaan käytettävä aika ja intensiteetti vähenevät selvästi. Tässä iässä toimintakykyvaikeudet lisääntyvät, ja terveys heikkenee, mutta liikunnan vähentymiseen vaikuttavat myös ympäristön mahdollisuudet ja henkilökohtaiset tarpeet. (Hirvensalo 2002, 18 – 19.)

Työssämme tarkastelemme motivaatiota näkökulmasta, jossa yksilö tekee valinnat tietoisesti. Lähiliikuntapuistossa käyminen voidaan nähdä tietoisena valintana. Suoritusmotivaatioon ja aktiivisuuteen liittyy kontrolliodotus-käsite, jonka mukaan yksilön tekemiseen vaikuttavat hallinnan tunne, sisäinen kontrolli tai itsestään riippumattomat tekijät, ulkoinen kontrolli. Vahva sisäinen kontrolli

vaikuttaa positiivisesti suoritusmotivaatioon ja aktiivisuuteen. (Heikkinen 2010, 32 – 33.)

Pystyvyysskäsite selittää, kuinka yksilö kokee tai havaitsee selviytyvänsä eri tilanteissa. Pystyvyysskäsite vaikuttaa toiminnon käynnistämiseen ja ylläpitämiseen. Yksilö myös asettaa tulosodotuksia siitä, mitä tulosta tai seuraamuksia toiminnosta aiheutuu. Näin yksilö saattaa asettaa itselleen tavoitteita ja motivoida itseään. (Heikkinen 2010, 32 – 33.)

Motiivi voidaan jakaa tilapäisluonteisiin ja pysyväisluonteisiin. Tilapäismotivaatio voi olla myös toimintaa estävä, kuten huono sää. Tilapäismotivaatiolle on ominaista, että se säätelee yksilön senhetkistä toimintaa. (Hirvensalo 2002, 19 – 20.) Yleismotivaatio voi kuitenkin olla niin vahva, ettei tilapäismotivaatioilla ole merkitystä. Motivoitumisessa on kyse siitä, kuinka vahva yleismotivaatio on tai kuinka merkittävä tilapäismotivaatio on kyseisenä hetkenä. (Heikkinen 2010, 19 – 20.) Lähiliikuntapaikan käyttö voi olla jatkuvaa tai satunnaista. Pitempiaikainen käyttö on harrastamista, johon vaikuttaa pohjalla pysyväisluonteinen motivaatio, jota kutsutaan yleismotivaatioksi. Lopulliseen harrastamisen toteutumiseen vaikuttaa tilapäismotivaatio, esimerkiksi ystävän seura. (Hirvensalo 2002, 19 – 22.)

5.1 Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat motivaatiotekijät

Hirvensalo on tutkinut iäkkäiden liikuntaharrastusta. Tutkimuksen mukaan yleisin liikuntaharrastusta rajoittava este oli huono terveydentila, johon luetaan väsymys, huono kunto, sairaudet ja psyykkiset tekijät. Toiseksi yleisin este tutkimukseen osallistuneiden mukaan oli kiinnostuksen puute ja laiskuus. Samassa tutkimuksessa tutkittiin ohjattuun liikuntaryhmään osallistuvien harrastuksen esteitä ja syitä. Ohjattuun liikuntaan osallistuvien esteet olivat samankaltaisia kuin yksilöliikuntaan osallistuvien. Ohjattuun liikuntaan osallistuvien tärkein syy oli terveyden ylläpito. Sosiaaliset ja psyykkiset syyt olivat seuraavaksi yleisempiä. Muita syitä olivat liikunnasta pitäminen ja terveydenhuoltohenkilökunnan neuvo. (Hirvensalo 2002, 57 - 58.)

Ikääntyneellä suurin motivaation antaja liikuntaan on onnistumisen mahdollistuminen. Sisäiset tekijät vaikuttavat onnistumisen tunteeseen. Onnistuminen ylläpitää oman pystyvyyden tunnetta ja saa jatkamaan toiminnon tekoa. Toisaalta epäonnistumisen pelko tai uskomus saa välttämään liikuntaa. Syyt liikunnan harrastamiselle voivat olla kognitiivis-rationaalisia tai tunnevaltaisia. Yksilö punnitsee liikunnasta aiheutuvia hyötyjä, ja usein liikunnan helppous, mukavuus ja toiminnan läheisyys saavat yksilön liikkeelle. (Heikkinen 2010, 34 – 35.)

Heikkisen (2010, 73) tutkimuksessa ikääntyvien itäsuomalaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä haastateltavina olivat 58-68 -vuotiaat. Yleisin syy hänenkin tutkimuksessaan liikuntaan osallistumiselle oli sairaus. Muiksi syiksi tutkimukseen osallistujat mainitsivat muun muassa ajan puutteen ja saamattomuuden. Kun kysyttiin syitä tietyn lajin harrastamiseen, tärkeimmäksi nousi jälleen terveys. Muita syitä olivat kustannukset, pitkä matka sekä kaverin tai ryhmän puute. Erityisesti naisille sosiaaliset syyt olivat tärkeämpiä kuin miehille.

Heikkisen tutkimuksessa tarkasteltiin myös sisäisiä syitä liikuntaan. Liikuntaa vähentäviksi sisäisiksi syiksi nousivat saamattomuuden ja laiskuuden lisäksi aloittamisen kynnyksen, mukavuuden halu, negatiiviset tai väärät käsitykset sekä kiinnostuksen ja motivaation puute. Liikuntaa lisääviä sisäisiä syitä olivat vastaajien mukaan ryhdistäytyminen, kannustus, innostus ja tiedotus. (Heikkinen 2010, 78.)

Ikääntyneet kaipaavat Heikkisen tutkimuksen mukaan heille kohdennettuja palveluja. Omanikäisten ja samantasoisten seura koetaan tärkeäksi. Tällöin ikääntyneet saavat realistisia roolimalleja, jotka myös koettiin tärkeiksi liikuntaan osallistumiselle, sekä vertaistuen saaminen on tärkeää ikääntyneiden liikuntamotivaation lisääntymiseen. Yksin harrastamiseen liittyy sosiaalisen puolen lisäksi epävarmuus oikeanlaisesta suorituksesta, jolloin neuvonta ja yksilöllinen opastus koetaan tärkeäksi. (Heikkinen 2010, 95.)

5.2 Ulkoliikuntapaikkojen käyttöön vaikuttavat motivaatiotekijät

Kun tarkastellaan ulkoliikuntapaikkoja, vastaajat pitivät tärkeänä turvallisia ja kunnossa olevia ulkoilureittejä. Kunnossapitoa ja pinnoitteen valintaan pidetään tärkeänä. Myös virikkeellinen ulkoilureitti tuli yhden vastaajaan avoimessa vastauksessa esille tärkeänä tekijänä kun selvitettiin ulkoliikuntapaikan kiinnostavuutta. (Heikkinen 2010, 96.) Kuntoliikuntaliiton tekemän tutkimuksen mukaan vanhempien ikäryhmien liikunnassa korostuvat luonnossa liikkuminen ja rentoutuminen (Suomen kuntoliikuntaliitto 2008).

Eniten käytettyjä arki- ja terveysliikunnan reittejä taajamissa ovat kävelytiet ja puistojen polut. Niiden esteettömyys, toimivuus ja niiden saavutettavuus kävellen tai muuten esteettä antavat ikääntyneelle merkittävän motivaation liikuntaan. Taajamapuistojen reittien varrella voi olla kuntoilupisteitä, joissa ikääntyneet voivat harjoittaa esimerkiksi tasapainoaan yksinkertaisilla, kuntoiluun soveltuvilla kalusteilla. (Lehmuspuiisto & Åkerblom 2007, 18, 25).

6 Lähiliikuntapuiston saavutettavuus

Lähiliikuntapuiston saavutettavuutta selvitimme yhtenä iäkkäiden lähiliikuntapuiston käyttöön vaikuttavana tekijänä. Pyrimme selvittämään, mikä merkitys lähiliikuntapuistosta tiedottamisella, esteettömyydellä ja sijainnilla on sen käytölle eli miten lähiliikuntapuisto on ikääntyneiden saavutettavissa. Koska saavutettavuus on fyysinen tekijä, siihen on helpompi vaikuttaa kuin esimerkiksi ihmisten motivaatioon, joka on henkilökohtainen, ihmisestä itsestään nouseva asia. Saavutettavuus on myös tärkeää ottaa huomioon suunnitellessamme kuntoutusta. On olennaista, että asiakkaan kuntoutuspaikka on asiakkaan saavutettavissa.

Liikuntapaikkojen saavutettavuutta tarkastellaan usein maantieteellisestä, toiminnallisesta ja taloudellisesta näkökulmasta. Maantieteellisesti liikuntapaikan sijainti, liikenneyhteydet, reitin pituus ja kotimatkan pituus ovat saavutettavuuden tärkeitä ominaisuuksia. Omassa arkiympäristössä tapahtuvan lähiliikunnan

merkitys on suuri, ja se kasvaa väestön ikääntyessä. Toiminnan näkökulma ottaa huomioon ulkoilupaikalla tarjolla olevat palvelut, kuten ennakkoinformaation ja reittien viitoitukset. Taloudellisista näkökulmista tarkasteltaessa huomioon otetaan muun muassa mahdolliset pääsymaksut. Lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa korostuvat alueiden monikäyttöisyys, ympärivuotisuus, maksuttomuus ja alueen vapaa käyttö. Yleisenä tavoitteena on, että lähiliikuntapaikat palvelisivat mahdollisimman monia käyttäjäryhmiä. (Nygren 2011, 27.)

Väestön ikääntyessä esteettömyys-, saavutettavuus- ja turvallisuusvaatimukset lisääntyvät. Esteettömyys onkin tasa-arvoisen harrastamisen perusedellytys, joka mahdollistaa niin erityisryhmien, ikääntyneiden kuin lapsiperheidenkin yhdenvertaiset harrastusmahdollisuudet. (Nygren 2011, 28 - 29.) Iäkkäät huomioonottavan ympäristön suunnittelussa on tärkeää myös turvallisuus. Riittävä valaistus ja levähdyspaikat tuovat varmuutta liikkumiseen. Valaistuksen avulla voidaan korostaa sisäänkäyntialueita, tasoeroja ja muita tärkeitä kohteita, joiden tulisi erottua ympäristöstään hyvin. Myös viihtyisyys on tärkeä tekijä, johon voidaan vaikuttaa esimerkiksi kasvillisuudella ja rauhallisella ääniympäristöllä. (Ikäinstituutti 2011.)

7 Lähiliikuntapuiston käytettävyys

Käytettävyyttä on tutkittu paljon, ja se on tuotteelle asetetuista vaatimuksista tärkeimpiä. Yhteenvetoa käytettävyydestä on hankala koota, sillä tuotteiden käyttötarkoitukset ovat kovin erilaisia, mutta niistä löytyy paljon yhteisiä piirteitä. Käytettävyys on tuotteen soveltuvuutta aiottuun tehtävään, ja siitä voidaan käyttää myös nimityksiä toiminnallisuus, toimivuus ja funktionaalisuus. (Keinonen 2007.) Työssämme lähiliikuntapuisto on käytettävyyttä tarkastellessa tuote, jonka toimivuutta kohderyhmän käytössä halusimme selvittää.

