

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK

Erityissosiaaliohjaus

2022

Selja Eskonen

Luontolähtöistä liikuntaa kuntouttavan työtoiminnan arkeen

-Liikunnallisen toimintamallin kehittäminen Valo-
Valmennusyhdistykselle



Opinnäytetyö (YAMK) | tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK-tutkinto

2022 | 49 sivua, 10 liitesivua

Selja Eskonen

Luontolähtöistä liikuntaa kuntouttavan työtoiminnan arkeen

- Liikunnallisen toimintamallin kehittäminen Valo-Valmennusyhdistykselle

Kehittämiprojektini toteutettiin Valo-Valmennusyhdistys nimisessä organisaatiossa. Yhdistys toimii palveluntuottajana sekä tutkimus- ja kehittämiskeskuksena sosiaali- ja terveysalan ympäristössä. Kehittämistoiminta toteutettiin yhdistyksen Taitopajalla Turussa. Paja sijoittuu työllisyyttä edistäviin palveluihin. Kehittämiprojektini liittyy yhdistyksen tarpeeseen lisätä ja integroida liikuntaa yhdistyksen eri palveluihin. Työ rakentuu toiminnallisesta ja tutkimuksellisesta osuudesta. Teoriaosuudessa käsitellään fyysisistä aktiivisuutta, liikuntaa ja kuntouttavaa työtoimintaa ja niihin liittyviä sisältöjä.

Projektin toiminnallinen osuus toteutui liikuntainterventiona syyskuussa 2021 neljänä erillisenä toimintakertana. Toteutuneiden kertojen jälkeen, tuotokseksi koostettiin luontolähtöisiä liikuntaharjoitteita sisältävä toimintamalli. Toimintamalli jäi lokakuuksi 2021 kokeiltavaksi Taitopajan kuntouttavaan työtoimintaan muihin sisältöihin integroituna.

Tutkimuksellinen osuus toteutettiin ryhmämuotoisena teemahaastatteluna kokeilujakson jälkeen. Teemahaastatteluun osallistuivat Taitopajan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat sekä ohjaaja. Tietoa kerättiin toimintamallin käytettävyydestä, lisäksi haluttiin tietoa minkälainen liikunnallinen toimintamalli olisi toimiva kuntouttavan työtoiminnan arjessa. Tulosten mukaan, asiakkaat kokivat toimintamallin liikuntaharjoitteet teknisiksi, liikuntaharjoitteiden sisältöihin toivottiin luovuutta ja leikkiä. Motivoivassa ja mielekkäässä liikunnallisessa toimintamallissa, liikunta olisi yhdistetty johonkin muuhun toimintaan, esimerkiksi luonnonmateriaalien keräämiseen. Jolloin liikunnan hyvinvointivaikutusten lisäksi, liikunnallisella toiminnalla olisi tavoite.

Asiasanat:

fyysinen aktiivisuus, liikunta, kuntouttava työtoiminta

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master's degree in social and health care

2022 | 49 pages, 10 pages in appendices

Selja Eskonen

Nature-oriented exercise integrated to rehabilitative work in Valo-Valmennusyhdistys

Purpose for this development project was increase and integrate exercise to Valo-Valmennusyhdistys services. Valo-Valmennusyhdistys is a national association improving access for example learning, employment and wellbeing in the society. This development project includes functional and investigational part. Theoretical part is about physical activity, exercise, and rehabilitative work.

Development activity was settled in Turku workshop called Taitopaja, it is included employment services. Development activity was so called exercise intervention, which happened in September 2021, in four different actions. After these actions, project leader was using results of exercise intervention and producing model from that. This exercise model includes nature-oriented workout. In October 2021 nature-oriented exercise model was left in Taitopaja, purpose was that customers are using independently this model.

After this trial period was investigational part. Data was collected by focused interview from Taitopaja customers and counsellor. It was implemented by group form. The aim was to get information for example, what kind of exercise integrating to rehabilitative workaday could work. Results shows for example, that exercise which includes creativity and play could work.

Keywords:

physical activity, exercise, rehabilitative work.

Sisältö

1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Toimintaympäristö ja tausta	8
2.2 Kehittämiprojektin tarve	9
2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos	10
2.4 Projektiorganisaatio	10
3 FYYSINEN AKTIIVISUUS	13
3.1 Fyysinen aktiivisuus ja inaktiivisuus	13
3.2 Fyysinen inaktiivisuus yhteiskunnallisena ilmiönä	13
3.3 Liikunta ja luontoliikunta	14
4 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN NÄKÖKULMASTA	16
4.1 Liikkumisen yleiset suositukset	16
4.2 Liikunnan vaikutukset	17
4.3 Liikunta mielenterveyden edistämisen näkökulmasta	17
5 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA JA TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA	19
5.1 Kuntouttava työtoiminta	19
5.2 Työ- ja toimintakyky	20
5.3 Työikäisten liikunta	20
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS	22
6.1 Kehittämiprojektin aikataulu ja eteneminen	22
6.2 Kehittämiprojektin menetelmälliset valinnat	22
6.3 Teemahaastattelu	23
7 TOIMINNALLINEN OSUUS	25
7.1 Liikuntaintervention suunnittelu	25
7.2 Liikuntaintervention toteutus	27
7.3 Liikuntaintervention tuotos	29

7.4 Toimintamallin käyttöönotto	29
8 TUTKIMUKSELLINEN OSUUS	30
8.1 Aineistonkeruun menetelmänä teemahaastattelu	30
8.2 Aineiston purkaminen ja analyysi	31
9 TUTKIMUKSELLISEN OSUUDEN TULOKSET	33
9.1 Haastattelutilanne	33
9.2 Toimintamallin käytettävyys	33
9.3 Erilaiset menetelmät liikunnan ohjauksessa	35
9.4 Liikuntaan motivoituminen	36
9.5 Yhteenveto	37
10 JOHTOPÄÄTÖKSET, ARVIOINTI JA POHDINTA	39
10.1 Kehittämiprojektin arviointi	39
10.2 Kehittämiprojektin tuotoksen arviointi	40
10.3 Kehittämiprojektin eettisyys ja luotettavuus	41
10.4 Kehittämiprojektin merkitys ja jatkoideat	43
Lähteet	44

Liitteet

Liite 1. INFO-kirje.

Liite 2. Luontolähtöistä liikuntaa toimintamalli.

Kuvat

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. (UKK-instituutti 2022.)	16
Kuva 2. Taitopajan sisätilat.	26

Kuviot

Kuvio 1. Valo-Valmennusyhdistyksen toimintaympäristö.	8
Kuvio 2. Kehittämisprojektin aikataulu.	22

Taulukot

Taulukko 1. Liikuntaintervention toteutus.	27
--	----

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan fyysinen inaktiivisuus on globaali ongelma, ja sillä on negatiivinen vaikutus terveydenhuoltoon, ympäristöön, taloudelliseen kasvuun, yhteisöjen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. 80 % maailman aikuisväestöstä on riittämättömästi fyysisesti aktiivisia. (WHO 2020.)

Yhdysvaltalaisen tuoreen tutkimuksen mukaan jo 10 minuuttia suurempi rasittavaksi ja reippaaksi luokitellun liikunnan määrä ehkäisisi 111 000 kuolemaa vuosittain. (Saint-Maurice ym. 2022, 349.) Liikunnan puute on teollistuneissa maissa yleisin toimintakykyä ja terveyttä huonontava tekijä. Tutkimukset osoittavat, että liikunta on tehokas, turvallinen ja taloudellinen menetelmä monien yleisten terveysongelmien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. (Vuori 2013, 16–17.)

Tutkimustiedon mukaan siis jo vähäisellä liikunnan lisäämisellä on todettu olevan merkittävä vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Tällä perusteella ajattelen, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen kehittämistoimintana Valo-Valmennusyhdistyksen toimintaan on ajankohtaista. Integroimalla liikuntaa osaksi kuntouttavan työtoiminnan sisältöjä, nostettaisiin jokaisen mahdollisuutta lisätä fyysistä aktiivisuutta, ja kannustettaisiin liikunnalliseen elämäntapaan.

Yksinkertaisimmillaan liikunta ei vaadi erityisiä taitoja, näin ajateltuna se on tasa-arvoinen menetelmä ja kaikille mahdollinen. Kehittämistoimintana toteutettu liikunta oli taitotasoltaan niin yksinkertaista, että jokaisella oli siihen mahdollisuus osallistua, liikuntaharjoitteet perustuivat perusliikkumistaitoihin.

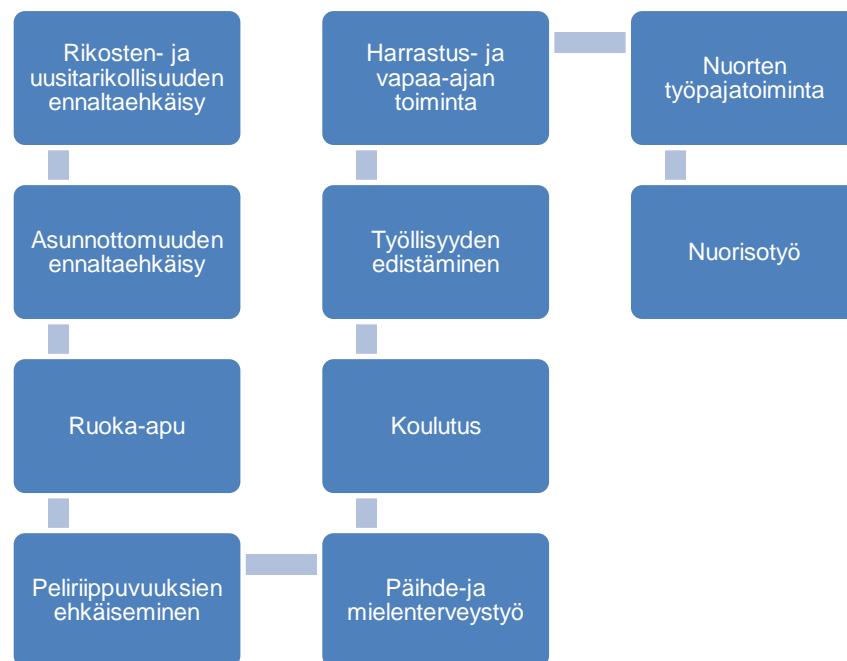
Työn teoreettisessa viitekehyksessä määriteltiin fyysinen aktiivisuus, liikunta ja luontoliikunta. Liikunnan vaikutusten tarkastelu painottuu mielenterveyden edistämisen näkökulmaan. Työn kehittämistoiminta toteutettiin kuntouttavan työtoiminnan palvelussa, siihen osallistuvat asiakkaat ovat olleet usein pitkään työttömänä. Palvelun tavoitteet liittyvät työllisyyttä edistäviin näkökulmiin. Kuntouttavaa työtoimintaa käsitellään tarkemmin teoreettisessa viitekehyksessä.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimintaympäristö ja tausta

Kehittämiprojektin toimintaympäristö on Valo-Valmennusyhdistys. Se on vuonna 2016 perustettu kansalaisjärjestö. Kolmannen sektorin palveluntuottajan tavoitteena on tukea kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä.

Yhdistyksen strategia liittyy osaamisen, työllisyyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen. Alla olevassa kuviossa on esitetty Valo-valmennus yhdistyksen toiminta palveluntuottajana ja tutkimus- ja kehittämiskeskuksena. (Valo-valmennusyhdistys 2022.)