Käytettävyiden eri osatekijöitä ovat hyödyllisyys, tehokkuus, mielekkyys ja luotettavuus. Hyödyllisyys on tuotteen kykyä palvella tarkoitustaan vastaavasti. Tehokkuus kertoo siitä, että tuotteen antaman palvelun tai hyödyn määrä on

riittävä siihen tarkoitukseen, mihin tuote on hankittu. Myös ergonomia on yksi tehokkuuden osatekijä. Tuotteen mielekkyys voi liittyä sen ominaisuuksiin, kuten ulkonäköön tai makuun, mutta se voi olla tuotteen käytöstä seurannut tunne, esimerkiksi varmuus, kiintymys tai turvallisuus. Luotettavuus kuvastaa, että tuotteessa ilmenee mahdollisimman vähän vikoja tai toimimattomuutta, mikä on tärkeä kriteeri kaikille tuotteille. (Keinonen 2007.)

Käytettävyys voidaan määritellä ihmisen omaksi kokemukseksi hänen selviytymisestään eri ympäristöissä. Käytettävyys on siis subjektiivisesti määräytyvä kokemus, joka ilmenee yksilön tyytyväisyytenä sekä hänen toimintansa tehokkuutena ja vaikuttavuutena. Kokemuksen syntymiseen vaikuttavat muun muassa ihmisen henkilökohtainen toimintatapa, haluamansa suoriutumisen taso ja aikaisemmat kokemukset. Esimerkiksi käytettävyyttä arvioitaessa ikääntynyt ihminen saattaa olla tyytyväinen, vaikka tarkasteltaessa ympäristön esteettömyyttä objektiivisesti siitä löytyisi puutteita ja vaaratekijöitä. (Lyyra ym. 2007, 46 - 47.)

Voidaan ajatella, että lähiliikuntapuistoa käyttävällä henkilöllä on odotuksia puiston käytöstä ja että hän saavuttaa jonkin tavoitteen käyttämällä puistoa. Tavoitteet voivat vaihdella persoonakohtaisesti, mutta säännöllinen puiston käyttö edellyttää henkilön kokemusta tavoitteen saavuttamisesta.

Kun kuvataan ihmistä käyttäjänä voidaan tehdä jakoa suhteellisen pysyviin asioihin, kuten synnynnäisiin ominaisuuksiin ja kulttuurin sisällä vaikuttaviin asioihin, sekä persoona- ja tilannekohtaisiin asioihin. Persoona- ja tilannekohtaiset asiat voivat vaihdella. Näitä ovat laitteen tai tuotteen käyttötilanne, tila, jossa toimitaan ja sen olosuhteet, tehtävä, jonka tueksi tuote on suunniteltu, sekä yksilölliset toimintarajoitukset ja -kyvyt. Nämä kuvatut asiat vaikuttavat ihmisen toimintaan. (Sinkkonen, Kuoppala, Parkkinen & Vastamäki 2006, 24 - 25.)

Työssämme tutkimme lähiliikuntapuiston käytettävyyttä kokonaisuutena laitteen ja ympäristöineen. Jotta ikääntyneiden terveystoiminta mahdollistuisi, on keskusta-alueiden, liikuntapaikkojen, palvelutalojen ja terveydenhuollon rakennusten lähiympäristöjen, pihojen, puisto- ja virkistysalueiden oltava esteettämiä

(Lehmuspuisto & Åkerblom, 2007, 67 - 69). Työssämme tutkimme, kuinka hyvin lähiliikuntapuiston laitteet vastaavat käyttäjien odotuksia ja tarpeita. Tehokkuutta selvitämme käyttäjien kokemusten avulla. Käytettävyyttä voidaan lisätä, vaikka tuote olisi jo otettu käyttöön. Käyttäjien toimintaa pitäisikin tutkia ja havainnoida myös suunnittelun jälkeen (Sinkkonen ym. 2006, 29).

8 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää iäkkäiden lähiliikuntapuiston käyttöön vaikuttavia tekijöitä puistoa käyttävien iäkkäiden kokemusten avulla. Tavoitteena oli saada tietoa puiston käyttöä ja osallistumista vähentävistä sekä lisäävistä tekijöistä. Näiden tekijöiden kautta toimme esille iäkkäiden ehdotuksia lähiliikuntapuiston kehittämiseksi. Työ tukee toimeksiantajan Vanhus-Kaste 2 -hankkeen tavoitteita, joita ovat muun muassa ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelurakenteiden vahvistaminen ja palvelujen laadun kehittäminen, ikääntyneiden osallisuuden lisääntyminen ja syrjäytymisen vähentyminen, sekä asumis- ja elinympäristöjen esteettömyyden, viihtyisyyden ja turvallisuuden parantaminen.

Tutkimustehtäviä olivat

Millaisia vaikutuksia iäkkäät kokevat lähiliikuntapuiston käytön tuovan päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen?

Mikä mahdollistaa lähiliikuntapuiston käytön iäkkäiden mielestä?

Miten lähiliikuntapuistoa voisi kehittää puistoa käyttävän iäkkään näkökulmasta?

9 Opinnäytetyön toteutus

9.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa ihmistä suositaan tiedonkeruun instrumenttina. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ja lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 160.) Laadullinen tutkimus eroaa kohdejoukon valinnassa määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen nähden siten, että kohderyhmän koko on paljon pienempi (Laine 2007, 66).

Laadullisen tutkimuksen tavoite on ymmärtää tutkimuskohdetta. Tutkimusaineistosta ei ole tarkoitus suoranaisesti tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen, mutta usein tutkimalla yksittäisiä tapauksia saadaan hyvin näkymään myös se, mikä ilmiössä on merkittävä ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmältä tasolta. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaankin usein saturaatiosta, joka tarkoittaa kylläntymistä. Aineiston voidaan todeta silloin olevan riittävä, kun samat asiat alkavat kertautua haastatteluissa. (Hirsjärvi ym. 2008, 176 - 177.)

Tässä työssä käytimme laadullista tutkimusmenetelmää, sillä halusimme saada mahdollisimman yksilöllistä tietoa haastateltavien kokemuksista ja mielipiteistä. Halusimme saada myös tietoa, joka voisi olla jopa yllättävää ja uutta tutkimusaiheen kannalta. Aineiston monitahoinen tarkastelu on mahdollista laadullisen tutkimusmenetelmän kautta.

9.2 Tiedonantajat

Tiedonantajinamme oli yli 65-vuotiaat, ikääntyneet lähiliikuntapuistonkäyttäjät, jotka olivat osallistuneet kuusi kertaa Nepenmäen lähiliikuntapuistossa järjestettyyn Puistoliikunta senioreille - ryhmään ja käyneet puistossa mahdollisesti myös muulloin omalla ajallaan. Työmme tarkoituksen kannalta pidimme ensiarvoisen tärkeänä sitä, että tiedonantajat olisivat käyneet puistossa useamman kerran ja että he tuntisivat paikat ja laitteet niin, että heille olisi kertynyt jo käytökokemusta puistosta.

Saatuamme fysioterapeutti Juha Jalovaaralta yhteystiedot otimme tammikuussa yhteyttä puistossa kesällä 2011 ryhmää ohjanneeseen henkilöön. Hänen kautta meidän oli mahdollista tavoittaa haastateltavat. Saimme yhteyden ryhmänohjaajaan, mutta ryhmäläisten tavoittaminen ei onnistunut, koska sen vuoden osallistujista ei ollut kerätty osallistujalista. Tämä viivästytti paljon opinnäytetyömme aikataulua, koska jouduimme odottamaan seuraavan kesän ryhmän alkamista. Keväällä 2012 saimme fysioterapeutti Juha Jalovaaran kautta yhteyden kesän 2012 senioriryhmää ohjaaviin opiskelijoihin ja ohjaajaan ja tavoitimme myös tulevat ryhmäläiset.

Sovimme ohjaajien kanssa ryhmän tapaamisesta etukäteen ja kävimme paikan päällä 23.5. Tällöin esittelimme itsemme ja opinnäytetyön aiheen sekä työn etenemisen ryhmäläisille. Heti siinä tilanteessa haastateltavaksi ilmoittautui kaksi käyttäjää. Koska tavoitteenamme oli saada viisi haastateltavaa, näimme ryhmää myös toisen kerran 30.5, jolloin saimme kolme haastateltavaa lisää. Toivoimme heidän ottavan yhteyttä meihin, jos heillä on jotain kysyttävää ennen haastatteluja tai haastattelujen jälkeen.

Kävimme myös Puistoliikunta senioreille -järjestävän tahon, Joensuun seutuopiston rehtorin Tero Väänäsen luona 21.5.2012 ja sovimme tutkimusluvasta suullisesti. Annoimme haastateltaville luettavaksi ohjeet haastattelun etenemisestä ja haastattelussa käsiteltävistä aihe-alueista kirjallisena (liite 3). Tällöin haastateltavien oli mahdollista tutustua etukäteen haastatteluteemoihin, jotta heillä olisi jo alustavia ajatuksia aiheesta haastatteluun tullessa. Sovimme tule-

vat haastatteluajankohdat alustavasti ja otimme puhelimitse yhteyttä jokaiseen haastateltavaan henkilökohtaisesti lähempänä haastatteluajankohtaa.

Nepenmäen lähiliikuntapuistossa toiminut ohjattu ryhmä oli maksuton. Ryhmään osallistuvat saivat ohjausta puistossa harjoittelemiseen ja laitteiden käyttöön. Osanottajia ryhmässä oli 10 - 15 kerrasta riippuen. Otokseen saimme siis yhteensä viisi vapaaehtoista henkilöä, jotka täyttivät haastattelukriteerimme ja olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen haastateltavien roolissa: ikääntyneitä puiston käyttäjiä edustaen. Tavoitteenamme oli saada viisi haastateltavaa ja tavoitteemme täyttyi.

Lähiliikuntapuistossa harjoitteluiden tavoittaminen oli resursseihin nähden nopeaa ja kätevää ohjatun ryhmän kautta. Itsenäisesti puistossa käyvien tavoittaminen olisi vaatinut pitkäjänteistä odottelua ja tiedottamista lähialueiden yleisillä ilmoitustauluilla, ja siihen aikataulumme ei olisi riittänyt. Kaikki haastateltavat ja liikuntaryhmään osallistuneet olivat naisia, joten miesnäkökulma jäi opinnäytetyöstämme kokonaan pois.

lältään nuorin haastateltava oli 65-vuotias ja vanhin 78-vuotias. Kaikki haastateltavat asuivat lähiliikuntapuiston läheisyydessä noin yhden kilometrin säteellä puistosta. Haastateltavien joukossa ei ollut yhtään apuvälineiden käyttäjää, mutta osalla käyttäjistä oli tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia, muun muassa polvi- ja olkapääkipuja. Nämä ongelmat rajoittivat heidän osaltaan joidenkin laitteiden käyttöä. Haastateltavien keskuudessa esiintyi myös hengitys- ja verenkiertoelämistön ongelmia, kuten hengenahdistusta, astmaa ja diabetesta. Yhdellä haastateltavista oli sydämentahdistin.

Haastateltavista kaikki liikkuvat viikoittain, ja liikuntamäärä vaihteli viikossa kahden ja kahdenkymmenen tunnin välillä. Yksilötasolla toiset haastateltavista liikkuvat säännöllisesti harrastaen, ja toisten liikkuminen oli arkiaskareiden parissa tapahtuvaa hyötyliikuntaa. Liikuntamuotoina olivat kävely, pyöräily, hiihto, erilaiset ryhmäliikunnat, vesiliikunta ja kuntosali.

9.3 Aineiston hankinta

Haastattelua käytetään tiedonkeruumenetelmänä, kun kysymyksessä on vähän kartoitettu alue ja kun saatavia vastauksia ja tietoja halutaan syventää ja selvittää (Hirsjärvi ym. 2008, 160, 200). Toteutimme opinnäytetyömme tiedonhankinnan teemahaastattelun avulla, joka on laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnan metodi. Teemahaastattelu on strukturoimattoman syvähaastattelun tai strukturoidun lomakehaastattelun välimuoto, puolistrukturoitu haastattelu, joka sopi parhaiten työn tarkoitukseen.

Tutkimuksen viitekehyksessä pysyminen on mahdollista etukäteen valittujen teemojen avulla. Teemahaastattelulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen tai tutkimustehtävien mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Halusimme kartoittaa ikääntyneiden mielipiteitä ja kokemuksia lähiliikuntapuistosta. Selvitimme kokemusten taustalla olevia asioita ja tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet puiston käyttöön.

Suunnittelimme teemahaastattelurungon (liite 4), jonka pohjalta toteutimme haastattelut. Hahmottelimme teemat ja teemojen alaiset tarkentavat kysymykset lukemamme lähdekirjallisuuden pohjalta. Teemojen lopullinen valinta tehtiin tutkimustehtävien mukaisesti, kuten teemahaastattelussa on tapana tehdä. (Hannila & Kyngäs 2008, 6.) Hyödynsimme myös koulutuksemme kautta saatua tietoa ja kokemusta haastattelurungon suunnittelussa.

Tarkentavat kysymykset suunnittelimme siten, että niiden perusteella haastateltavan olisi mahdollista kuvailla kokemuksiaan vapaasti, mutta että pysyisimme silti koko haastattelun ajan valituissa teemoissa. Nauhoitimme haastattelut, jolloin haastattelutilanteet sujuivat luontevasti ja aikaa jäi muistiinpanojen kirjoittamisen sijaan haastateltavan kuuntelemiseen.

Luotettavuuden lisäämiseksi testasimme haastattelurungon etukäteen yhdellä henkilöllä. Valitsimme testihaastatteluun tuntemamme henkilön, joka on yli 65-vuotias nainen. Riitti, että hänellä oli jokin harrastus, minkä perusteella hän pysyi kuvailemaan kokemuksiaan ja vastaamaan kysymyksiimme harrastuksensa

kautta. Testihaastattelulla selvisi, kuinka haastattelu tulisi etenemään ja kuinka paljon aikaa haastatteluun suunnilleen menisi. Testihaastattelun perusteella teimme pieniä muutoksia runkoon muuttamalla mitä-kysymyksiä kuvailevimmiksi millainen-kysymyksiksi ja vaihdoimme motivaatio-teeman alta sanan opastus sanaan ohjaus.

Päädyimme myös varmistamaan haastateltavilta toimintakyky-teemaan liittyen, että he ymmärtävät päivittäisten toimintojen merkityksen kysymällä sen tarkoitusta ensin heiltä itseltään. Koehaastattelussa ymmärsimme, että monet haastattelurunkomme tarkentavista kysymyksistä toistivat itseään, mikä ei kuitenkaan ollut huono asia. Näin haastateltava joutui miettimään aihetta useasta näkökulmasta, mikä mahdollisti asian syvemmän prosessoinnin. Koehaastattelun kautta opimme, miten tärkeää on kuunnella haastateltavaa ja osata esittää lisäkysymyksiä tarpeen mukaan sekä olla johdattelematta haastateltavia liikaa pysyen kuitenkin aihepiirin sisällä.

Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina 20.6.-13.7.2012. Haastattelut nauhoitettiin ja niihin käytetty aika oli yhteensä 2 tuntia 34 minuuttia. Lyhin haastattelu kesti 23 minuuttia ja pisin 50 minuuttia. Haastattelupaikaksi valitsimme Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden toimipisteen Tikkarinteeltä. Täältä varasimme luokkatilat ja rauhallisen ympäristön haastatteluja varten. Kaksi haastateltavista haastateltiin heidän kotonaan käytännön järjestelyjen vuoksi, sillä koulutilat olivat kesällä auki vain muutaman tunnin päivässä.

Haastattelun alussa haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen, joka on liitteessä 5. Kerroimme heille haastattelun nauhoittamisesta, nauhojen käyttötarkoituksesta ja niiden hävittämisestä sekä haastateltavan yksityisyyden suojasta. Haastateltavat saivat vapaasti kertoa ja tuoda esiin mielipiteitä ja kokemuksiaan. Haastatteluissa edettiin väljästi aiheesta toiseen, kaikki teemat huomioiden.

9.4 Aineiston analysointi

Litteroimme eli kirjoitimme nauhoitetut haastattelut puhtaiksi tekstiversioiksi, jonka jälkeen tarkastelimme niitä sisällönanalyysin kautta. Sisällönanalyysissa jokaista tapausta käsitellään ainutlaatuisena ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2008, 160). Sisällönanalyysi on sanallista tekstin sisällön kuvailua, ja sen avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään muodostamaan tilanteesta tiivistetty kuvaus. Tämän kautta aihe tai ilmiö voi kytkeytyä laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja ja sitä tarkastellaan eritellen ja tiivistäen. (Saaranen – Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Ensin teimme analyysiä teemoittelun kautta, mutta keskusteltuamme asiasta ohjaavan opettajan kanssa, näimme parhaimmaksi toteuttaa analyysi sisällönanalyysin kautta. Tällöin tutkimuksemme voisi tuoda esille uusia näkökulmia. Tässä menetelmässä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävän mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95).

Sisällönanalyysi voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan eli aineiston pelkistämiseen, aineiston ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden muodostamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Perehdyimme litteroituihin haastatteluihin lukiemalla ne usean kerran, jonka jälkeen alleviivasimme ja listasimme tutkimustehtäviä ajatellen olennaiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmaisuiksi. Sen jälkeen etsimme pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia ja ryhmittelimme ne alakategorioiksi. Alakategorioita yhdistellen muodostimme yläkategorioita ja yläkategorioista yhdistelimme merkityksellisiä eli yhdistäviä tekijöitä.

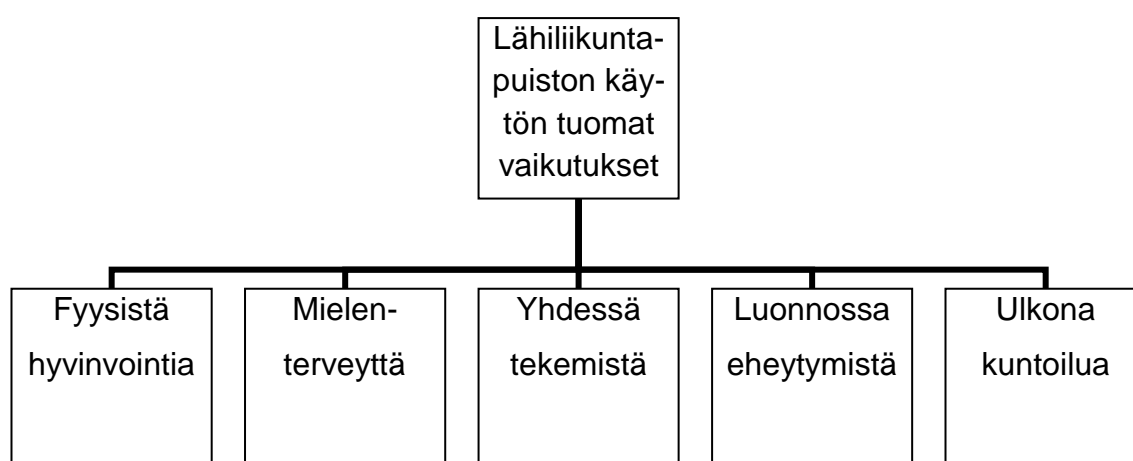
Tulokset on esitetty seuraavassa siten, että tutkimustehtävät (10.1, 10.2 ja 10.3) toimivat otsikkoina, joiden alle merkitykset (10.1.1 – 10.1.5 ja 10.2.1 – 10.2.4) on otsikoitu alaotsikoiksi jokainen merkityksen omalla nimellä. Luettavuuden helpottamiseksi yläkategoriat tekstistä on lihavoitu. Esimerkki sisällönanalyysistä ja sen etenemisestä on liitteessä 6.

Kehittämisehdotukset esittelemme sellaisinaan, sillä ne olivat suoraan haastateluista tulleita kommentteja ja siksi emme lähteneet luokittelemaan niitä enää sen tarkemmin. Jotta lukija pääsisi lähemmäksi vastauksia ja saisi konkreettisemmän käsityksen kokonaisuudesta, laitoimme tulosten joukkoon suoria lainauksia haastateltavien vastauksista tekstiä elävöittämään. Tuloksia pohtiessamme tulkitsemme saatuja vastauksia syvällisemmin ja pyrimme löytämään asiayhteyksiä sekä peilaamaan tuloksia myös suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin.

10 Tulokset

10.1 Lähiliikuntapuiston käytön tuomat vaikutukset

Kaikki haastateltavat kuvailivat lähiliikuntapuiston käytöllä olevan vaikutusta jollekin toimintakyvyn osa-alueelle. Haastateltavat nostivat vastauksissaan esille ryhmäliikunnan tärkeyden, sosiaalisuuden ja mielialan, mutta myös puistossa käymisen tuomat fyysiset vaikutukset. Puisto ympäristönä mahdollisti myös iäkkäille merkittävät luontokokemukset. Lähiliikuntapuiston käytön vaikutukset ovat nähtävissä kuviosta 2.



Kuvio 2. Puiston käytön tuomat vaikutukset.

10.1.1 Fyysistä hyvinvointia

Haastateltavat **odottivat lähiliikuntapuiston käytön vaikuttavan kehoon** fyysisten ominaisuuksien ja terveyden kohentumisena. Haastateltavat kuitenkin korostivat, että lähiliikuntapuiston käytöllä olisi vaikutusta vain, jos sitä käyttää säännöllisesti. Yksi vastaajista toi esille, että jos puistossa kävisi kerran pari viikossa, se voisi vaikuttaa samalla tavalla kuin kuntosalilla käyminen. Lähiliikuntapuiston käytöllä oli myös **todettu olevan vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn**. Todettu vaikutus fyysiseen toimintakykyyn perustui heidän kokemuksiansa, ei mitattuun tietoon. Käytön kerrottiin vaikuttavan moniin lihaksiin ja vetreyttävän sekä lisäävän aktiivisuutta. Lähiliikuntapuisto kannusti omatoimiseen liikkumiseen.

”Kyllä niillä varmaan voi kohentaa lihaskuntoa ja tasapainoa ja tällaista.”

”No kun sitä sanotaan että vanhusten pitää liikkua ja pitää käyttää jäseniään kaikkia niin kyllä se siihen on hirmu hyvä.”

”Kyllä siellä virkistyy ja saa kotona enemmän aikaiseksi, koen sen niin...jos tässä aina on vaan yksin niin se jotenkin ruoanlaittokin tuntuu, että kehtaisko itseensä varten laittaa...”

”...kyllähän sitä kun käy tuolla niin paljon välleemmin sitten näihinnii kotihommiin tarttuu kun käypi tuolla haukkaamassa raitista ilmaa...”