Kuvio 1. Valo-Valmennusyhdistyksen toimintaympäristö.

Valo-Valmennusyhdistyksen tavoitteena "on rakentaa vaikeassa elämäntilanteessa oleville ihmisille ehjiä ja joustavia reittejä kohti sujuvaa ja mielekästä elämää-osana yhteisöä ja yhteiskuntaa" (Valo-Valmennusyhdistys 2022).

Kehittämiprojektini toteutettiin työllisyyttä edistävissä palvelussa yhdistyksen Varsinais-Suomen työpajoista Taitopajalla. Taitopajan asiakkaat ovat kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita. Paja on suunnattu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita sosiaali- ja terveysalasta, ja haluavat samalla kartoittaa tulevaisuudennäkymiä, kehittämällä itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. He voivat suorittaa kasvatusta- ja ohjausalan tutkintovaatimusten mukaista osaamista. (Valo-valmennus 2021.)

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu (189/§2) Sen tavoitteena on ehkäistä työttömyyden kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn, vahvistaa elämän- ja arjenhallintaa ja työ- ja toimintakykyä. (STM 2022.) Kehittämiprojektin tausta liittyy liikuntaan hyvinvointia, lisäävänä tekijänä. Liikunnan lisääminen kuntouttavan työtoiminnan arkeen vahvistaa hyvinvointia, ja sitä kautta tukee kuntouttavan työtoiminnan muita tavoitteita.

2.2 Kehittämiprojektin tarve

Kehittämiprojekti on tavoitteellinen tehtäväkokonaisuus, jonka avulla pyritään luomaan uudenlainen toimintatapa, palvelu tai muu tuote. Kehittämistoiminnan käynnistää usein jokin käytännön työelämässä ilmennyt muutostarve, johon kehittämiprojekti pyrkii vastaamaan. (Paasivaara ym. 2013, 14–16; Salonen ym. 2017, 56.)

Toimintaympäristöksi valikoitui Turun Valo-Valmennusyhdistys omasta mielenkiinnostani. Olin yhteydessä Varsinais-Suomen aluepäällikköön kehittämiprojektini sijoittumisesta heidän organisaatioonsa, johon sain luvan. Alkuperäinen tarve liittyi luontotoiminnan kehittämiseen yksilö- ja ryhmävalmennuksessa, jonka aluepäällikkö ilmaisi.

Liikunnallisen toimintamallin kehittämisen tarpeen ilmaisi minulle Yhdistyksen Taitopajan ohjaaja. Tarpeesta kertoo myös yhdistyksellä meneillään oleva hanke ”Työkuntaa työpajoille”. Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama, jonka tavoitteena on edistää työpaja-asiakkaiden toimintakykyä ja

liikunnallista elämäntapaa, sekä parantaa työpajojen henkilöstön liikuntaneuvonnan osaamista. (Valo-Valmennusyhdistys 2022.)

Aluepäällikön ja Taitopajan ohjaajan ehdottamista kehittämisen kohteista muotoutui luontolähtöisen liikunnallisen toimintamallin kehittämisen ajatus. Liikunnan kehittäminen osaksi sosiaalihuollon palveluita tukee myös omaa henkilökohtaista ammatillista osaamistani ja kasvua.

2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos

Tämän kehittämisprojektin tarkoitus oli kehittää yhdessä Valo-Valmennusyhdistyksen Taito-pajan asiakkaiden sekä ohjaajan kanssa luontoympäristöä hyödyntävä liikunnallinen toimintamalli. Toimintamallin sisältö kehitettiin liikuntaintervention avulla, joka toteutettiin Taitopajalla.

Kehittämisprojektin tarkoitus oli liikuntainterventio kautta, saada tietoutta minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia liikunta yhdistettynä pajatoiminnan arkeen herätti kuntouttavan työtoiminnan asiakkaissa. Palaute kerättiin ryhmämuotoisena teemahaastatteluna, toteutetun intervention jälkeen.

Tavoitteena oli toimintamallin avulla lisätä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden liikunnallista elämäntapaa. Tukien kuntouttavan työtoiminnan muita tavoitteita. Tavoitteena tälle työlle voidaan myös pitää tietouden lisääminen fyysisen aktiivisuuden positiivisesta vaikutuksesta.

Tuotokseksi syntyi liikuntaintervention jälkeen koostettu Luontolähtöistä liikuntaa-toimintamalli, jonka Valo-Valmennusyhdistys sai käyttöönsä omaan toimintaansa.

2.4 Projektioorganisaatio

Projekti on kertaluonteinen tehtäväkokonaisuus, joka edustaa hyvin rajattua ja määriteltä toimintaa. Projektilla on ennalta määritellyt selkeät tavoitteet ja

voimavarat. Sen toteuttamisesta vastaa projektia varten perustettu projektiorganisaatio. (Silfverberg 2007, 21; Paasivaara ym. 2013, 14–15.)

Paasivaaran ym. & Mäntynevan mukaan (2013,14; 2016, 13.) synonyymejä projektille ovat kehittämishanke, hanke, kehittämisprojekti, kehittämisohjelma, ohjelma, pilotti, reformi ja kehittämistyö. Erityyppiset projektit määrittyvät niiden toiminnan mukaan. Millä nimellä projektia kutsutaankin, keskeinen ominaisuus sille on rajallisuus ja kohdentuminen erityyppisten ongelmien ratkaisuun tai toiminnan kehittämiseen.

Turun ammattikorkeakoulussa ylemmän ammattikorkeakoulun (YAMK)-tutkinnoissa on käytössä kolmikantamalli. Malli on rakentunut varmistamaan työelämän kiinnittymisen koulutukseen, tukien molemminpuolista osaamisen vaihtoa ja luomaan selkeät roolit toiminnalle. YAMK opinnäytetyöt ovat työelämälähtöisiä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiohankkeita (TKI). Kolmikanta mallin avulla luodaan asiantuntijuutta kehittävä projektioppimisympäristö. Yhteistyö rakentuu YAMK- opiskelijan, opettaja-tuutorin ja työelämänmentorin yhteistyöstä. Kolmikantatoimijoiden lisäksi TKI-hankkeille perustetaan ohjausryhmä ja projektiryhmä. (Ahonen 2016, 14–15.)

Projektin taustalla on projektiorganisaatio, joka toteuttaa projektin. Yleensä projektiorganisaatio koostuu projektiryhmästä, ohjausryhmästä ja muista asiantuntijoista, jotka työskentelevät projektissa. Kolmikantamallin mukaisesti YAMK-opiskelija on vastuussa kehittämisprojektin käynnistämisestä, projektiorganisaation rakentamisesta ja toiminnasta. Hän toimii kehittämisprojektin projektipäällikkönä. (Ahonen 2016, 15–16; Mäntyneva 2016, 21.)

Tämän kehittämisprojektin projektipäällikkönä toimii Turun ylemmän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan erityissosiaaliohjauksen opintoja suorittava opiskelija. Mäntyneva määrittelee (2016, 33.) projektipäällikön projektin keskeiseksi toimijaksi, hän toimii asiantuntijana, projektiryhmän vetäjänä, tiedottajana, neuvottelijana, tilaajana, asiakasyhteyshenkilönä.

Kehittämiprojektilleni rakennettuun projektiryhmään kuuluivat projektipäällikön lisäksi Valo-Valmennusyhdistyksen Varsinais-Suomen aluepäällikkö, joka toimi kolmikantamallin mukaisesti myös työn mentorina, Yhdistyksen Taitopajan vastaava ohjaaja sekä Turun ammattikorkeakoulusta opettaja-tuutori.

Työelämänedustaja toimii kehittämiprojektin mahdollistajana ja henkisenä tukena. Hän voi myös toimia substanssi asiantuntijana ja arvioijana. Opettaja-tuutori vastaa opiskelijan opinnäytetyön ohjaamisesta ja muodostaa ohjauksellisen tiimin työelämämentorin kanssa. (Ahonen 2016, 15–16.)

Tässä kehittämiprojektissa päävastuu oli projektipäälliköllä. Projektin tavoitteet painottuivat henkilökohtaiseen ammatilliseen kasvuun, jolloin projektin laajuus oli hyvin rajattu. Aluepäällikkö toimi toiminnan mahdollistajana, hän ”valvoi” projektin etenemistä. Taitopajan ohjaa vastasi käytännön työn sujuvuudesta ja mahdollisti asiakaskohtaamisen ja toiminnan toteuttamisen käytänteet.

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

3.1 Fyysinen aktiivisuus ja inaktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa mitä tahansa kehon liikettä tai liikkumista lepotason yläpuolella. Se on luustolihasilla tuotettua liikkumista, joka lisää energiankulutusta. Fyysinen aktiivisuuden taso määrittyy liikkeen intensiteetistä, toistuvuudesta ja kestosta. (Kalaja 2010,11; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 12: WHO 2021.)

Fyysinen aktiivisuus viittaa pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä sisällä kannanottoja esimerkiksi psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. Fyysinen aktiivisuus lähtökohtana toimii, kun fyysistä aktiivisuutta halutaan edistää laajana yhteiskunnan toimintana kaikissa mahdollisissa yhteyksissä inaktiivisuuden vähentämiseksi. Liikkuminen ja liikunta käsittävät suppeamman alueen. (Vuori 2013, 19–20.)

Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus.

Liikuntalääketieteen näkökulmasta se tarkoittaa niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, ettei se riitä stimuloimaan esimerkiksi elimistön rakenteita. Näin ollen se on esimerkiksi liian heikkoja lihassupistuksia lihasten uusiutumisen turvaamiseksi. Terveiden ja toimintakyvyn näkökulmasta on hyödyllistä välttää fyysistä inaktiivisuutta kuten istumista. (Vuori ym. 2013, 20.)

3.2 Fyysinen inaktiivisuus yhteiskunnallisena ilmiönä

WHO on reagoinut inaktiivisuuteen, luoden globaalin fyysistä aktiivisuutta lisäävän toimintasuunnitelman vuosille 2018–2030, ”Global action plan on physical activity 2018–2030, more active people, more healthier world”. (WHO 2018.)

Fyysistä aktiivisuutta lisäävän toimintasuunnitelman tavoitteena on haastaa maailmanlaajuisesti eri valtiot edistämään fyysistä aktiivisuutta lisäävää

toimintaa, uudistamalla ohjeistuksia ja tuottamalla toteuttamiskelpoista fyysistä aktiivisuutta tukevaa toimintaa koko väestölle. Toimintasuunnitelman kunnianhimoinen tavoite on 15 % vähennys maailmanlaajuisesti inaktiivisuuden määrästä aikuisväestön keskuudessa. Toiminnan tavoitteita on luoda aktiivisia yhteiskuntia, ympäristöjä, ihmisiä ja systeemejä. (WHO 2018, 6–10.)

3.3 Liikunta ja luontoliikunta

Fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa käytetään usein rinnakkaistermeinä, liikunta on koko kehon liikkumista sisältävää fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuus viittaa fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin eikä sisällä mielleyhtymiä harrastamisesta. Liikunta ymmärretään harrastamisen muodossa, sisältäen odotuksia ja mielikuvia esimerkiksi psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. (Vuori 2013, 19; Vuori 2015, 528.)