10.1.2 Mielenterveyttä

Haastateltavien kuvailuista nousivat esille myös **lähiliikuntapuiston käytön vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn**. Puistossa käyminen vaikuttaa mielenterveyteen ja liikunnan harrastaminen mielialaan piristävästi.

"...jos vain istusin tuolla asunnon nurkassa ja kattosin televisiota sitä tulisi varmaan vähitellen tulisi apaattiseksi, mutta kun liikkuu ja lähtee tuonne on sitten ihan erilainen iloinen olo."

"Kyllä mä olen piristynyt, kaikki sanovat."

"...on se tiesti aina parempi mieli, jos lähtee tuonne liikkummaan."

10.1.3 Yhdessä tekemistä

Ryhmäliikunta koettiin tärkeänä tekijänä lähiliikuntapuiston käytölle. Ryhmässä harjoittelu mahdollisti **sosiaalisen kanssakäymisen**. Ihmisten tapaaminen, juttelu ja uusiin ihmisiin tutustuminen koettiin tärkeäksi. Haastateltavien kertomuksista ilmeni, että he liikkuisivat mieluiten puistossa muiden seurassa ja että siellä harvoin on muita, kun sinne yksin lähtee.

"...siinä samalla tutustuu uusiin ihmisiin, mäkin oon vuosi sitten muuttanut tänne ja jumpparyhmäläisistä kaikki pääasiassa vieraita, tän reilun vuoden aikana tutustunut hurjaan määrään uusia ihmisiä."

"Kyllähän mä harjoittelen yksinkin mä ehkä niin paljon olen joutunut miehen kuoleman jälkeen olemaan yksin, kaipaen seuraa...on mulla sisko ja veljen vaimo, muttei he lähde harrastamaan minun kanssa, heillä on omat harrastuksensa."

"...oon mie vissiin tällainen joukkosielu."

"...tapaahan siellä sitten toisia ihmisiäkin kun tuolla kotona aina töröttää niin...ne on kyllä elintärkeitä juttuja."

Ryhmään osallistuessaan iäkkäät saivat **vertaistukea** toisistaan. Ryhmässä he saivat juttuseuraa ja pääsivät harjoittelemaan yhdessä samanikäisten kanssa.

Yhdessä tekemällä haastateltaville hahmottui oman liikkumisen rajat, ja omaa kuntoa verrattiin toisten kuntoon.

”Kyllä sen huomaa jo tässä iässäkin että kun aamulla nousee sängystä ylös niin kyllä se että mitä muitten samanikäisten kanssa on jutellu niin heillääki on ihan samanlaisia juttuja, et se kuuluu tähän ikääntymiseen.”

”Siinä näkee kun toiset on parempia on paljon vanhempia joilla jalka nousee eri lailla, monenlaisia käyttäjiä...voi verrata omaa kuntoaan samanikäisiin.”

”Virkistyy ja saattaa saada juttukaverin, mitä kotona ei ole, kun on yhteiset aiheet meillä ikäihmisillä.”

Ryhmäliikunta koettiin myös **motivoivaksi**. Toiset kävijät olivat sitä mieltä, että puistoon ei tulisi lähdettyä ilman ryhmää, mutta yksi haastateltava hyödynsi ryhmän lisäksi puistoa myös itsenäisesti. Haastateltavien keskuudesta nousi esiin vahvasti se, että ryhmäliikunta kodin ulkopuolella motivoi liikkumaan. Kotona jumppaaminen ei innostanut, mutta ryhmässä liikkuminen koettiin mielisaksi ja tehokkaammaksi.

”Mieluiten liikun seurassa.”

”Yksin ei tulisi harjoiteltua, koska olen peruslaiska ja saamaton...”

”Se on tää ryhmäliikunta, ainakkiin minun kohalla toimii hyvin, että kotona kyllä jääpi ihan minimaaliseksi se jumppa yksinnään.”

”...minnuu pitää komentaa.”

”Ohjattu ryhmä on aina niinku silleen tehokkaampi kun yksin.”

10.1.4 Luonnossa eheytymistä

Haastateltavat kuvailivat, kuinka lähiliikuntapuisto tarjoaa erilaisia **luontoelämyksiä**. Luonnon ihailu, metsän tuoksu ja raitis ilma olivat asioita, joita haastateltavat nostivat esiin.

"...siinä on se luonto mistä tykkään eri vuodenaikana näkemistä, siellä on luonnonkukkia, näkee milloin puolukka kukkii ja mustikka kukkii..."

"Olen luonnon ihailija...kaunis ympäristö..siellä vaihtuu milloin on puut paljaana syksyissä ja väriloistossaan ja kesällä vihreenä...luonto kaunis."

Luonnolla koettiin olevan **hyvinvointia parantavia vaikutuksia**. Haastateltavien kommentteista voi tulkita, että luonto on rauhoittava paikka ja luonnossa liikkumista ei tulisi rajoittaa. Se, että kaupungissa on luonnonläheinen ja vapaasti käytettävissä oleva lähiliikuntapuisto, oli vastaajille tärkeää.

"Voi tuo on todella ihana, ihana paikka. Ei voi tuon parempaa oikeestaan ajatella...luonto ympärillä..."

"Luonnonkauneus, sielu lepää. Parasta."

"Olen maaseudulla ollut ja elänyt...mulla on ollut vapaa luonto missä olen liikkunut ja tykkäisin nytkin liikkua olosuhteiden pakosta asuttava kaupungissa."

Haastateltavat toivat esille erilaisia tapoja **nauttia** luonnosta. Vaikka lähiliikuntapuiston ajateltiin olevan tarkoitettu liikuntaan, nähtiin se myös paikkana, jossa voi rentoutua ja viettää aikaa.

"Kyllä sitä tiesti kauniina kesäpäivänä vois tuonne mäelle kiivetä."

"Kauniilla paikalla...suunniteltu, että otettais termospulloon kahvia ja mentäis sinne juomaan kauniina päivänä."

"...penkkejä, joilla voi käydä istumassa ja ottamassa aurinkoa."

10.1.5 Ulkona kuntoilua

Puiston laitteiden käyttöä kuvailtiin ja verrattiin **harjoitteluun kuntosalilla**. Oltiin yllättyneitä laitteiden yhtäläisyydestä kuntosalin kanssa. Yksi vastanneista vertasi laitteiden olevan kuin leikkipuistossa. Osa laitteista koettiin tehokkaaksi ja jopa liian raskaaksi tehdä. Se, että laitteet sijaitsevat ulkoilmassa, oli haastateluilille merkittävää.

"Olin yllättynyt...jotain yhtäläisyyttä niissä on kuntosalin kanssa, ne on niin suurissa puitteissa ja maastossa siellä täällä."

"...ei tarvitse mennä erikseen kuntosalille, että sieltä löytyy niitä laitteita."

"Kesällä ainakaan eikä talvellakaan ole tullut käytyä kuntosalilla, niin tuossa voi tehdä nuita vatsaliikkeitä."

"Siinä missä vatsalihaksia tehdään – mulla on huonot vatsalihakset – ohitan ne, missä pitää ruveta selälleen ja yrittää."

Ulkoliikunta koettiin sisäliikuntaa mielekkäämmäksi. Ulkona liikkumisen hyödyt yhdistettynä kunnon kohotukseen korostuivat kertomuksissa.

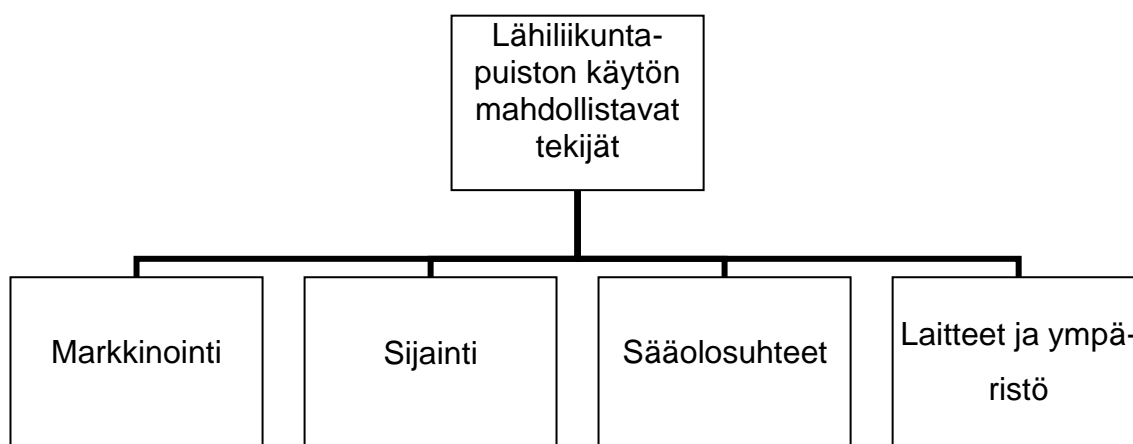
"No ei minusta tuon parempaa niinku voi olla. Ei se tämmönen sisäjumppa ja tämmönen.."

"Mukavampi tehdä jotain kuntoliikkeitä siellä kuin mennä tuonne sisäraalle."

"Tykkään ulkona liikkumisesta, hengityksellekin helpompaa..."

10.2 Lähiliikuntapuiston käytön mahdollistavat tekijät

Vastauksista nousi esiin useita lähiliikuntapuiston käytön mahdollistavia tekijöitä (kuvio 3). Haastateltavat eivät luultavasti olisi lähteneet lähiliikuntapuistoon harjoittelemaan ilman tietoa puiston olemassaolosta tai siellä alkavasta ryhmästä. Tieto alkavasta ryhmäliikunnasta oli tullut haastateltaville useiden erilaisten lähteiden kautta. Lähiliikuntapaikan laitteiden turvallisuus ja maaston ominaisuudet mahdollistivat puiston hyödyntämisen oman kunnon huomioiden. Puiston läheinen sijainti oli myös yksi syy puistossa käymiselle. Huono sää ja talvi olivat osaltaan este puiston käytölle. Toisaalta yhdelle haastateltavista lumi mahdollisti hiihtämisen puistossa talvisin.



Kuvio 3. Lähiliikuntapuiston käytön mahdollistavat tekijät.

10.2.1 Markkinointi

Haastateltavat olivat saaneet **tiedon lähiliikuntapuistosta ”puskaradiona”**, jolloin tieto oli kulkenut joko jonkin tuttavän, naapurin tai ohjaajan kautta. Ryhmäliikuntailmoitusta ei ollut huomattu lehdistä. Yksi haastateltavista kertoi huomaamattomuuden johtuneen siitä, että ilmoitus oli ollut maksullisten ryhmäliikuntailmoitusten joukossa. Vain yksi haastateltavista oli lukenut ilmoituksen puistosta lehdestä.

”Yks rouva mikä käypi samassa vesijumpparyhmässä, niin hän sitten sano.”

*"...naapurista tuli viesti, siis en siis ollut huomannut mistään lehestä sitä ilmo-
tusta, mutta naapurista käytiin sanomassa, en minä sinne muuten ois osan-
nu..."*

*"Kävin vanhusten palvelukeskuksessa ja sieltä kautta ilmeni se...vetäjä sanoi,
että he lähtevät aina määrätyn päivän lenkille..."*

Kun haastateltavilta kysyttiin, mitä kautta tieto tavoittaisi heidät parhaiten, nousi vastauksista **lehti parhaaksi tiedonsaantikanavaksi**. Lehtiä katseltiin, luettiin päivittäin ja niistä haettiin aktiivisesti tietoa.

"No minä kyllä tosiaan lehtien kautta saan tiedon parhaiten."

"...minä lehdistä luen, kun en erityisemmin missään käy."

Haastateltaville **lähiliikuntapuisto oli uusi asia**. Vaikka useat haastateltavista olivat nähneet puiston aikaisemmin, heillä ei ollut paljoa oletuksia siitä, mitä kaikkea puistossa olisi. Vastaavanlaista puistoa ei oltu nähty muualla, ja yksi vastaajista sanoikin kaiken puistossa olleen hänelle uutta.

*"...näin sen siitä rakennusvaiheesta alkaen, että kyllä siihen jonkinlainen
liikuntapuisto tulee...mutta en ollu käynyt siinä ennen sitä. Ei miulla ollu mitään
harmainta hajjuu, mitä siellä oli, vaikka näkihän ne pururadat."*

*"...olin nähnyt näitä laitteita ja muuta, mutta et minkä tyylinen se ois ollu - niin
ihan uutta oli."*

10.2.2 Sijainti

Lähiliikuntapuisto sijaitsi lähellä kaikkia haastateltavia. Haastateltavat nostivat esille oleellisen seikan: **lähiliikuntapuistoon on helppo lähteä sen läheisen sijainnin takia**. Puiston läheinen sijainti koettiin mukavaksi sen takia, ettei tar-

vitse lähteä kauaksi kotoa. Toisten kunto ei sallinut pitkän matkan kävelyä. Si-
jainti oli toisille edellytys puistoon lähtemiselle.

”Ei tulisi kaupungin toiselle puolelle lähdettyä.”

”Läheisyys tietysti...ihan senkin takia tulee mentyä.”

Haastateltavien lähiliikuntapuistoon lähtemiseen vaikuttivat myös muut tekijät.

Lähiliikuntapuistoon lähteminen oli kiinni omasta motivaatiosta.

*”...minun kohalla ku se on niin likellä tuossa niin – omasta halusta se lähtemi-
nen vaan on kiinni – ja innostuksesta.”*

*”Miulla on lyhyt matka siihen tulla, ei ongelmaa...ellei satu olemaan muuta te-
kemistä.”*

”...jos on itselle vain mahdollista tulla, ettei ole mitään menoa.”

10.2.3 Sääolosuhteet

Sää vaikutti laitteiden ja lähiliikuntapuiston käyttöön. Aurinkoisella säällä
puistossa viihdyttiin, mutta sateella puistoa ei käytetty. Märkyys ja liukkaus oli-
vat laitteiden käytön esteenä.

”Hyvä sää vaikuttaa, enhän mä sateella lähde minnekään...”

*”...sateella tietysti siellä ei oikein sitten voi, kun on tuollaiset puiset laitteet niin
ne on sitten märät...”*

Lähiliikuntapuiston käyttö talvella jakaantui haastateltavien kesken. Talvella
suosittiin mieluummin sisäliikuntaa, ja lumisen vuodenajan asettamat haasteet,
kuten liukkaus ja jää, olisivat olleet liikaa monelle. Löytyipä joukosta yksi hiihtä-
jäkin.

”Laitteet talvella jäisiä ja lumen peitossa.”

”Hiihtää voi ja kävellä...ja laitteet ovat varmasti jäisiä ja lumisia.”

”...kyllä se kesä on se...talvella voi mäkkee käyä lasten kanssa laskemassa, mutta ei siellä varmasti niinku mittään harjoituksia...kyllä mie mieluummin sisäliikuntaa talven aikana harrastan, kuin lähtisin ulos, johan siellä näpit paleltuu.”

”Vähänkin kun on jäistä on vanhemmalla ihmisellä vaarallista liikkua.”

10.2.4 Laitteet ja ympäristö

Laitteiden turvallisuus oli monelle käytännön kautta tullut oma kokemus. Maa-laisjärkeä käyttäen ja omien kykyjen mukaan kukin oli löytänyt oman tapansa käyttää laitteita, mutta turvallisuus aiheena jakoi silti mielipiteitä.

”Käytän laitteita varovaisesti.”

”En koe laitteita vaaralliseksi.”

”...ensin tuntu että uskaltaako niihin kaikkiin mennä yksin mihin noustaan, mutta ei minua enää pelota.”

”Laitteissa ei ole mielestäni minkäänlaista turvallisuusriskiä.”

Yksi haastateltavista koki **laitteiden opastuksen** vaikuttavan turvallisuuteen ja varmuuteen laitteita käytettäessä. Laitteiden opastauluihin kaivattiin kuvien rinnalle enemmän selitystä, miten laitteita tulee käyttää, ainakin silloin, jos haastateltavat olisivat tulleet puistoon itsenäisesti harjoittelemaan. Ohjauksen avulla laitteiden käyttäminen oli muuttunut varmemmaksi.

”Parempi opetella laitteiden käyttö ohjaajan avulla, kuin opetella itse kuvan perusteella.”

”Ohjauksen myötä olen oppinut käyttämään laitteita, en enää katso opasteista...”

Lähiliikuntapuisto koettiin maastoltaan monipuoliseksi. **Maaston olosuhteet**, kuten ylä- ja alamäet sekä pururata, toivat käyttäjille sekä haasteita että mahdollisuuksia. Etenkin liikkuminen pururadalla sauvakävellen koettiin miellyttäväksi. Toisille ylämäet saattoivat olla liian raskaita, ja toisille ne eivät olleet kuin ominaisuus muiden joukossa. Pehmeä pururata teki liikkumisesta mukavampaa ja helpompaa, kuin esimerkiksi kovalla asfaltilla kävely.

”Minun mielestä se on ihan hyvä, että tulee sekä ylä- ja alamäkeä varsinkin kävellessä.”

”...on sellainen vaihteleva mäkiä ja nousuja ja sikäli, kun jaksaa pahimmat ylämäet, olen kulkenut hitaasti sitten.”

”...nimenommaan niinku sauvakävelyhän on siellä tosi mukavaa, kun asfaltilla taas niinku sellanen rapina käypi et sauvakävely on siellä pururadalla tosi hyvä.”

Reitillä liikuttiin lähiliikuntapuistoa kiertäen ja välillä levähtäen. Kokemus reitin pituudesta muodostui oman kunnan mukaan, ja reittivalinnoilla juuri itselleen sopivan harjoittelu oli mahdollista. Toiset kiersivät reittiä usean kerran, ja toisille reitin varrella olevat penkit olivat ehto reitillä liikkumiselle.

”Reitti voisi olla pitempi, mutta voihan sen kiertää useampaan kertaan.”

”Kyllä minusta ikäihmisiä ajatellen se on hyvä, siinä on niitä penkkejä missä välillä istahtaa, kyllä minä ainakin tarvitsen ylämäkiä noustessa ja sitten mä taas jaksan.”

10.3 Kehittämis ehdotukset

Kysyimme haastateltavilta lähiliikuntapuiston kehittämisehdotuksia. Vastauksista nousi esiin eniten ympäristöön ja laitteisiin liittyviä kehitysehdotuksia. Vastajajoukon ollessa näin pieni, varsinaisiin kehittämistoimenpiteisiin ei ehkä ryhdytä pelkästään haastateltavien mielipiteiden perusteella. Mutta haastateltavilta tulleet kehitysehdotukset voivat jatkossa toimia suuntana esimerkiksi laajemman käyttäjä- tai lomakekyselyn luomisessa. Pohdinta ja johtopäätökset osiossa huomioimme haastattelutulokset kokonaisuudessaan, vaikutuksineen, mahdollistavine tekijöineen ja kehittämisehdotuksineen.

10.3.1 Ympäristön kunnossapito

Haastateltavien puheista ilmeni, että laitteiden ympäristössä ja reitin varrella olevat ylimääräiset kepit, risut ja kaatuneet puut voisi poistaa. Kepit eivät varsinaisesti olleet aiheuttaneet vaaratilanteita, mutta ne olivat osatekijä turvallisuuden ja viihtyisyyden kokemisessa. Pururadan alaosaan lammikoksi kasaantunut vesi oli estänyt reitin mutkattoman kiertämisen, ja parempi viemärointi puiston alaosassa helpottaisi tilannetta, ainakin sateisena kesänä.

Yksi haastateltavista kertoi lähiliikuntapuiston pururadan katkeavan ja kapenevan puiston yläosasta yhdestä kohtaa. Kehittämis ehdotukseksi hän ehdottikin reitin yhtenäistämistä ja leventämistä kapeasta kohtaa, jolloin reitin kiertäminen ryhmässä olisi mielekkäämpää. Taivasalla ja sään armoilla oleva liikuntapaikka onkin haasteellinen kunnossapidettävä, mutta huolellinen ympäristön kunnossapito ja huolto lisäävät puiston viihtyisyyttä.

10.3.2 Laitteet ja opastus

Stepperityyppisiin laitteisiin (juoksulaite ja stepperi) pääseminen koettiin hankalaksi korkean nousun ja liikkuvien osien vuoksi. Jokainen haastateltava nostikin kehittämisehdotukseksi jonkinlaisen porrastuksen, tason tai korokkeen asenta-

mista laitteisiin nousua ja laskeutumista helpottamaan. Näin ikäihmisille ja ”huonompijalkaisille” laitteiden käyttö olisi helppoa ja kätevää.

Laitteiden opastauluihin kaivattiin täydennystä laitteiden käytön selityksistä, mitä-, miksi- ja miten -kysymysten kautta. Lyhyet kirjalliset ohjeet muodostaisivat kokonaisvaltaisemman käsityksen laitteiden käytöstä. Kolme haastateltavaa mainitsi myös opastaulujen kuvien pienuudesta: ilman silmälaseja kuvista ei saanut selvää. Kokonaisuudessaan puiston käytön suhteen ikääntyneet peräänkuuluttivat lisää ohjattua toimintaa ja ryhmäliikuntaa jo ensi syksylle. Tulijoita ja käyttäjiä olisi, jos vain joku sellaista järjestäisi.

11 Pohdinta

11.1 Tulosten tarkastelua

Lähiliikuntapuiston käyttö nähdään osallistumisena ja kuten ICF -luokituksen mukaan, osallistumiseen vaikuttaa sekä itsestään että ympäristöstä johtuvat tekijät (Stakes 2004). Tässä pohdintaosiossa tarkastelemme merkittävimmiksi nousseita yksilöstä ja ympäristöstä riippuvaisia tekijöitä, jotka lisäsivät tai vähensivät haastateltavien puiston käyttöön osallistumista.

Ikääntyneet olivat luoneet lähiliikuntapuiston käytölle oletuksia ja odotuksia mahdollisista vaikutuksista. Odotetut vaikutukset olivat samantyyppisiä kuin liikunnasta yleensäkin odotetaan saavan: fyysisten ominaisuuksien ja kunnon ylläpito tai kohentuminen sekä terveyden edistäminen. Kuten Heikkisen (2010, 73) ja Hirvensalon (2002, 57) tutkimuksenkin mukaan, iäkkäiden liikuntaharrastukseen osallistumisen tärkein syy oli terveyden ylläpito. Puiston käyttö oli kuitenkin kertamäärältään niin vähäistä, että vastaajat eivät kokeneet puiston käytön tuoneen selkeää vaikutusta odotettujen fyysisten ominaisuuksien parantamiseen. Käyttökokemuksista saadut vaikutukset ylsivätkin enemmän psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueelle.