Liikunnan tavoitteita voivat olla fyysiseen kunnon kohottaminen tai terveyden edistäminen sekä elämysten ja kokemusten tuottaminen. Näin ajateltuna liikunta voidaan jakaa kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 2013, 18.)

Kun liikunta on suunniteltua, toistuvaa ja tavoitteellista, voidaan puhua liikuntaharjoittelusta. Se on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla pyritään esimerkiksi parantamaan fyysistä kuntoa ja saavuttamaan tiettyjä terveysvaikutuksia. (Käypä hoito 2015; Vuori 2015, 523; Vuori 2013, 19–20.)

Liikuntalääketieteellisen näkökulman mukaan liikunnan merkitys yhteiskunnalliselta tasolta tarkasteltuna on liikunnan terveydelliset hyödyt, joita ovat väestön parempi fyysinen kunto ja vähäisempi sairastavuus. Liikunnan puutteesta johtuvat terveydelliset menetykset väestötasolla, lisäävät kuormitusta terveydenhuoltojärjestelmälle. (Vuori 2013, 642.)

Luontoliikunta on luontoympäristössä tapahtuvaa liikuntaa, esimerkiksi metsässä kävely on luontoliikuntaa. UKK-instituutin mukaan (UKK 2021)

terveysvaikutuksia ovat esimerkiksi sykkeen ja verenpaineen lasku, matalampi riski sairastua sydän- ja muistisairauksiin.

Kehittämisprojektin toiminnallisessa osuudessa kehitettiin fyysistä aktiivisuutta lisäävä toimintamalli. Fyysisen aktiivisuuden muotona oli liikunta ja tarkemmin luontolähtöistä liikuntaa sisältävä liikuntaharjoittelu.

4 LIKUNNAN VAIKUTUKSET MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN NÄKÖKULMASTA

4.1 Liikkumisen yleiset suositukset

Aikuisten 18–64-vuotiaiden liikkumisen suositukset ovat vuodelta 2019. Alla oleva kuva esittää pyramidin muodossa tällä hetkellä voimassa olevan viikoittaisen liikuntasuosituksen. Sykettä kohottavaa reipasta liikkumista suositellaan 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa, sykettä reippaammin kohottavaa liikkumista teholtaan rasittavaa liikkumista tulisi tehdä 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa. Tämänhetkinen suositus aikaisempaan verrattuna huomio paremmin kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauottamisen. Tutkimustiedon mukaan kevyelläkin liikuskelulla on terveyshyötyjä vähän liikkujille. (UKK-instituutti 2022.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. (UKK-instituutti 2022.)

4.2 Liikunnan vaikutukset

Käypä hoidon (2016) liikuntasuosituksen mukaan säännöllisen liikunnan tulisi kuulua muihin hoitoihin yhdistettynä pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Liikunta auttaa useiden pitkäaikaissairauksien esimerkiksi valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, masennusoireiden sekä usein syöpien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Käypä hoito 2016.)

Liikuntasuosituksia noudattavan henkilön riski on n. 20–30 % pienempi sairastua depression kuin vähän tai lainkaan liikkuvalla henkilöllä. Fyysinen inaktiivisuus on merkittävä riski depression esiintymiselle. (Vuori 2015, 279–286.)

4.3 Liikunta mielenterveyden edistämisen näkökulmasta

Mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, jota keräämme sekä kulutamme. Jokaisella on mielenterveys ja mielenterveys on keskeinen osa terveyttämme. Hyvän mielenterveyden kannalta oleellisia tekijöitä on stressin hallinta, ahdistuksen ja menetyksen sietäminen sekä sopeutuminen elämäntilanteiden muutokseen. (Partonen 2013, 508.)

Mielenterveyden edistämisenä voidaan nähdä toimintana, jonka tavoitteena on vahvistaa mielenterveyttä tai vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä.

Mielenterveyden edistäminen (promootio) ja ennaltaehkäisy (preventio), liittyvät hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kenttään. Edistävien promotiivisten toimien tarkoitus on suojella ihmisten mielenterveyttä, suojaavia tekijöitä vahvistaen. Ennaltaehkäisevien preventiivisten toimien tarkoitus on mielenterveyshäiriöiden ilmaantuvuuden, esiintyvyyden ja ongelmien liittyvien oireiden ja keston vähentäminen. Nykytiedon mukaan liikuntaa tulisi käyttää järjestelmällisemmin osana mielenterveyden häiriöiden hoitoa. (Laajasalo ym. 2012, 10; Partonen 2013, 508–512.)

Säännöllinen liikunta saattaa ehkäistä masennusoireiden sekä ahdistusoireiden ilmenemistä ja uusiutumista. Mielen terveyden häiriöiden hoidossa liikunnan suurin merkitys liittyy psyykkisen oireilun ehkäisyyn. Liikunnasta voi olla välitöntä apua stressin hallinnassa tai ahdistuneisuuden tai unettomuuden lievittämisessä. Hyväkuntoinen keho käsittelee stressiä paremmin. Oleellista on säännönmukaisuus, koska liikunnan hyödyt eivät varastoidu. (Hansen 2017,38; Partonen 2013, 508–511.) Omaehtoinen liikunta vaikuttaa usein myönteisesti mielialaan, se voi vähentää depression kehittymisen riskiä ja oireita. (Vuori 2015, 279–286.)

Bäckmand toteaa tutkimuksessaan, että liikunnan on osoitettu vaikuttavan positiivisesti psyykkisen toimintakyvyn keskeisiin osa-alueisiin kuten kognitiiviseen suorituskäyttöön ja masentuneisuuteen. (Bäckmand 2006, 33.) Kettusen tutkimuksen kohderyhmänä on nuoret n.25-vuotiaat ja työikäiset n.41-vuotiaat miehet. Tutkimustuloksien mukaan kummassakin tutkimusryhmässä hyvä fyysinen kunto on yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimus osoitti myös fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti työkykyyn ja stressinsietokykyyn. (Kettunen 2015, 4.)

5 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA JA TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA

5.1 Kuntouttava työtoiminta

Kehittämiprojektini kohderyhmän asiakkaat ovat kuntouttavan työtoiminnan palvelussa Valo-Valmennus yhdistyksellä.

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa kuntouttavan työtoiminnan lainsäädännöstä ja kehittämisestä. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu. Sen tavoitteena on ehkäistä työttömyyden kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn, vahvistaen elämän- ja arjenhallintaa ja työ- ja toimintakykyä. (STM 2022.)

Laissa kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) säädetään toimenpiteistä, jonka avulla parannetaan pitkään työttömänä olleen henkilön edellytyksiä työllistyä avoimilla työmarkkinoilla sekä edistetään hänen mahdollisuuksiaan osallistua koulutukseen. Laki säättää toimenpiteisiin osallistuvan henkilön oikeuksista ja velvollisuuksista. Pitkäaikaistyötön on henkilö, joka tutkimusajankohtana on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä 12 kuukautta tai pidemmän ajan. (Tilastokeskus 2022).

Kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain 4.luvussa säädetään kuntouttavan työtoiminnan tuottamisesta, sisällöstä ja toteuttamisesta. Kuntouttavan työtoiminnan palvelut voi tuottaa kunta, tai kunta voi laatia kirjallisen sopimuksen toisen kunnan tai kuntayhtymän, rekisteröidyn yhdistyksen, säätiön, valtion viraston tai rekisteröidyn uskonnollisen yhdyskunnan kanssa. Kuntouttavan työtoiminnan sisältöön tulee kuulua henkilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita. Palveluihin voi kuulua yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa, joita voidaan toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään 3–24 kuukauden mittaisiksi jaksoiksi kerrallaan, 1–4 päivää viikossa. Päivittäinen tuntimäärä on vähintään neljä tuntia. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.)

5.2 Työ- ja toimintakyky

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteisiin liittyy kiinteästi työ- ja toimintakyvyn edistäminen. Toimintakyky on moniulotteinen käsite, tiivistettynä se tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä elämän eri toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. (Taimela 2013, 171; THL 2022.) WHO:n vuonna 2001 julkaisema toimintakyvyn luokitus ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus, jonka avulla kuvataan toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa. (ICF 2004, 3.)

Työkyky tarkastelee yksilön toimintakyvyn riittävyyttä suhteessa työn vaativuuteen. Työkykyä voidaan myös tarkastella yhteisöllisen ja työtoiminnan muodostaman kokonaisuuden ominaisuutena. Työkykyisyys on yhteiskunnassamme merkittävä tekijä, siihen sisältyy paljon erilaisia arvokäsityksiä. (Taimela 2013, 171.)

5.3 Työikäisten liikunta

Kehittämiprojektini kohderyhmällä on jokaisella taustalla työttömyyttä, joten heidän työ- ja toimintakyvyssään on näin ollen erilaisia haasteita. Kehittämiprojektini tarkastelukulman mukaisesti tarkastelen työkykyisyyttä liikunnan vaikutusten näkökulmasta. Taimelan mukaan (2013,177) säännöllisen liikunnan itsenäinen työkyvyttömyydeltä suojaava tekijä sisältää kiistanalaisia näkökulmia.

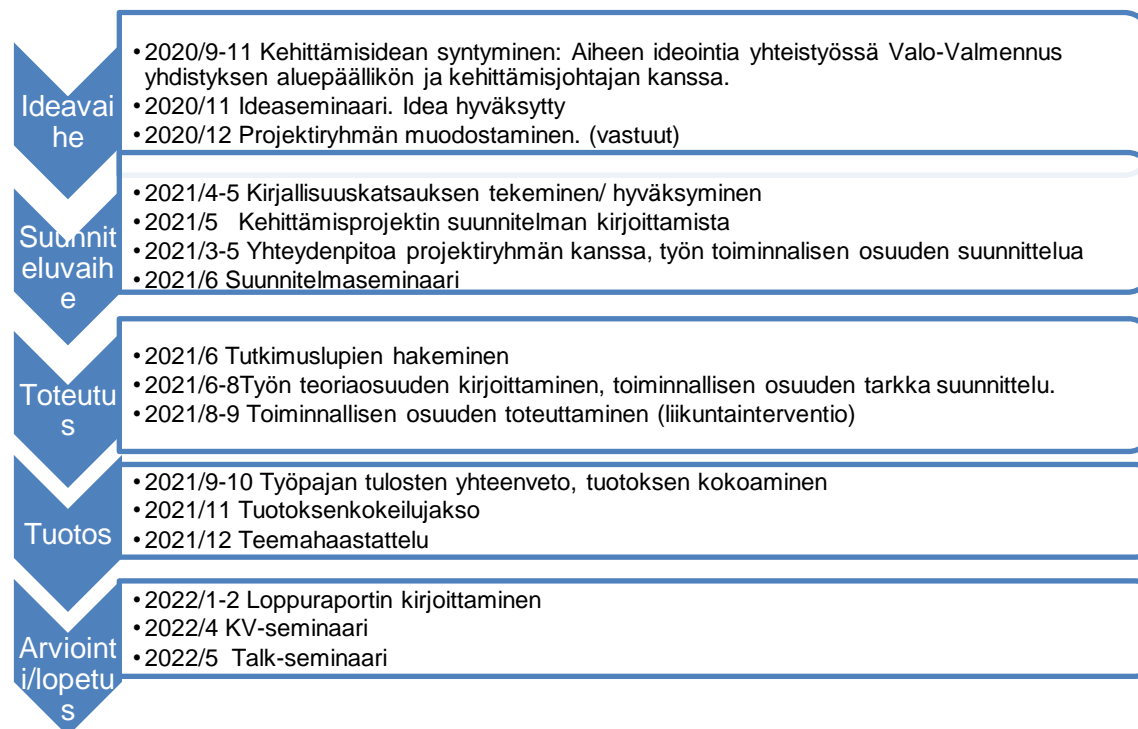
Liikunnan vaikutus työkykyisyyteen on rajallinen, koska työkyvyttömyyden riski on vahvasti yhteydessä sosioekonomisiin tekijöihin, esimerkiksi koulutustasoon tai työn kuormittavuuteen. Liikunnan potentiaaliset vaikutukset kohdistuvat fyysiseen toimintakykyyn liittyviin ilmiöihin. Liikunnan vaikuttavuudesta on