Haastateltavat nostivat esiin puistoliiikuntaan osallistumisen sosiaaliset puolet. Ryhmässä mahdollistui yhdessä tekeminen, joka lisäsi sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollisti vertaistuen saamisen samanikäisiltä. Ryhmässä oli tutustuttu uusiin ihmisiin ja saatu juttukavereita, mitä haastateltavat olivat kaivanneet. Haastateltavien kertomasta tuli ilmi, että osallistuminen vähensi yksinäisyyden tunnetta ja piristi mieltä. Ryhmästä saatava vertaistuki ja seura olivat myös Heikkisen (2010, 95) tutkimuksessa tärkeässä osassa ikääntyneiden liikuntamotivaatiota ja liikuntaan osallistumista ajatellen. Sosiaaliin aktiviteetteihin, kuten harrastuksiin, osallistuminen lisää ikääntyneiden hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua (Elo 2006, 41).

Ryhmässä harjoittelu ja ohjaus motivoivat iäkkäitä osallistumaan. Laiskuuden ja saamattomuuden koettiin vähentävän yksin harjoittelua tai jopa olevan esteenä sille. Toiset kaipasivat komennusta ja kannustusta, jota saatiin ohjauksen kautta. Toiset tulivat ryhmään siksi, että arjesta irrottautuminen mahdollistuisi. Kotiympäristössä esimerkiksi kotityöt ja muu tekeminen menivät liikunnan edelle. Toisaalta toisille tekemättömyys saattoi johtaa apaattisuuteen. Elon (2006, 68) tutkimuksessa vastaajien mielestä mielekkään tekemisen ja harrastusten myötä tuleva arjesta irrottautuminen ylläpiti heidän terveyttään, ja tekemättömyyden katsottiin johtavan sairastumiseen. Ryhmässä saatu ohjaus toi onnistumisen kokemuksia ja varmuuden tunnetta tekemiseen. Heikkisen (2010, 34) tutkimuksessa onnistumisen tunne oli yleisin iäkkäille motivaatiota antava tekijä. Haastateltavillamme ryhmään osallistuminen vähensi yksinäisyyden tunnetta ja piristi mieltä, jolloin osallistuminen muihin arjen toimintoihin lisääntyi.

Puisto luonnonomaisena paikkana kaupunkiympäristössä mahdollisti luontoelämykset. Osa tutkittavista oli asunut aikaisemmin maaseudulla, ja erityisesti he kaipasivat luonnonläheisyyttä, joka on ollut osa heidän elämänsä aina. Luonto ja luonnossa kuntoilu piristivät ja virkistivät yhtäläillä kuin ryhmäliikunta. Luonnolla on todettu olevan vaikutuksia terveyteen useissa eri tutkimuksissa. Laukkanen (2010, 2-4) on koennut koosteen luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista, joka on raportti 36 kansainvälisestä tieteellisestä tutkimuksesta. Raportin mukaan luonto vaikuttaa terveyteen näkemisen ja havainnoinnin, luonnonläheisyydessä olemisen ja luonnossa tapahtuvan aktiivisen tekemisen

ja osallistumisen kautta. Luonnossa liikkuminen alentaa verenpainetta ja laskee sykettä. Näiden tekijöiden seurauksena ulkona liikkuminen koetaan vähemmän kuormittavana, kuin vastaava sisällä suoritettu liikunta.

Tutkittavamme toivat esiin sen, että puistoa voi hyödyntää liikunnan lisäksi luonnosta nauttimiseen. Asiat jotka toivat nautintoa, olivat maisemien ja luonnon ihailu, tuoksu, vuodenaikojen näkyminen ja raitis ilma. Luonnosta nauttimisen tapoja puistossa olivat kahvittelu, auringon ottaminen ja yksinkertaisesti rauhoittuminen.

Yksi vastaajista oli aluksi pelännyt laitteisiin nousemista, sillä laitteet olivat melko korkealla, mikä lisäsi turvattomuuden tunnetta. Kaikki haastateltavat jäivät kaipaamaan jonkinlaista koroketta laitteiden nousuja ja laskuja helpottamaan ja jonka avulla lyhyempijalkaisetkin pääsisivät siirtymään laitteisiin turvallisesti. Myös puiston ympäristön ominaisuudet loivat ikääntyneille haasteita. Puiston mäkinen maasto olisi toisille käyttäjille ollut voittamaton este kiertää reitti yhtämittaisesti, mutta reitin varrelle sijoitellut penkit mahdollistivat levähtämisen ja puistossa kulkemisen. Toisaalta mäkiä maastoa pidettiin hyvänä kunnon kehittämisen kannalta.

Turvallinen, esteetön ja kaikille soveltuva liikkumisympäristö voi lisätä vetovoimaisuutta myös muiden käyttäjien, kuten lapsiperheiden, keskuudessa (Ruonakoski 2004, 57). Lähiulkoilualueiden turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä on useita tutkimuksia. Maailman terveysjärjestö (WHO) on luonut vuonna 2007 maailmanlaajuisen oppaan ”Ikäystävälliset kaupungit ja yhteisöt”. Kun lähialueiden rakentamisessa huomioidaan ikääntyneiden liikkumiseen liittyvät erityispiirteet, levähdyspaikkojen tarve, helppokulkuinen, miellyttävä ympäristö ja hyvät kulkuyhteydet ja kävelyreitit, mahdollistuu sitä myöten ikääntyneiden turvallinen liikkuminen. Turvallinen liikkuminen korostuu myös Elon (2006, 61) tutkimuksessa ja Ikäinstituutin (2011) ohjeistuksessa iäkkäiden ulkoliikuntapaikkojen suunnittelussa.

Puiston käytöstä saatavat vaikutukset ja puiston käytön mahdollistavat tekijät olivat vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Ne loivat yhdessä ikääntyneille

erilaisia motivaatiotekijöitä, minkä takia he olivat valinneet juuri kyseisen lähiliikuntapuiston liikkumispaikakseen. Kuten Heikkisenkin (2010, 34 - 35) väitöskirjassa, yksilö punnitsee liikunnasta aiheutuvia hyötyjä ja esimerkiksi toiminnan läheisyys voi olla ikääntyneen ihmisen liikkeellepaneva tekijä. Kaikki haastateltavamme käyttivät puistoa sen läheisen sijainnin takia. Vastauksista nousi usean kerran esille se, että toiselle puolelle kaupunkia tai kauemmaksi ei tulisi lähdettyä. Elokin (2006, 60) toteaa tutkimuksessaan, että lähiympäristöön rakennetut ulkoilupaikat houkuttelevat ikääntyneitä ulkoilemaan. Laukkanen (2010, 6) tuo esiin ulkoliikuntapaikkojen saavutettavuudesta läheisyyden lisäksi niiden luomat mahdollisuudet kävelyyn ja sosiaalisiin kontakteihin.

11.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Suomen fysioterapeuttiliitto (1998) on laatinut fysioterapeutin eettiset ohjeet. Opinnäytetyössämme toteutimme fysioterapeutin eettistä ohjetta väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämisestä ja ylläpitämisestä, jonka kautta myös sairauksien ehkäisemiseen on mahdollista vaikuttaa. Teemahaastattelua tehdessämme pyrimme kohtaamaan haastateltavat tasavertaisina. Kunnioitimme ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja kieltäytyminen mahdollista vaikka kesken haastattelun tai haastattelun jälkeen.

Noudatimme haastateltavan tietosuojaan liittyviä säädöksiä tekemällä haastattelusopimuksen, jonka allekirjoittamalla haastateltavat suostuivat haastateltaviksi (liite 3). Suojelimme tutkittavien anonymiteettiä ja käsittelimme tiedot luotamuksellisesti, mitä Eskola ja Suoranta (1998, 57) korostavat haastatteluja tehdessä. Suoria lainauksia käyttäessämme emme yksilöineet vastauksia esimerkiksi haastateltava 1 ja 2, ja näin haastateltavien henkilöllisyys pysyy tunnistamattomana. Työmme luotettavuuden lisäämiseksi pyrimme esittelemään opinnäytetyön etenemisen mahdollisimman tarkasti, jolloin myös lukijalla on mahdollisuus arvioida työn eettisyyttä ja luotettavuutta.

Tehdessämme teemahaastattelua ensimmäistä kertaa, teimme teemahaastattelurunkoon teemojen alle paljon tarkentavia kysymysvaihtoehtoja, joiden pohjalta haastattelut etenivät ja joiden avulla pystyimme aloittelevina tutkijoina pysymään kuitenkin aiheessa. Näin haastattelunomainen ote säilyi haastattelujen ajan, eikä tilanteet ajautuneet pelkäksi keskusteluksi, jolloin vaarana olisi ollut tuloksettomuus.

Henkilökohtaisen haastattelun myötä pääsimme kohtaamaan haastateltavat kasvokkain, jolloin pystyimme luomaan luottamuksellisen haastattelutilanteen. Haastattelutilanteessa asioista avoin kertominen oli henkilöstä riippuen erilaista. Toiset haastateltavista kertoivat asioista laajasti ja hyvinkin henkilökohtaisesti, mutta yksi haastateltavista oli melko harvasanainen. Pyrimme olemaan johdattelematta haastateltavia ja annoimme haastateltaville tilaa tuoda esille vapaasti heille mieleen nousevia asioita. Näin pyrimme saamaan haastateltavien oman äänen mahdollisimman hyvin esille.

Laadullisessa tutkimuksessa Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85) pitävät tärkeänä sitä, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietäisivät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä olisi kokemusta asiasta. Siksi valitsimme haastateltaviksemme puistoa jo käyttäneet henkilöt, joilla oli käyttökokemusta puistosta useamman kuin yhden kerran. Luotettavuutta lisäsi myös se, että nauhoitimme haastattelut, joiden perusteella litteroimme ne kirjalliseen muotoon. Näin haastattelutulokset eivät olleet pelkästään omien muistiinpanojemme varassa, ja haastattelutilanteessa pystyimme paremmin keskittymään haastateltavan kuuntelemiseen. Litteroinnin jälkeen kaikki nauhoitukset hävitettiin.

Tutkimusaineistosta haetaan merkityksiä, jotka syntyvät yhteyksistä, ja yhteyksien muodostamiseen vaikuttavat tutkijan ihmiskäsitys, oletukset ja intressit. Tutkijasta riippuen merkityksistä voi tulla erilaisia, joten laadullinen tutkimus on tutkijansa näköinen ja siten ainutlaatuinen. Tutkijan onkin oltava merkityksiä etsiessään kriittinen ja lukea tekstiä usean kerran. Kun tutkija pystyy käymään vuoropuhelua toisen tutkijan kanssa ja tarkastelemaan yhdessä tulkintojen pätevyyttä, on siitä apua tulkintojen arvioinnissa. Jotta tutkimus olisi pätevä, on

tutkijan suhtauduttava tutkimusaineistoonsa mahdollisimman ennakkoluulottomasti. (Laine 2007, 34 - 35, 56 - 57.)

11.3 Oman oppimisen ja ammatillisen kasvun analysointi

Haastattelu on tutkimusmenetelmänä vaativa laji. Vaikka haastattelun kautta saimme haastateltavilta laajasti tietoa heidän omista kokemuksistaan esimerkiksi strukturoituun lomakehaastatteluun verrattuna, haastattelussa on omat tekijänsä, jotka tulee huomioida haastattelua suunniteltaessa. Vaikka keskityimme ja pyrimme haastattelussa pysymään haastattelijoina mahdollisimman neutraaleina, silti nauhoja jälkikäteen kuunnellessa, jotkin tarkentavat kysymykset huomasi esittäneensä johdattelevasti. Toisaalta joistain asioista olisi voinut esittää lisää tarkentavia kysymyksiä. Esimerkiksi, kun haastateltavat kuvailivat synonyymeillä asioita, kuten ”miellyttävää” tai ”mukavaa”, olisi joissain tapauksissa voinut tarkentaa niiden syitä miksi-kysymyksillä.

Ammatillisesta näkökulmasta kehityimme opinnäytetyömme teon aikana paljon varsinkin haastattelijoina, sillä tulemmehan työelämässämme haastattelemaan asiakkaita päivittäin. Teemahaastattelu sopii rakenteeltaan varsin hyvin myös fysioterapeuttiseen tutkimiseen ja siihen liittyvään haastatteluun. Haastattelun kautta asiakkaan tilanne havainnollistuu fysioterapeutille, ja haastattelun perusteella fysioterapeutti alkaa tehdä johtopäätöksiä ja valita tutkimusmenetelmiä. Asiakkaan kuunteleminen on haastattelussa avainsana, ja asiakas tulee aina ottaa huomioon kokonaisuutena. Erityisesti asiakkaan omien motivaatiotekijöiden löytäminen suhteessa kuntoutumiseen ja fysioterapiaan on tärkeää.

Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa yhdessä edellytti molemmilta yhteistyötaitoja ja taitoa perustella omat mielipiteensä. Omien ajatusmaailmojen yhteensovittaminen aiheutti omat haasteensa työlle, mutta toisaalta erilaiset ajatusmaailmat rikastuttivat työtä. Ajatusten pukeminen sanoiksi oli ajoittain vaikeaa. Etenkin pelkistettyjen ilmausten kategoriointi ja merkitysten etsiminen vei aikaa ja sisällönanalyysiä tehdessä totesimmekin olevan laadullisen tutkimuksen peruskysymysten äärellä: minä tulkitseen tämän näin - toinen tulkitsee tämän noin –

miten sovitamme yhteen tulkintamme. Kuinka luotettava lopputulos on, jos jokin, joka tutkimuksen tekisi, tulkitse tuloksia hieman eri tavalla ja pääsisi toisiin johtopäätöksiin?

Jouduimme myös haastattelujen alkuvaiheessa punnitsemaan omia ennakkokäsityksiämme puiston käytön oletetuista vaikutuksista. Suhteessa teoriataustaan saimme kuitenkin tutkimuksen tuloksista aivan uudenlaisia näkökulmia, joita emme olleet edes osanneet ajatella lähtiessämme kartoittamaan puiston käyttökokemuksia.

Alustavan suunnitelman mukaan meidän oli tarkoitus tutkia erilaisin mittarein, mitä vaikutuksia lähiliikuntapuiston käytöllä olisi ikääntyneille, ja miten vaikutukset ilmenisivät kotiympäristössä ja päivittäisistä toimista selviytyessä. Tästä aiheesta olisi tullut liian laaja suhteessa opinnäytetyön opintopistemäärään, ja todetaksemme mahdolliset puiston käytöstä seuranneet fysiologiset vaikutukset, meidän olisi pitänyt toteuttaa muun muassa mittausseuranta. Siksi valitsimme tutkimusmenetelmäksemme laadullisen tutkimuksen ja kokemusten kartoittamisen teemahaastattelulla.

Tutkimuksen tekeminen vaatii tekijältä uteliaisuutta ja halua perehtyä uuteen asiaan. Tiedonhankinta ja tietoperustan luominen ovat aikaa vieviä vaiheita, jotka tulisi tehdä huolella. Mielestämme saimme tehtyä tietoperustan huolella, jonka pohjalta saimme luotua kattavan teemahaastattelurungon. Tutkijan tulee olla koko tutkimusprosessin ajan lähdekriittinen sekä tarkastella tutkimusmenetelmäänsä kriittisesti. Koska lähiliikuntapuisto on käsitteenä uusi, emme löytäneet tutkimuksia lähiliikuntapuistoista. Tutkimuksen tekeminen kokemuksena oli innostava, ja voisimme kuvitella tekevämme tutkimustyötä jatkossakin.

Fysioterapeuteilla voisi olla enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnan asioihin olemalla mukana asiantuntijan roolissa erilaisissa projekteissa ja hankkeissa. Yksi vaikuttamisen keino on olla esillä tiedotusvälineissä ja kirjoittaa asiatekstejä ajankohtaisista aiheista. Työmme innoittamana otamme yhteyttä sanomalehti Karjalaiseen, johon kirjoitamme artikkelin opinnäytetyössämme

esille tulevista asioista. Tulemme esittelemään työn myös Joensuun kaupungin liikuntatoimelle.

11.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Työssämme käsitelimme lähiliikuntapuistoa ja sen käyttöä, mutta haastateltavien kokemuksista voidaan nostaa esille myös keinoja, joilla voisi aktivoida iäkkäitä osallistumaan. Kokemuksista voidaan päätellä, että iäkkäät toivovat liikunnalta terveydellisten vaikutusten lisäksi piristystä arkeen ja toisten ihmisten tapamista. Iäkkäistä moni on siinä elämänvaiheessa, että asuu yksin ja saattaa kokea yksinäisyyttä. Iäkkäille tulisikin suunnitella juuri heille kohdennettuja liikuntaryhmiä, joissa he voivat tehdä yhdessä ikäistensä kanssa, oman kuntonsa mukaista liikuntaa.

Lähiliikuntapuistossa voisi järjestää enemmän eri kohderyhmiä huomioon otta via ohjattuja ryhmiä. Haastateltavat kertoivat luonnon eheyttävästä merkityksestä, ja tätä näkökulmaa voisi hyödyntää esimerkiksi muistisairaita kuntoutettaessa. Myös mielenterveyspotilaat voisivat hyötyä puiston käytöstä. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset huomioon ottaen monien muidenkin sairauksien kohdalla luonnossa liikkumista voisi käyttää osana kuntoutusta.

Haastatteluista ilmeni, että puistossa käyminen voi olla rentoutumista ja luonnosta nauttimista. Puiston levähdysmahdollisuudet ovat tärkeitä iäkkäiden puiston käyttöä ajatellen. Näiden perusteella puistoon voisi rakentaa yhdessäoloon ja rentoutumiseen tarkoitettuja levähdyspaikkoja. Myös luonnonkauneutta ja viihtyisyyttä tulisi vaalia.

Puisto oli uusi asia haastatelluille, ja tieto puistossa järjestettävästä ryhmästä oli tullut enemmän ”puskaradiona” kuin lehti-ilmoituksen kautta. He kuitenkin pitivät lehteä parhaimpana tiedotustapana. Markkinointiin tulisikin panostaa, jottei puisto jäisi käyttämättömäksi sen tuntemattomuuden vuoksi tai ettei sitä uskalleta mennä käyttämään, koska ei tiedetä mihin, tarkoitukseen se on.

Fyysisten ominaisuuksien ylläpidon ja kohentamisen lisäksi olisi tärkeää ylläpitää psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Toimintakyvyn osa-alueet ovat vaikutuksissa toisiinsa ja parannus yhdellä osa-alueella voi vaikuttaa parantavasti myös toisiin osa-alueisiin. Vaikka ryhmätoimintaa markkinoitaisiin liikuntana, toiminnalla ja siihen osallistumisella voi olla monenlaisia yksilövaikutuksia. Se, kuinka vaikuttavaa mikäkin toiminta on, voidaan arvioida monesta näkökulmasta. Toimintakyvyn eri osa-alueilla on vaikutusta iäkkäiden omatoimisuuteen ja osallistumiseen, ja etenkin toimintakyvyllä on vaikutusta siihen, kuinka kauan iäkkäät pystyvät asumaan kotonaan. Tulevaisuudessa varmasti kaivataan enemmän erilaisia keinoja aktivoida iäkkäitä.

Jatkotutkimuksena voisi tutkia puiston laitteiden käytön vaikuttavuutta jonkin mittarin avulla. Myös puiston esteettömyyden kartoittaminen voisi olla aiheellista, sillä nyt haastattelujoukkomme oli itsenäisesti liikkuvia. Laitteiden opastaulujen kehittämistarpeen kartoitus ja niiden mahdollinen kehittämistyö voisi olla hyödyllistä. Myös miesnäkökulma jäi työstämme kokonaan huomiotta, kaikkien haastateltavien ollessa naisia. Mielenkiintoista olisi tietää, käyttävätkö ikääntyneet miehet puistoa, ja jos käyttävät, miten he sitä hyödyntävät.

Lähteet

- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulun yliopisto. Terveystieteen laitos. Tutkielma.
- Eskola, J. & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Hannila, P. & Kyngäs, P. 2008. Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Helsingin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinäytetyö.
- Heikkinen, T. 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Hervonen, A. & Pohjolainen, P. 1991. Gerontologian ja geriatrian perusteet. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Ikäinstituutti. 2011. Varttuneiden lähiliikuntapaikat. <http://varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/suunnittelussa+huomioitavaa/>. 29.12.2011.
- Joensuun kaupungin tekninen virasto 2009. Nepenmäen lähiliikuntapuisto, yleissuunnitelma.
W:\VIHERSUUNNITELMAT\5_NIINIVAARA\Nepenmäenpuisto\Suunnitelma\NEPENMÄEN_LÄHILIIKUNTAPUISTO.DWG. 26.8.2012.
- Joensuun kaupunki. 2011. Aktiivinen ikääntyminen Itä- ja Keski-Suomessa, Vanhus Kaste II -hanke. <http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-vanhuskaste/index.htx>. 19.2.2012.
- Järvelä, R. 2011. Olosuhteisiin panostamalla lisää arki- ja lähiliikuntaa. http://www.kki.likes.fi/pages/UserFiles/File/Kipinat/Kipinat2_2011.pdf. 25.5.2012.
- Keinonen, T. 2007. Tuotteen käytettävyys. <http://www2.uiah.fi/projekti/metodi/068.htm>. 2.10.2011.
- Kuusela, K. 2005. Ikäin kutoma – Ikäihmisten kulttuuritoiminnan malli. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 66.
- Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 264 - 265.
- Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys. Oulun yliopisto: Terveystieteen laitos.
- Lehmuspuiho, V. & Åkerblom, S. 2007. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Arki- ja terveysliikunnan tilat palvelu- ja hoiva-asumisympäristössä. Helsinki: Rakennustieto Oy.