vahvaa näyttöä esimerkiksi selkävaivoissa, lievässä masennuksessa ja sepelvaltimotaudissa. Nämä tekijät voivat olla yksittäisiä tekijöitä suojaamaan työkyvyttömyyden riskiä. Joka tapauksessa säännöllinen koko elämän kestävä liikuntaharrastus näyttää suojaavan työkyvyttömyydeltä ja lisäävän eliniän odotetta. Liikunta edistää kiistattomasti terveyttä ja hyvinvointia, tämä vaikuttaa positiivisesti työ- ja toimintakykyisyyteen. Liikuntamahdollisuuksien lisääminen ei yksin riitä työkykyä suojaavana toimenä, tarvitaan työhyvinvointia systeemitasolla edistäviä toimenpiteitä liittyen työn organisointiin, työolosuhteisiin ja kompetenssien turvaamiseen. (Taimela 2013, 171–177.)

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

6.1 Kehittämiprojektin aikataulu ja eteneminen

Alla olevassa kuviossa esitetään kehittämiprojektin aikataulu ja eteneminen. Prosessi käynnistyi syyskuussa 2020 ja sai päätöksensä keväällä 2022.



Kuvio 2. Kehittämiprojektin aikataulu.

6.2 Kehittämiprojektin menetelmälliset valinnat

Kehittämismenetelmiä voidaan jaotella esimerkiksi keskustelua edistäviin, osallistaviin ja esittäviin menetelmiin. Menetelmät ovat käytännön keinoja ja työskentelytapoja, joilla päästään kehittämistoiminnan tavoitteisiin. (Salonen ym. 2017, 55.)

Kehittämiprojektin toiminnallisessa osuudessa toteutettiin liikuntainterventio, liikuntaintervention suunnittelussa käytettiin osallistavia menetelmiä.

Kehittämiprojektin tutkimuksellisessa osuudessa kerättiin tietoa liikuntaintervention kokeilujaksosta. Tutkimusta ohjaavat tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten olet kokenut luontoliikunta ohjeistuksen? Onko se lisännyt omaa liikunnallista aktiivisuuttasi?
2. Minkälainen liikunnallinen toimintamalli mielestäsi toimisi kuntouttavan työtoiminnan arjessa?

Tutkimuksellinen osuus sijoittuu laadullisen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan merkitysten maailmaa, joka on ihmisten välinen ja sosiaalinen, tavoitteena on tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. (Vilka 2015, 118.) Tutkimuksen aineistonkeruu menetelmänä käytettiin ryhmämuotoista teemahaastattelua.

6.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa tutkimusaineistona on ihmisen kokemukset puheen muodossa. Haastattelua tehdessä tutkija on suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkimushaastattelun muodoista teemahaastattelu on yleinen tutkimushaastattelun muoto, suurimpana etuna menetelmälle pidetään joustavuutta aineistoa kerätessä.

Haastattelutilanteessa voidaan säädellä aineiston keruuta tilanteen edellyttämällä tavalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–205; Vilka 2017, 124.)

Teemahaastattelusta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Tutkimusongelmasta poimitaan keskeiset aiheet tai teemat, joita tutkimushaastattelussa olisi tärkeä käsitellä. Haastattelutilanne etenee valittujen teemojen mukaisesti, teemojen käsittelyjärjestys voi muuttua haastattelun aikana, ja tutkija voi tarkentaa haastateltavan ymmärrystä valitusta teemasta. Tutkijan ennakkoon asettamat teemat voivat muuttua aineiston analysointi vaiheessa. Tutkijan tehtävänä on kerätä ja välittää haastateltavan ajatuksia, kokemuksia ja tunteita tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta.

Teemahaastattelu voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena haastatteluna.
(Hyvärinen yms. 2022; Vilkkä 2017, 124.)

7 TOIMINNALLINEN OSUUS

7.1 Liikuntaintervention suunnittelu

Keväällä 2021 kehittämisprojektin toiminnallisen osuus muotoutui ja sai raamit. Työni toiminnallisen osuuden ohjaajaksi tuli Taitopajalla vuoden vaihteessa aloittanut ohjaaja. Hän ilmaisi minulle tarpeen kehittää liikunnallista toimintaa kuntouttavan työtoiminnan arkeen.

Toimintaa suunniteltiin yhdessä Taitopajan ohjaajan kanssa, suunnittelussa hyödynnettiin reflektiivistä keskustelua. Sovimme tapaamisen ja esitin ehdotukseni toiminnan sisällöstä ja toteuttamistavasta. Taitopajan ohjaaja kommentoi ja esitti näkemyksensä idean toimivuudesta asiakasryhmänsä tuntien, sovimme uuden tapaamisen, johon jatkojalostin ideaa ja niin edelleen. Tapaamiskierrosten jälkeen toiminnan sisällöksi muodostui liikuntainterventio, joka sisälsi neljä erillistä toimintapäivää. Toimintapäiville suunniteltiin karkeat teemat, yksityiskohtainen suunnitelma jätettiin avoimeksi. Tarkoituksena oli, että ensimmäisen toimintakerran yhteydessä osallistavia metodeita hyödyntäen kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta olisi mahdollisuus vaikuttaa toimintapäivien sisältöihin.

Liikuntainterventio ja siitä syntyvä toimintamalli toteutettiin sellaiseksi, jota kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat voisivat itseohjautuvasti toteuttaa kuntouttavan työtoiminta päivänsä aikana. Tavoitteena oli myös suunnitella liikuntainterventiosta helposti lähestyttävää ja taitotasolta niin yksinkertaista, että mahdollisimman monella on mahdollisuus osallistua. Näin jokaisella olisi mahdollisuus osallistua ja lisätä omaa liikunnallista elämäntapaansa.

Toimintapäivien toteutuspäivä suunniteltiin torstaiksi, jotta asiakkaat olisivat toiminnan ajan oletetusti samat. Interventio suunniteltiin ulkona toteutettavaksi, jolloin saatiin luontolähtöisyys toiminnan sisällöiksi. Kuntouttavan työtoiminnan päivät toteutuvat pääosin sisällä ja sisätilat ovat ahtaat liikunnan järjestämiseen (KUVA 2). Myös tämä näkökulma tuki liikunnan ulos suunnittelua.

Valo-Valmennusyhdistys sijaitsee isojen liikennöityjen teiden risteyksessä, ja lähiympäristö on varsin urbaani. Liikuntaintervention luontolähtöisyys seuraa Taitopajan ohjaajan ajatusta, että luontoympäristö alkaa, kun avaa oven ulos ulkoilmaan. Kaupunkiympäristö sisältää myös hyödynnettävissä olevia luontoelementtejä, ja voidaan puhua luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista.



Kuva 2. Taitopajan sisätilat.

Ajan rajallisuuden vuoksi myös liikunnan toteutuspaikan täytyi olla helposti ja nopeasti saatavilla. Suunnitelmista rajautuivat pois kauempana sijaitsevat luontokohteet, esimerkiksi luonnonsuojelualueet, joissa luonnon hyvinvointivaikutukset olisivat olleet hyvin toisenlaisia.

Ennen varsinaista toiminnan aloittamista kehittämisprojektin tarkoituksesta ja sisällöstä järjestettiin INFO-tilaisuus, jossa projektipäällikkö kertoi toiminnan alustavat tavoitteet ja toiminnan sisällöt. Esiteltiin toiminnallisen osuuden aikataulu, ja kerrottiin tutkimuksellisesta osuudesta. Painotettiin toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Viikkoa ennen toiminnan aloittamista projektipäällikkö toimitti Info-kirjeen Taito-pajan ohjaajalle (Liite 1). Hän jakoi

jokaiselle henkilökohtaisen Info-kirjeen, lisäksi hän tulosti yhden kappaleen Taitopajan seinälle.

7.2 Liikuntaintervention toteutus

Liikuntainterventio toteutettiin Taitopajan fyysisessä läheisyydessä, kaupungissa esiintyviä luontoelementtejä hyödyntäen (kaupunkipuistot, kaupunkimetsät ja jokiranta yms.) Seuraavassa on taulukossa (TAULUKKO 1) kuvattu toimintakerrat, niiden sisällöt ja interventioon osallistujat.

Taulukko 1. Liikuntaintervention toteutus.

toimintapäivät 2021 syyskuu	pajalla paikalla	osallistujat	sisältö
2.9	6	3	Toiminnan suunnittelu: osallistavat menetelmät.
9.9	7	4	Lihaskunto: porrastreeni
16.9 ei toteutunut	5	0	Kehonhuolto: venyttely
30.9	3	1	Dynaaminen liikkuvuus

Ensimmäinen toimintapäivä

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita oli Taito-pajalla paikalla yhteensä kuusi. Paikalla kuului olla yhteensä 14 henkilöä. Ensimmäiselle kerralle osallistui lopulta kolme ihmistä. Ensimmäisen kerralle oli suunniteltu kävelylenkki lähikaupunkiluontoon, kävelylenkin ajatus oli osallistavia metodeita hyödyntäen,

kävelyn lomassa keskustellen osallistaa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat tulevan liikuntaintervention suunnitteluun.

Osallistujat olivat sitä mieltä, että liikunta kuntouttavan työtoiminnan päivien aikana on hyvä idea, pohdintaa aiheutti päivän lyhyys. Liikunnan ottaminen osaksi Taito-pajan arkea vie aikaa pois muulta tekemiseltä. Osallistujien keskuudessa vallitsi yksimielisyys liikunnan tärkeydestä. Lähtemisen vaikeus koettiin olevan merkittävä rajoittava tekijä liikkumiselle. Keskusteluun osallistuneiden oli vaikea määritellä ja ehdottaa liikunnan sisältöjä tulevalle interventiolle, joten seuraavan kerran suunnittelu toteutui projektipäällikön toimesta.

Toinen toimintapäivä

Toisella kerralla teemana oli lihaskunto portaita ja kaupunkipuiston luontoelementtejä hyödyntäen. Toimintaan osallistui neljä henkilöä, joista kaksi oli ollut mukana ensimmäisellä kerralla. Lämmittelynä toimi rauhallinen kävely portaiden luokse, jossa porrasharjoittelu tehtiin. Porrasharjoittelun lisäksi tehtiin urheilupuistossa luontoelementtejä hyödyntävä alaraaja painotteinen lihaskunto-osuus, ja lopuksi kevyet venyttelyt.