- Leinonen, A. 2007. Tuottava ikääntyminen, käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka. <http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/EBBC8A29-DF16-4C00-B378-827B5F1688F0/0/073leinonen.pdf>. 16.3.2012.
- Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkanen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Lähteenmäki, J. 2010. Ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn kartoitus vanhainkohteissa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Nevalainen, M. 2010. Lihakset kuntoon. Pogostan Sanomat. 9.9.2010
- Nieminen, S. 2010. Fysioterapiarytyksen dokumentoinnin kehittäminen. Turun ammattikorkeakoulu. Kuntoutuksen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Nygren, E. 2011. Ulkoilun olosuhteet Suomen kunnissa, Sulka 2-hankkeen loppuraportti, Suomen latu. http://issuu.com/suomenlatu/docs/sulkaii_loppuraportti_valmis. 28.12.2011.
- Paavilainen, P. 2001. Ikääntyneiden hyvä fyysinen toimintakyky-hyvää fyysistä toimintakykyä kymmenvuotisseurannassa ennustavat tekijät. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2006. Maakunta liikkumaan, Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategia. Joensuu: Pohjois-Karjalan maakuntaliitto.
- Ruonakoski, A. 2004. Sujuvampi arki ikääntyville; yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html. 7.2.2012.
- Sinkkonen, I., Kuoppala, H., Parkkinen, J. & Vastamäki, R. 2006. Käytettävyyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Stakes. 2004. ICF Toimintakyvyn, toiminnanrajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Jyväskylä: Gummerus.
- Sulander, T. 2005. Functional Ability and Health Behaviours. Helsinki: University of Helsinki.
- Suomen fysioterapeuttiliitto. 1998. Fysioterapeutin eettiset ohjeet. http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=. 58. 20.6.2012.
- Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Liikunta ja Urheilu & TNS-Gallup Oy. 2008. Senioriliikuntatutkimus 2007-2008. SLU:n julkaisusarja 2008:2. Helsinki: Opetusministeriö.
- Suomen virallinen tilasto. 2009. Väestöennuste 2009-2060. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html. 26.10.2012.
- Talvitie, U., Karppi, S.-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Yle-uutiset. 2010. Nepeinmäen lähiliikuntapuiston rakentaminen alkaa Joensuussa.

http://yle.fi/uutiset/nepenmaen_lahiliikuntapuiston_rakentaminen_alkaa_joensuussa/55874.65. 25.9.2012.

WHO. 2007. Global age-friendly cities: a guide. Switzerland: World Health Organization.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO

SOPIJAOSAPUOLET:

TOIMEKSIANTAJA Aktiivinen ikääntyminen Jta- ja keski-SuomessaYhteystiedot: Marja Haarakka, Kaste hanke II, Tenhola 18 A, 4. krs. 80100 JnsSähköpostiosoite: marja.haarakka@jns.fi 050-3116344OPISKELIJA Marja Viskkurin, Elisa MartikainenYhteystiedot: Kirkkokatu 7 B 20, Kukkolankatu 7 as 2

TOIMEKSIANTOSOPIMUS:

Opinnäyte työ: Neperinmäen lähtökäytäntöön käytetty-
 lyöden parantuminen iäkkäiden toimintakyö-
 kehityksen näkökulmasta.
 Koston selviytymisen parantuminen lhaskunnan
 parantamisen näkökulmasta.

Osapuolet ovat tänään sopineet toimeksiannosta seuraavaa: (esim. rahoitus, aikarajat,
 tekijänoikeudet)

Kaste hanke päättyy 31.10.2012

Opinnäytetyön ohjaajana PKAMK:ssa toimii Anneli Muona

Päiväys ja allekirjoitukset

20.9.2011

[Signature]
 Toimeksiantajan edustaja

[Signature]
 Opiskelija

Esitietolomake

Arvoisa haastateltava,

olet lupautunut haastateltavaksi Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun fysioterapiaoiskelijoiden opinnäytetyöhön ”Nepenmäen lähiliikuntapuisto iäkkäiden aktivoijana – iäkkäiden näkemyksiä puiston kehittämistä”. Opinnäytetyö on tärkeä osa loppuvaiheen opiskelujamme ja työmme toimeksiantaja on Vanhus Kaste 2 – hanke: aktiivinen ikääntyminen Itä- ja Keski-Suomessa. Opinnäytetyömme ohjaajana toimii Anneli Muona.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää yli 65-vuotiaiden osallistumista lisääviä ja vähentäviä tekijöitä lähiliikuntapuiston käyttäjinä. Seuraavassa jaotellumme teemoista, joiden kautta lähestymme mm. puiston käytettävyyttä.

Haastatteluteemoinamme ovat:

- puiston saavutettavuus – tiedotukseen, markkinointiin, esteettömyyteen sijaintiin ja maastoon liittyvät seikat
- puiston käytettävyys – laitteisiin, vuodenaikoihin ja viihtyisyyteen liittyvät seikat
- toimintakyky – puiston käytön vaikutukset päivittäisiin toimintoihin, omat odotukset ja harjoittelun vaikutukset
- motivaatio ja osallistuminen – ryhmässä ja yksin harjoittelun erot, puisto harjoittelupaikkana

Haastattelun avulla haluamme saada esille käyttäjien oman kokemuksen puiston käytettävyydestä ja Joensuun kaupunki voi jatkossa mahdollisesti hyödyntää saatuja tuloksia Nepenmäen lähiliikuntapuistoa kehittäessä. Työssämme tuomme esiin myös fysioterapian kannalta tärkeän näkökulman, ihmisen toimintakyvyn ja liikuntaan osallistumisen väliset yhteydet.

Haastattelu on nimetön, täysin luottamuksellinen ja haastattelussa käyttämämme materiaalit hävitetään heti haastattelujen litteroinnin eli puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen. Haastattelupaikka ja ajankohta ovat neuvoteltavissa olevia asioita, mutta alustavan suunnitelman mukaan tarkoituksemme olisi edetä heinäkuun puolenvälin jälkeen näin:

- haastatteluviikkoa edeltävällä viikolla otamme yhteyttä teihin ja varmistamme tapaamisen paikan ja ajankohdan
- haastattelupäivänä haastatteluun olisi hyvä varata aikaa yhteensä n. kaksi tuntia
 - o on tärkeää että haastattelu tilanteena on kiireetön, niin että haastattelijalla ja haastateltavalla on aikaa kysyä ja vastaila

Otamme teihin yhteyttä viikolla:

Henkilökohtainen haastatteluaikanne:

Jos mieleen tulee jotain kysyttävää tai sovittua haastatteluaikaa on tarpeellista muuttaa, ottakaa rohkeasti yhteyttä meihin!

Ystävällisin terveisin fysioterapiaopiskelijat

Elisa Martikainen
puh. 050 436 5689
elisa.martikainen@edu.pkamk.fi
ria.virkkunen@edu.pkamk.fi

Maria Virkkunen
puh. 040 507 2866
ma-

Kun opinnäytetyömme on valmis, sen voi käydä lukemassa ammattikorkeakoulujen opinnäytetyötietokannasta osoitteesta www.theseus.fi, mistä se löytyy työn omalla nimellään, kts. edellisen sivun ensimmäinen kappale. Kiitos osallistumisestanne!

Teemahaastattelurunko

Taustatiedot:

Sukupuoli

Ikä

Asumismuoto

Asuinpaikan sijainti puistosta (km)

Kuinka usein harjoittelee puistossa

Kuinka paljon liikuntaa viikossa (h)

Mahdolliset liikuntarajoitteet

Perussairaudet

Saavutettavuus

- tiedotus
 - Miten hakeuduite puistoon harjoittelemaan?
 - Millaisia käsityksiä teillä oli puistosta ennen harjoittelun aloittamista? / Millaisia odotuksia teillä oli puistosta ennen puiston käyttöä?
 - Mitä kautta saitte tiedon puistosta? Millaista tietoa puistosta saitte? Millaisen mielikuvan saitte tiedon perusteella puistosta?
 - Millainen mielikuva teillä on yleisesti puistossa / ulkona liikkumisesta?
 - Miten puistoa tulisi markkinoida ikäihmisille? Mitä kautta tiedotus tavoittaisi teidät parhaiten?
- esteettömyys
 - Millaista maastossa/kulkureiteillä liikkuminen on puistossa?

Mikä siitä tekee helppoa/vaikeaa?

Mikä mahdollistaisi puistossa liikkumisen?

- sijainti
 - Millä lailla tulette puistoon?
 - Tuleeko mieleen / onko jotain tekijöitä, mitkä helpottaisivat puistoon tulemistä/menemistä?
 - Millaisena koette puiston sijainnin? Mitä mieltä olette puiston korkeuseroista (ylä- ja alamäistä)?
 - Millainen ulkoilureitin pituus on omaan kuntotasonne nähden?

Käytettävyys

- laitteet
 - Mitä ajattelette laitteiden sijoittelusta puistossa?
 - Millaista laitteiden käyttö on? Pystytekö käyttämään kaikkia laitteita?
 - Millaista hyötyä laitteiden käytöllä mielestänne on?
 - Mitä mieltä olette laitteiden turvallisuudesta?
 - Mitä mieltä olette opasteista, jotka neuvovat laitteiden käytössä? Minkälaiset opasteet parantaisivat laitteiden käytettävyttä?
- vuodenaikojen vaikutus
 - Millä lailla harjoittelunne eroaa puistossa eri vuodenaikoina?
 - Mikä mahdollistaisi puistossa harjoittelun läpi vuoden?
- viihtyisyys

- Mikä saa teidät viihtymään puistossa? Mikä lisää puiston viihtyvyyttä?
- Hyödynnättekö/hyödyntäisittekö puistoa muussakin tarkoituksessa kuin liikunnan harrastamisessa?

Toimintakyky

- vaikutus päivittäisiin toimintoihin
 - 1. Millaista vaikutusta harjoittelulla on ollut vaikutusta päivittäisistä toiminnoista selviytymiselle?
 - 2. Millaista hyötyä puiston käytöllä on ollut?
 - 3. Millaista vaikutusta harjoittelulla on ollut jaksamiseenne?
 - 4. Millaisia odotuksia teillä oli puiston käytön suhteen, mitä vaikutuksia puistossa harjoittelulla voisi olla teidän terveyteenne?

Motivaatio

- puiston käytön syyt
 - Mitkä tekijät saavat teidät harjoittelemaan puistossa? Millaisena harjoittelupaikkana pidät puistoa?
 - Mikä vaikutti harjoittelun aloittamiseen puistossa?
 - Mitä hyviä puolia harjoittelulla on?
 - Miksi ette kävisi puistossa?
 - Millaista ohjausta olette saaneet puiston käyttöön?
 - Millaista ohjausta toivoisitte puiston käyttöön?
- ryhmä vs. yksin harjoittelu
 - Miksi harjoittelette ryhmässä?
 - Millaiseksi olette ryhmässä harjoittelun kokeneet?
 - Miksi ette harjoittele/harjoittelette yksin?
 - Mikä saa/saisi teidät tulemaan puistoon yksin?
- Miten puistoa tulisi mielestänne kehittää?

Haastattelulupa

Arvoisa haastateltava,

olette tulleet haastatteluun liittyen opinnäytetyöhön, jonka tarkoitus on selvittää Nepenmäen lähiliikuntapuiston käytön syitä iäkkäiden käyttäjien näkökulmasta. Olemme kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijoita Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta. Tavoitteenamme on selvittää puiston käyttöön liittyviä asioita, kuten puiston käytettävyyttä, saavutettavuutta ja motivaatiotekijöitä. Haastattelu on täysin luottamuksellinen ja analysoimme haastattelut nimettömänä. Pyydämme lupaa haastatella teitä.

Suostun ___/ En suostu ___

Allekirjoitus _____

Elisa Martikainen ja Maria Virkkunen
Fysioterapiaopiskelijat
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

Esimerkki sisällönanalyysistä