Toimintaan osallistuvat olivat hyvin erikuntoisia, joten ohjaamisessa oli kiinnitettävä huomiota toiminnan eriyttämiseen. Keskusteluissa ja toiminnan yhteydessä useaan otteeseen kävi ilmi osallistujien rajoitukset, ja esteet tietynlaisille liikkeille tai liikunnan muodoille. Tunnelma oli avoin ja rentoutunut, motivointina toimi lempeä kannustaminen. Yhden osallistuneen toiveesta seuraava kerta suunniteltiin Aurajoen varrella olevaan puistoon, jossa on kuntoiluvälineitä.

Kolmas toimintapäivä

Kolmas kerta peruuntui, koska osallistujia ei sille kerralle ollut.

Neljäs toimintapäivä

Viimeisellä kerralla taitopajalla oli paikan päälle kolme ihmistä, joista yksi osallistui liikuntainterventioon. Viimeinen kerta painottui lähiluonnon kartoittamiseen ja dynaamisiin liikkuvuus- harjoituksiin.

7.3 Liikuntaintervention tuotos

Liikuntaintervention toteutuksen jälkeen, toteutuneiden toimintakertojen perusteella projektipäällikkö koosti tuotokseksi toimintamallin, joka sisältää neljälle erilliselle toimintakerralle suunnitellun luontolähtöisen liikunnan ohjeistuksen. Jokainen kerta sisältää lämmittelyksi kävelyn, ja eri teemoja sisältävän liikuntaharjoittelu osuuden, kestoaltaan kukin kerta kestää 30-45min. (Liite 2)

7.4 Toimintamallin käyttöönotto

Toimintamalli esiteltiin Valo- Valmennusyhdistyksellä lokakuun 20 päivä 2021, paikalla oli tuolloin 7 henkilöä. Esittelin ohjeistuksen ja jokaisen erillisen toimintakerran, visualisoin ja verbalisoin liikkeet, jotka ohjeistuksessa esiintyvät.

Tulostin ohjeistuksen fyysisenä tulosteena Taitopajan tiloihin. Ehdotukseni oli, että toimintakerroista voisi ottaa omalla puhelimella kuvan, ja lähteä kuvan avulla toteuttamaan liikuntaharjoittelua.

Ohjeistus jäi Taitopajalle marraskuun ajaksi kokeiltavaksi. Tavoitteena oli, että kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokeilevat itsenäisesti ohjeistusta pajapäivänsä aikana ja pohtivat ohjeistuksen toimivuutta. Tarkoituksena oli, että Taitopajan ohjaaja muistuttaa ja pitää ohjeistusta näkyvillä ja helposti saatavilla. Taitopajan ohjaajaa pyydettiin havainnoimaan, kuinka paljon ohjeistus on käytössä kokeilujakson aikana. Sovittiin ryhmämuotoisen teemahaastattelun päiväksi 2.12.2021.

8 TUTKIMUKSELLINEN OSUUS

8.1 Aineistonkeruun menetelmänä teemahaastattelu

Kehittämiprojektin aineistokeruu menetelmänä käytettiin ryhmämuotoista teemahaastattelua. Menetelmän avulla haluttiin kerätä tietoa toimintamallin toimivuudesta ja käytettävyydestä. Haluttiin tietää lisäksi toimintamalli kokeilujakson aikana kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Tietoa haluttiin myös kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden näkemyksistä, minkälainen olisi toimiva liikunnallinen toimintamalli osana kuntouttavan työtoiminnan sisältöjä. Tutkimusaineisto kerättiin Taitopajan kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta sekä Taitopajan ohjaajalta.

Teemahaastattelu valittiin menetelmäksi juuri joustavuutensa vuoksi. Tarkoitus oli kerätä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksia liikuntainterventiosta, alustavien teemojen avulla. Tutkimuskysymykset olivat avoimia ja sallivat uudenlaisten teemojen syntymisen haastattelun aikana.

Teemahaastattelun muodoksi valittiin ryhmässä toteutettu haastattelu. Kehittämiprojektin tutkimustehtävään liittyen, tämä koettiin toimivammaksi ratkaisuksi. Kuntouttava työtoiminta toteutuu ryhmämuotoisesti, joten ajateltiin ryhmämuotoisen haastattelun tukevan toiminta- ajatusta. Tutkimustehtävässä haluttiin tietoa kollektiivisesti koko ryhmältä.

Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruunmuoto, sisältäen sekä myönteisiä ja kielteisiä puolia. Kielteiset puolet liittyvät esimerkiksi ryhmän dynamiikkaan, ryhmässä voi olla dominoivia henkilöitä, jotka pyrkivät määräämään keskustelun suunnan. (Hirsjärvi ym. 2009, 210–211.)

Ryhmähaastattelua ohjaaviksi teemoiksi muodostui:

1. Luontolähtöisen liikuntaohjeistuksen käytettävyys
2. Liikunnallisten toimintamallien toimivuus kuntouttavan työtoiminnan arjessa

Haastattelu toteutettiin 2.12.2021, päivä sovittiin liikuntaintervention esittelyn ja käyttöön jättämisen yhteydessä.

8.2 Aineiston purkaminen ja analyysi

Haastatteluaineiston muuttamista tekstimuotoon kutsutaan litteroinniksi, ja se aloittaa analyysivaiheen eli tutkimusaineiston järjestelmällisen läpikäynnin. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole olemassa yksiselitteisiä vastauksia, tarkkuuteen liittyvä vaatimus riippuu paljon siitä mitä tutkimuksella tavoitellaan. Litterointi voidaan tehdä koko haastatteludialogista, tai se voidaan tehdä valikoiden vai teema-alueista tai vain haastateltavan puheesta. Tarkassa tavassa litteroidaan esimerkiksi puheeseen liittyvät tauot, huokaukset ja painotukset. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 140; Nikander & Ruusuvaori 2017, 427; Vilkkä 2017, 137.)

Kehittämiprojektissani haastattelumateriaalia kertyi 56 min, joka litteroitiin Word-ohjelman saneluohjelmaa hyödyntäen. Koska saneluohjelma ei ole tarpeeksi tarkka, tallenne kuunneltiin uudestaan läpi, ja tehtiin korjaukset tekstiin.

Laadullisen analyysin avulla tutkimusaineisto tiivistetään ja jalostetaan käsitteelliseen tai teoreettiseen muotoon. Laadullista analyysiä voidaan tehdä useilla eri menetelmillä, tutkijan on valittava tutkimukselleen soveltuva analyysimenetelmä. Koodaaminen, teemoittelu ja tyyppittely ovat yleisiä sisällönanalyysin muotoja. (Gunther yms. 2022.)

”Induktiiviseen” eli aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin sisältyy kolme päävaihetta, jotka ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa, että analysoitava informaatio pelkistetään poistamalla aineistosta epäolennaisuudet. Pelkistämässä voidaan käyttää koodaamista, jolloin aineistosta koodataan tutkimustehtävään olennaisesti liittyvät ilmaukset. Ryhmittely eli klusterointi tehdään käymällä aineistoista koodatut ilmaukset läpi etsimällä käsitteitä, jotka kuvaavat yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia. Käsitteet ryhmitellään, ryhmitellyt käsitteet yhdistetään luokiksi ja luokat nimetään niin, että ne kuvaavat syntyneitä käsiteloukkia. Käsitteellimis-

eli abstrahointivaiheessa aineiston analyysissä edetään alkuperäisilmauksien käyttämisestä johtopäätöksiin ja käsitteisiin. Abstrahointivaiheen tarkoituksena on liittää kerätty aineisto teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi&Sarajärvi 2009, 108–113.)

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti. Aineiston analyysi eteni seuraavanlaisesti: litteroidusta aineistosta alleviivattiin tutkimuksen kannalta oleellisia asioita, jonka jälkeen alkuperäisilmaukset muutettiin asiasisältö säilyttäen pelkistetyiksi ilmauksiksi. Sen jälkeen ryhmittelyvaiheessa kerättiin ryhmiksi samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset, joille annettiin asiasisältöä kuvaava nimi eli alaluokka. Alaluokkien ryhmittely synnytti pääteemat, joiden pohjalta tuloksia analysoitiin ja liitettiin teoreettisiin käsitteisiin.

9 TUTKIMUKSELLISEN OSUUDEN TULOKSET

9.1 Haastattelutilanne

Haastattelu toteutettiin 2.12.2021 Valo-Valmennusyhdistyksen tiloissa. Haastattelun päiväksi valittiin torstai, joka oli ollut myös liikuntaintervention toimintapäivien toteutuspäivä. Haastatteluun osallistui 14 kuntouttavan työtoiminnan asiakasta sekä Taitopajan ohjaaja. Haastatteluun osallistuneilta kerättiin suullinen suostumus haastattelun taltioimiseen, lisäksi kerrottiin tuloksien käyttämisestä ja anonymiteettisuojusta.

Haastatteluun osallistuneissa oli liikuntaintervention (toimintapäiviin) ja kokeilujaksoon osallistuneita asiakkaita, sekä asiakkaita, jotka eivät olleet osallistuneet intervention, eivätkä kokeilujaksoon, tai niitä, jotka olivat osallistuneet jompaankumpaan. Mukana oli asiakkaita, jotka olivat aloittaneet kuntouttavan työtoiminnan asiakkaina, toteutuneen liikuntaintervention jälkeen. Tätä ei eritelty tutkimuksellisen osuuden tuloksissa. Lisäksi haastatteluun osallistui Taitopajan ohjaaja. Hänet otettiin mukaan haastatteluun, koska haluttiin tutkimusaineistoon myös ohjaajan näkemys erityisesti kokeilujaksoon motivoitumisesta. Tutkimuksen tuloksissa eritellään kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden ja ohjaajan näkemykset toisistaan.

9.2 Toimintamallin käytettävyys

Teemahaastattelun tuloksia käsitellen aineiston analyysissä nousseiden yläluokkien pohjalta, jotka muodostivat tutkimuksen pääteemat. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen pohjalta, muodostui pääteemaksi **toimintamallin käytettävyys**, jakautuen toimintamallin käyttöön liittyviin kokemuksiin ja ilmenneisiin haasteisiin.

Käytän sitaateissa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista lyhennettä (KTA), ja ohjaajasta (KTO).

Kokemukset

Teemahaastatteluun osallistuneista ei kukaan ollut käyttänyt ohjeistusta sellaisenaan. Ohjaajan kannustamana osa oli toteuttanut ja tuottanut lisämateriaalia toimintamallin innoittamana. Toimintamallin kokeilujakso oli koettu liikunnalliseen elämäntapaan herättelynä ja muistuttamisena.

”ollaan niinku jotenkin reagoitu tähän asiaan, kyllä se ainakin minua, niinku laitto liikkeelle, vaikkei tota ohjeistusta tehtykkään, juuri kun kuvattiin ja tehtiin uusia liikkeitä, ja tietysti ohjaajakin potkisi meihin vauhtia” (KTA).

Toimintamallin kokeilujakso tukee Taitopajan ohjaajan näkemystä liikunnan lisäämisestä kuntouttavan työtoiminnan sisältöihin.

”sä toit meille liikuntamaailmaa, me ollaan ottamassa se meidän toimintaan, varmaan jokainen täällä on kuullut, kun mä sanon vähemmälle kädentaidot tämä ei ole kädentaitopaja” (KTO)

Haasteet

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokivat liikunnallisen toimintamallin käyttöönotossa haasteelliseksi työpajapäivän lyhyden, liikunnan ja muun toiminnan yhteensovittamisen.

”haasteellista on varmaan se aika, kun on 4 tuntinen päivä ja sitten on ruoka ja siirtymiset ja kaikki, se aika on niin suppee” (KTA)

Toimintamallin käyttöajatus oli itseohjautuvuuteen kannustaminen, valmiiden toimintamallissa olevien liikuntakertojen avulla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat voivat liikkua kuntouttavan työtoiminnan päivänsä aikana. Ohjaajan mukaan itseohjautuvuus ei toiminut.

”liikunta ei voi olla mun sivulause” (KTO)

Kaikki toiminnan ohjaaminen käynnistäminen ja toteutuminen vaati vahvaa ohjausta.

Kuntouttavan työtoiminnan tiloihin liittyvät tekijät koettiin haasteiksi liikunnallisen toiminnan toteuttamiselle.

”meil ei oo tääl suihkuja, pitäis olla vaihtovaattet, mitkä voisi vaihtaa. Täällä tilat ei suosi liikunnallista toimintaa.” (KTO)

Ohjaaja toi myös esille toimintaan osallistumisen vapaavalintaisuuden. Vaikka kuntouttavan työtoiminnan asiakkuutta määrittää laki, sisältäen velvoittavan elementin, toiminnan sisältöjä tulisi olla mahdollisuus valita.

”on huomioitava valmentautujat, että ei voi jyrätä heidän ylitseen, vaan niinku kaikessa täytyy olla semmoista vapaaehtoisuutta, että hei kuinka moni on suostuvainen tähän, tässä liikuntaan.” (KTO)

9.3 Erilaiset menetelmät liikunnan ohjauksessa

Toinen yläluokka syntyi toisen tutkimuskysymyksen pohjalta, **erilaiset menetelmät liikuntaohjeistuksessa**, jakautuen luoviin menetelmiin ja luonto liikunnan toimintaympäristönä.

Luovat menetelmät

Toimintamalli sellaisenaan oli koettu tekniseksi, luovuus ja itseilmaisun mahdollisuus koettiin toimivammaksi, kuin perinteisen liikunnan menetelmien käyttäminen.

”mä ajattelen, kun meillä on noita luovia menetelmiä, tommonen niinku leikkisyys mitä meilläkin oli, siin sai nauraa ja etsii itte, et se ei ole minkään niinku sääntöjen seuraamista mars mars mars, niin semmoinen toimisi varmaan tässäkin paremmin” (KTA)

tai

”on tärkeää, et pystyy ilmaisemaan itseään liikunnassa, kun me jokainen ilmaistaan liikunnassakin eri tavalla itteämme, että se tulisi mahdolliseksi. Jos joku sanoo vaan, et tehdään näin näin, vaikka se, että pienenä leikittiin tarzania oltiin sotaleikkiä metsässä ja jokaisella oli oma rooli, sekin oli liikuntaa” (KTA)

Luonto liikunnan toimintaympäristönä

Toimintamalli sisälsi lähiluontoa hyödyntävän ajatuksen liikunnan toimintaympäristöksi, vaikkei toimintamallia käytetty kokeilujakson aikana, ja uusia liikkeitä oli tehty sisätiloissa. Luonto liikunnan ympäristönä koettiin mielekkäänä ja motivoivana.

”tällainen et me voidaan hyödyntää luontoa, esimerkiksi pystyy tekemään hauskaasti metsässä tapahtuvaa liikuntaa, tavallaan luonto on silloin apuvälineenä ja siel voi myös joogata, sehän on ihan erilaista, kuin sisällä” (KTO)

”retkeily luonnossa, on ehkä vähän semmoista matalamman kynnyksen liikuntaa, mennään vaikka hitaasti suunnistamaan, ja etitään jotain rastei, tai et mennään just jonnekin laavulla, niinku pitkospuille” (KTA)

9.4 Liikuntaan motivoituminen

Kolmas yläluokka ei liittynyt ennalta asetettuihin tutkimuskysymyksiin vaan muodostui itsenäisenä vahvana teemana. Se oli **liikuntaan motivoituminen**. Liikuntaan motivoituminen ja siihen liittyvät esteet nousivat vahvasti esiin haastattelussa. Koululiikunta ja liikuntaan yleisesti liittyvät negatiiviset assosiaatiot koettiin motivoitumista madaltavana tekijänä.

”jos puhutaan koulun liikunnasta, ihmisillä on jäänyt traumoja, tää varmaan tarttis tehdä sit jollain tavalla eri tavalla” (KTA)

”liikuntaa, sekin voi olla semmoinen negatiivinen sana” (KTA)

Henkilökohtaiset toiminnanvajeet ja niihin liittyvät häpeän tunteet, koettiin myös liikuntaan motivoitumiseen madaltavana tekijänä.

”kun ainakin itselläkin joka paikka on ihan jumissa ja polvet ei jousta kunnolla, ja nilkat on huonot ja muuta, niin sitten jos joku tulee, että no niin nyt lähdetään pelaamaan sählyä tai mitä hyvänsä, niin sit tulee vaan, et no en todellakaan halua lähteä. Kun oma kroppa ei salli sitä, ja sitten olla jotenkin kaikkien muiden nähden, jotka on tosi meneviä liikkuvaisia kykeneviä, niin sitten siitä tulee tosi huono fiilis itselle.” (KTA)

Motivoivaksi liikunnaksi koettiin jonkin toiminnan ja liikunnan yhdistäminen.

"joku tavoite, että mennään vaikka ottaa kuva jostain, ettei se vaan oo sellainen pakko liikuntaliikunta, sellanen toiminnallinen, et mennään mettään vaikka" (KTA)

"voi hakee tarvikkeita käsityöjuttuihin, niin sekin on ihan erilaista, tulee liikettä ja tulee raitista ilmaa, mutta me saadaan kuitenkin myös jotain kivaa, että nyt kerätään jotain sammaleita johonkin projektiin, että liikunnan voi vähän niinku naamioida" (KTA)

Onnistumisen tunne koettiin merkitykselliseksi liikuntaan motivoivana elementtinä.

"niin ja liikkumisessa varmaan aika tärkeitä, että siitä tulee onnistumisen tunne, vaikk se on pienikin joku, niin siitä tulee olo, että hei et tää teki hyvää kuitenkin" (KTA)

9.5 Yhteenveto

Tulosten perusteella toimintamallia ei ollut käytetty. Liikunnan integroiminen kuntouttavan työtoiminnan sisältöihin koettiin kuitenkin tärkeäksi asiaksi. Liikunnan positiiviset vaikutukset tiedostettiin ja koettiin merkityksellisiksi. Toisaalta liikuntaan liittyvät negatiiviset assosiaatiot ja omat henkilökohtaiset toimintakykyyn liittyvät haasteet koettiin motivointia madaltaviksi tai jopa estäviksi tekijöiksi liikunnan toteuttamiselle.

Teemahaastattelussa nousi vahvasti esiin liikuntaintervention ja tuotetun toimintamallin teknisyyttä. Tulosten perusteella toimivamman liikunnallisen toimintamallin sisällöissä hyödynnettäisiin luovia menetelmiä ja leikkiä. Tulosten perusteella kevyt liikunta johonkin toiseen toimintaan integroituna, olisi myös toimiva tapa liikkua.

Vaikka tutkimuksellisessa osuudessa tuli vahvasti esiin luovat menetelmät liikunnassa, ryhmän sisällä oli myös liikuntaan orientoituneita henkilöitä. He kokivat perinteisiin liikunnan menetelmiin lukeutuvan liikunnan toimivaksi, tämä ryhmä oli kuitenkin vähemmistössä. Teemahaastatteluun osallistui myös henkilöitä, jotka eivät tuoneet kantaansa esiin, joten heidän mielipiteensä jää kuulumattomiin.

Toimintamallin ajatus ja tavoite oli toimia itseohjautuvasti asiakkaiden keskuudessa, mutta tavoite ei toteutunut kokeilujaksolla. Tulokset osoittavat, että liikunnallisen toimintamallin käyttöönotto vaati vahvaa ohjausta ja ohjaajan läsnäolon. Liikunnan tapahtuminen ylipäättään vaatii organisointia ja tarkkaa strukturointia päivän muihin sisältöihin toteutuakseen itsenäisesti.

Teemahaastattelussa nousi esiin ajatus kiertävästä liikunnanohjaaja vuorosta asiakkaiden keskuudessa. Ajattelen, että tämä on hyvä ajatus ja tällöin liikunnan ohjaamisessa voisi toimia vertaisuuden näkökulma, joka voisi tehdä liikunnasta helpommin lähestyttävää. Toimintana tämäkin vaatii suunnittelua ja hyvää organisointitaitoa.

Tulokset vahvistivat toimintakyvyn huomioimisen tärkeyttä liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. Liikunnan suunnittelu ja hyvä eriyttäminen ryhmässä vaatii ammattitaidon lisäksi kohderyhmän hyvää tuntemista. Pahimmillaan puutteet toimintakyvyn huomioimisessa voivat madaltaa motivaatiota ja vähentävän fyysistä aktiivisuutta.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET, ARVIOINTI JA POHDINTA

10.1 Kehittämiprojektin arviointi

Kehittämiprojekti oli opettavainen prosessi. Pitkäkestoinen projekti opetti monenlaisia asioita tutkimuksen tekemisestä. Jos tekisin työn uudestaan olisi minulla luonnollisesti hyvin erilainen osaaminen toteuttaa kehittämiprojekti. Tuntuu, että nyt kun tutkimus on tehty vasta ymmärtää miten se olisi mahdollisesti kannattanut tehdä.

Kehittämiprojektin haasteita olivat projektipäällikön ulkopuolisuus työympäristöstä ja merkittävin oli korona-ajan tuomat muutokset yhdistyksen toimintaan. Vuosina 2020–2022 pajatoiminta toteutettiin hybriditoteutuksena, eli asiakkaista on voinut vain osa osallistua fyysisesti toimintaan, ja osa on osallistunut etäyhteydellä. Tämä selittää osittain liikuntainterventioon osallistuneiden vähäisen määrän. Jälkikäteen ajateltuna etäyhteydellä olijat olisi myös voinut osallistaa toimintaan, jolloin olisi saatu liikuntainterventioon enemmän osallistujia.

Menetelmään liittyvät haasteet liittyivät ryhmämuotoiseen teemahaastatteluun. Se osoittautui haastavaksi menetelmäksi ryhmädynamiikan näkökulmasta. Neljätoista henkilöä on suuri ryhmä, ja oma kokemattomuuteni ryhmämuotoisen haastattelun toteuttajana vaikeutti tilanteen hyvää hallintaa. Tutkimuksellisen osuuden tulokset perustuvat muutaman osallistuneen näkökulmiin. Keskusteluun osallistui aktiivisesti ohjaajan lisäksi viisi henkilöä. Kattavampaan ja monipuolisempaan tulokseen olisi saattanut vaikuttaa, teemahaastattelun toteuttaminen pienemmissä ryhmissä, esimerkiksi kahdessa osassa. Pienemmissä ryhmissä osa olisi mahdollisesti saanut äänensä kuuluviin, jos esimerkiksi arkuus esti keskusteluun osallistumisen.

Ajattelen, että vähäinen osallistujia määrä liikuntainterventioon ei tehnyt tutkimuksesta vähempi arvoista. Toteutettu interventio antoi realistisen kuvan

minkälaisia haasteita syntyy, kun liikuntaa integroidaan kuntouttavan työtoiminnan ja Taitopajan moniin muihin sisältöihin.

Kehittämiprojektin tärkein anti oli erittäin antoisa teemahaastattelu, jonka avulla syntyi paljon ensiarvoista tietoa toimivista liikunnan menetelmistä. Tärkeä anti oli myös mahdollisuus toimia sosiaalihuollon toimintaympäristössä. Liikunta mielenterveyden edistämisen näkökulmasta on kiinnostuksen kohteeni. Oli antoisaa suunnitella, keskustella ja toteuttaa liikunnan sisältöjä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden ja ohjaajan kanssa Taitopajalla. Minulla on kuntoutuksen koulutus ja tulevaisuuden haaveeni liittyy kuntoutuksen osaamiseni liittämistä sosiaalihuollon toimintaympäristöihin esimerkiksi liikunnan sisällöllinen kehittäminen mielenterveyden edistämisen näkökulmasta.

10.2 Kehittämiprojektin tuotoksen arviointi

Kehittämiprojektin tuotos eli Luontolähtöistä liikuntaa -toimintamalli, syntyi hyvin projektipäällikkö vetoisesti. Järjestelmällisempi osallistavien menetelmien hyödyntäminen olisi voinut tuottaa toisenlaista materiaalia, tai minkälaisia tuloksia olisi syntynyt, jos tutkimusasetelman olisi kääntänyt toisinpäin. Ensin olisi teemahaastattelun avulla kerätty tietoa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden näkemyksistä siitä minkälainen olisi toimiva liikuntamalli. Tulosten perusteella olisi suunniteltu liikunnallinen toimintamalli ja testattu sitä esimerkiksi Valo-Valmennusyhdistyksen toisella pajalla ja kerätty siitä palaute.

Kiinnostavaa minulle kehittämiprojektissa oli materiaali, joka syntyi toimintamallin herättelemänä. Sen sijaan, että kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat olisivat lähteneet toteuttamaan toimintamallin liikuntaharjoitteita, he olivat toteuttaneet ja ohjanneet toisilleen erilaisin metodein liikuntaharjoitteita Taitopajan sisätiloissa.

Taitopajan ohjaajan antaman palautteen mukaan toimintamalli toimi liikuntamaailmaan herättelevänä elementtinä lisäten tietoisuutta ja keskustelua liikunnan hyvinvointivaikutuksista.

Kuntouttavan työtoiminnan asiakaskunta on hyvin heterogeeninen, jokaiselle sopivan liikunnallisen toimintamallin luominen on hyvin haastava tehtävä. Ajattelen, että toimiva liikunnallinen toimintamalli sisältää monipuolisesti erilaisia eri menetelmiä hyödyntävää liikuntaa, jolloin jokaisella on mahdollisuus valita itselleen sopivaa liikuntaa.

Chapmanin yms. (2016, 448–454.) tutkimuksessa tutkittiin mielenterveyden häiriötä sairastavien asenteita ja mieltymyksiä fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Mielekkäimmiksi fyysisen aktiivisuuden muodoiksi koettiin kevyt kävely ja retkeily. Tutkimuksen mukaan mieluiten harrastetaan kodin läheisyydessä, saman tasoisten kanssa. Tärkeäksi koettiin myös ammattilaisen ohjeistus. Huono fyysinen/ psyykinen kunto sekä huono taloudellinen tilanne olivat yleisimmät esteet fyysisen aktiivisuuden toteuttamiselle. Farholm yms. (2017, 919.) tutkimus päättyy samankaltaisiin tuloksiin. Tutkimuksen mukaan ihmiset, joilla on vakava mielenterveyden häiriö, tarvitsevat säännöllisen fyysisen aktiivisuuden tueksi, juuri heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa muokatun sopivan tasoisen toiminnan muodon.

Tässä työssä ei kerätty tietoa kohderyhmän taustoista, kohderyhmäni edustaa kuntouttavan työtoiminnan ryhmää, tämän enempää tietoa minulla ei heidän taustoistansa ollut. Edellä viitatuissa tutkimuksissa tutkittiin mielenterveyden häiriötä sairastavien asenteita ja mieltymyksiä fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Kehittämiprojektini osoitti samankaltaisia tuloksia, kevyt kävely ja retkeily mainittiin mielekkäiksi fyysisen aktiivisuuden muodoiksi.

10.3 Kehittämiprojektin eettisyys ja luotettavuus

Kehittämiprojektini noudattaa ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019, Arene)

Opinnäytetöissä yhteisiä pelisääntöjä varmistamaan solmitaan toimeksiantajan ja opiskelijan kesken opinnäytetyösopimus, jossa sovitaan keskeisistä asioista. Näin varmistetaan sujuva yhteistyö, ja ennakoidaan mahdollisia

ristiriitatilanteita. (Arene 2019, 6.) Tässä kehittämisprojektissa opinnäytetyösopimus solmittiin Valo-valmennusyhdistyksen, YAMK-opiskelijan ja Turun Ammattikorkeakoulun kanssa.

Kehittämisprojektini noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä (Arene 2019, 6–8.) tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja: rehellisyyttä, huolellisuutta, tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä.

Ennen haastattelun aloittamista pyydettiin jokaiselta lupa haastattelun taltiointiin, kerrottiin myös, että haastattelumateriaali käytetään kehittämisprojektin tutkimukselliseen osuuteen, haastatteluun osallistuneiden anonymiteettia suojaten. Haastatteluun osallistui myös taitopajan ohjaaja. Tutkimuksellisen osuuden kannalta oli oleellista kuulla myös kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan näkökulma. Myös tästä tiedotettiin Taitopajan ohjaajalle etukäteen.

Hyvän tieteellinen käytännön mukaan tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Arene 2019,8.) Kehittämisprojektini työn teoreettinen viitekehys on rakennettu kirjallisuuskatsauksen tuloksia hyödyntäen. Kirjallisuuskatsaus on noudattanut hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti eettisesti kestäviä tiedonhankinta menetelmiä, tietoa on haettu luotettavista lähteistä. Lähdeviittaustekniikka noudattaa Turun Ammattikorkeakoulun ohjeistusta.

Arenen mukaan (2019, 6.) ammattikorkeakoulujen opinnäyteprosesseissa tulee kiinnittää nykyistä enemmän huomiota henkilötietojen käsittelyyn tietosuojan näkökulmasta. Kehittämisprojektissani ei kerätä yksittäisiin henkilöihin liittyviä tietoja, tutkimuksellinen osuus toteutetaan ryhmämuotisena teemahaastatteluna. Tuloksissa ei käy ilmi yksittäisten henkilöiden tietoja.

10.4 Kehittämiprojektin merkitys ja jatkoideat

Kehittämiprojektin merkitys liittyy fyysisen aktiivisuuden tietoisuuden lisäämiseen. Vaikkei toimintamallia sellaisenaan käytetty, siitä syntyi keskustelua, ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat ovat olleet liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden äärellä.

Pohdintaa aiheutti minulle liikuntaan liittyvät vahvat negatiiviset tunteet. Teemahaastattelussa tuli ilmi, että liikunta toimintana aiheuttaa paljon negatiivisia tunteita ja assosiaatioita, alleviivaten joillekin omaan kehoon ja kehotuntemukseen liittyviä negatiivisia asioita, kuten häpeätunnetta, kyvyttömyyttä ja riittämättömyyttä. Mielestäni tämä on huomionarvoinen asia, ja vaatii pohdintaa. Kysymyksiä aiheutti, kuinka luoda helposti lähestyttävää fyysisen aktiivisuuden muotoja (liikuntaa), joka ei synnyttäisi negatiivisia kokemuksia. Kuinka motivoida liikkumaan, aiheuttamatta riittämättömyyden tunnetta?

Tutkimustulosten perusteella sainkin jo edellä mainittuihin teemoihin ehdotuksia. Kohderyhmälleni liikuntaan motivoivia elementtejä ovat luovuus, leikki ja ilo. Tämä on mielestäni tärkeä työn anti ja merkitys.

Norlingin (2015, 21) mukaan liikunnan merkityksestä mielenterveyden edistämisen ja ehkäisyn näkökulmasta löytyy vähän tutkimustietoa. Hänen mukaansa lisätietoa tarvitaan siitä, minkälaisen väestöryhmien mielenterveyttä voidaan vahvistaa liikunnan avulla. Kehittämiprojektini osoitti, että tarvitaan lisätietoa siitä minkälaiset liikunnan menetelmät ovat toimivia mielenterveyden edistämisen ja ehkäisyn näkökulmasta.

Kehittämiprojektin jatkoidea voisi olla luovia menetelmiä hyväksikäyttävän liikunnallisen toimintamallin suunnittelu kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Tutkimuksellinen osuus painottuisi mielenterveyden edistämisen näkökulmaan, jolloin saataisiin tietoa, lisääkö luovat liikunnan menetelmät positiivista mielenterveyttä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaissa.

Lähteet

Ahonen, P. (Toim.) 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen n, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165978.pdf>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 11.5.2021. <http://www.arene.fi/julkaisut/ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Pitkäaikaisseurantatutkimus ikääntyvillä miehillä. Akateeminen väitöskirja. Kansanterveystieteenlaitos, Helsingin yliopisto. Yliopistopaino: Helsinki. Viitattu 3.5.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20352/fyysisen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chapman, J; Fraser, S; Brown, W; Burton, N. 2016. Physical activity preferences, motivators, barriers and attitudes of adults with mental illness. Journal of mental health.25(5);448-454. Viitattu 3.5.2021. <https://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=119616085&S=R&D=afh&EbscoContent=dGJyMNLr40SeqLU4v%2BbwOLCmsEmeprZSsqe4S7eWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B2rLROuePfgeyx44Dt6flA>

Farholm, A; Halvari, H; Soresen, M. 2017. Motivational factors associated with physical activity and quality of life in people with severe mental illness. Scandinavian Journal of Caring Sciences. 31;914-921. Viitattu 3.5.2021. <https://web-b-ebscohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=41&sid=b84546b8-e021-4e69-8647-c266582a6b11%40sessionmgr103>.

Finlex 2021. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001). Viitattu 24.1.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

Frick, B; Wicker, P. 2016. Intensity of physical activity and subjective well-being: an empirical analysis of the WHO recommendations. Journal of Public Health. Vol 39, No2, 19-26. Viitattu 11.5.2021. <https://web-b-ebscohost->

com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&sid=44a13d26-e2aa-4b30-83cd-0da0b0d26c2f%40sessionmgr103

Gunther, K.; Hasanen, K.; Juhila, K. 2022. Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.1.2022.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Hansen, Anders 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Atena.

Hirsjärvi, S.; Hurme, H.; 2015. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus

Hirsjärvi, S.; Remes, P.; Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Hyvärinen, M.; Nikander, P.; Ruusuvuori (toim.), J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Hyvärinen, M.; Suoninen, E.; Vuori, J. 2022. Haastattelut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.1.2022.

ICF-Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2004. World Health Organization: Stakes. Viitattu 15.1.2022.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF_2013_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jyväskylä ammattikorkeakoulu 2021. Oppimiskäsitykset. Konstruktivismi ja oppiminen. Viitattu 18.5.2021.
<https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsitykset/konstruktivistinen-oppiminen/>

Kalaja, S 2012. Fundamental Movement Skills, Physical Activity and Motivation towards Finnish School Education. Studies in Sports, Physical Education and

Health 183. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 3.3.2021.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38391/978-951-39-4817-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kaseva, K. 2017. Antecedents of lifelong physical activity and the effects of lifestyle intervention and physical activity on psychological well-being. Department of psychology and Logopedics. Faculty of Medicine. University of Helsinki. Viitattu 11.5.2021.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/228185/Antecede.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kettunen, O. 2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability. Department of Physical Activity and Health. Faculty of Medicine. University of Turku. Viitattu 10.5.2021. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/103576/AnnalesD1161Kettunen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Laajasalo, P; Pirkola, S 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveyshäiriön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 47. Tampereen yliopistopaino Oy: Tampere.

Liikunta on lääkettä. Käypä hoito- suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 15.1.2022. <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari.

Nordling, E. 2015. Liikunta vahvistaa positiivista mielenterveyttä. Liikunta&tiede. Vol 52, No 4, 21–25.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Helsinki. Viitattu 3.3.2021.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Paasivaara, L.; Suhonen, M.; Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointi palveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Partonen, T. 2013. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Pasanen, T. 2019. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being-Direct Connections and Psychological Mediators. Tampere University Dissertations 187. Yliopistopaino: Tampere. Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Saint-Maurice, P; Graubard, B; Troiano, Berrigan, D; Galuska, D; Fulton, J; Matthews C. 2022. Estimated number of deaths prevented through increased physical activity among us adults. JAMA Internal Medicine. Vol 182 No 3, 349–352. Viitattu 3.3.2022. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2788473>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T.; Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Yliopistopaino: Tampere. Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: projektityön käsikirja. Helsinki: Edita

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2021. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 18.5.2021 <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2021. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 18.5.2021 <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Taimela, S. 2013. Työikäisten liikunta. Teoksessa Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Tilastokeskus 2022. Käsitteet. Pitkäaikaistyötön. Viitattu 14.4.2022. <https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2022. Mitä toimintakyky on? Viitattu 15.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Toikko, T; Rantanen, T 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 23.1.2022.

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J.; Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö.

Viitattu 14.5.2021. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

UKK-instituutti 2021. Luontoliikunta- liiku metsässä ja polulla. Viitattu 11.5.2021.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liikumetsassa-ja-poluilla/>

UKK-instituutti 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 19.3.2022.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Valo-valmennusyhdistys. Taito-paja. Viitattu 21.3.2022. <https://valo-valmennus.fi/toiminta/varsinais-suomi/tyopajat-turku/starttitoiminta/>

Valo-valmennusyhdistys. Etusivu. Viitattu 19.3.2022. <https://valo-valmennus.fi>

Valo-Valmennusyhdistys. Yhdistys. Viitattu 19.3.2022. <https://valo->

Vilka, H. 2017. Tutki ja kehitä. PS-kustannus: Juva.

Vilkkumaa, I. 2011. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa kuntoutus kanssamme-ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: Bookwell.

Vuori, I 2013. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen. Teoksessa Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Bookwell Oy: Porvoo.

World Health Organisation 2020. Physical activity. Viitattu 11.5.2021.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization 2018. Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world. World Health Organization:

Switzerland. Viitattu 11.5.2021.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.

INFO-kirje

HEI TAITOPAJALAISET!

KUKA OLEN?

Olen **Selja** Eskonen ammatiltani fysioterapeutti. Nyt opiskelen YAMK-tutkintoa eli ylempää ammattikorkeakoulu- tutkintoa erityissosiaalihjauksen linjalla Turun ammattikorkeakoulussa.

MITÄ ON TEKEILLÄ?

Olen tekemässä opintoihin liittyvää kehittämisprojektiani eli opinnäytetyötäni Valo-valmennusyhdistykselle ja kohdennetusti **Taitopajalle**. Projektini käsittelee liikunnan hyvinvointivaikutuksia ja erityisesti luontoliikunnan. Työn toiminnallisen osuuden toteutan teidän Taitopajallanne.

MILLOIN TAPAHTUU?

Tarkoituksena on yhdessä teidän kanssanne kehittää luontoliikuntaa sisältäviä toimintakertoja yhteensä neljä, jotka tulisivat pajatoiminnan arkiseen käyttöön. Toiminta käynnistyy **2.9 torstaina** ja jatkuu kolmena syyskuun torstaina **9.9, 16.9 ja 30.9**.

MITÄ TEHDÄÄN?

Olemme suunnitelleet yhdessä Minnan kanssa neljä erillistä liikuntakertaa, jotka sisältävät liikuntaa kaupunkiympäristössä, luontoelementtejä hyödyntäen. Pyydän teitä toimimaan toiminnan testaajina.

Toimintakerroista tehdään ohjeistus, mikä jää pajalle itsenäiseen kokeiluun noin kuukauden ajaksi. Kuukauden jälkeen palaan paikalle ja kerään teiltä palautteen, minkälaisia kokemuksia teille syntyi toiminnasta ja sen tekemisestä itsenäisesti.

Tarkoitus on siis liikkua yhdessä ja kehittää liikunnallista toimintaa. Toiminta tapahtuu aina ulkona Taitopajan läheisyydessä, joten **tärkeää on säänmukainen liikuntaan sopiva pukeutuminen**. Toiminta sijoittuu pajapäivän loppuun kello 12–14, kertojen jälkeen pääsee suoraan kotiin suihkuun.

NÄHDÄÄN!

Terveisin Selja

LUONTOLÄHTÖISTÄ LIIKUNTAA



Venyttely metsässä:**1. Pohjenvenytyt.**

Pidä kantapäätä maassa, ja nosta varpaat ylös puuta vasten.

Nojaa ylävartaloa kohti puunrunkoa, tunne venytys pohkeessa.

Pidä venytys n. 30 sekuntia.

Vaihda jalkaa.

**2. Takareisi.**

Etsi iso kivi.

Nosta jalka suoraksi kiven päälle.

Taivuta vartaloa kohti jalkaa.

Tunne venytys takareidessä.

Pidä venytys n. 30 sekuntia.

Vaihda jalkaa.

**3. Etureisi.**

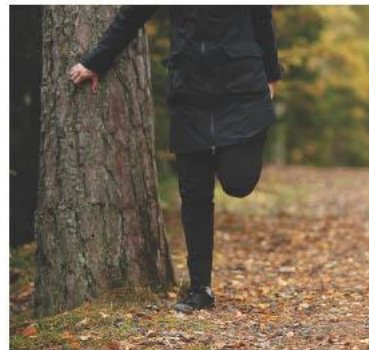
Seiso puun vieressä ja ota toisella kädellä tukea puusta.

Ota kiinni toisen jalan nilkasta tai housun puntista.

Tunne venytys etureidessä.

Pidä venytys n. 30 sekuntia.

Vaihda jalkaa.



2. KESTÄVYYSKUNTOA PORTAISSA



Kävele Urheilupuistoon johtaville portaille ja tee seuraavat tehtävät:

1. Porraskävely

Kävely 3–6 kertaa portaat ylös ja alas.

Voit vaihdella ja kokeilla erilaista vauhtia, voit myös juosta kevyesti.



2. Porrasharppaus

Nouse portaat ylös harppoen esimerkiksi joka toiselle portaalle.

Toista 3–6 kertaa.



3. Varpailleenousu

Seiso portailla lantion levyisessä asennossa niin, että jalkapohja on puoliksi portaan päällä ja puoliksi ulkona. Voit ottaa toisella kädellä kaiteesta.

Nouse tästä asennosta varpaille ja laskeudu alas.

Toista 10 kertaa ja pidä tauko. Toista kymmenen kerran sarja vähintään kolme kertaa.

Taukojen aikana ravistele jalkoja.



4. Portaiden ylösnousu ristiaskelluksella.

Aloita liike seisomalla portaiden kaidetta kohti.

Astu ristiaskelluksella toisen jalan yli etukautta.

Takana oleva jalka astuu toisen jalan viereen.

Astu takakautta seuraavalle portaalle ja tuo toinen jalka viereen.

Toista ristiaskellusta, niin kauan kunnes olet portaiden yläpäässä.

Tule alas normaalisti kävellen.

Tee sama toinen kylki edellä. Tee ristiaskellussarjoja 2-4 kertaa.



3. KÄVELY JA LIIKKUVUUS



Kävele Mannerheimipuistoon ja tee seuraavat liikkuvuusharjoitukset:

1. Olkapäiden pyörytykset

Seiso tukevassa lantion levyisessä asennossa, pyöritä olkapäitä mahdollisimman suurella liikeradalla.

Tee liike kumpaankin suuntaan yhteensä n. 20 kertaa.



2. Polvien pyöritykset

Seiso jalat yhdessä, laita kädet polvien päällä ja pyöritä polvia, niin että jalkapohjat pysyvät kiinni alustassa.

Vaihda suuntaa.

Tee liikettä n. 10 kertaa suuntaansa.



3. Nilkkojen pyöritykset

Seiso yhdellä jalalla voit ottaa tukea esimerkiksi puusta.

Nosta ilmassa oleva jalka lonkasta noin 90 asteen kulmaan ja anna säären roikkua rennosti.

Pyöritä nilkkaa ympyrää ja vaihda suuntaa yhteensä n. 10 kertaa. Vaihda jalkaa.



4. Lantion pyöritys

Seiso lantion levyisessä asennossa, laita kädet lantiolle.

Pyöritä lantiolla mahdollisimman suurta ympyrää tee n. 10 kertaa.

Vaihda suuntaa.



5. Tuulimylly

Ota leveä haara-asento, vie vastakkaista kättä kohti vastakkaista jalkaa.

Aloita liike pystyasennosta viemällä liikettä pikkuhiljaa alaspäin, niin että lopulta kosketat kädellä jalan säärtä tai jopa nilkkaa, jos liikkuvuus sallii.

Kun saavutat oman ääriasennon palaa rauhassa ylöspäin, ja toista liike uudestaan.

Tee liikettä noin kuusi kertaa.



4.LIHASKUNTOA ALARAAJOILLE

Alkulämmittelyksi kävely. Valitse jokin aikaisempi kävelyreitti kaupunkipuistoon/ metsään tai keksi jokin uusi reitti.

1.Staattinen pito.

Valitse puu, johon sinun on helppo nojata, laskeudu kyykkyyh, noin 90 asteen kulmaan.

Pysy pidossa noin 10 sekunnin ajan.

Nouse ylös ja ravitele jalkoja.

Toista 3-6 kertaa.



2. Askelkyykky puusta tukea ottaen.

Seiso lantionleveyisessä asennossa, astu toisella jalalla iso askel eteenpäin ja ponnista takaisin lähtö asentoon.

Vaihda jalkaa, tee yhteensä 10 kertaa. Tauko.

Tee 2-4 sarjaa.



3. Sivukyykky

Astu sivusuunnassa mahdollisimman pitkällä ja kyykisty niin alas kuin voit.

Ponnista takaisin alkuasentoon.

Huomio, että varpaat ja polvi ovat samaan suuntaan.

Vaihda jalkaa, tee yhteensä 10 kertaa. Tauko.

Tee 2-4 sarjaa



