

Anu Siironen & Laura Vainio

Etäfysioterapia ikääntyneen henkilön kokemana virkeyttä arkeen -ryhmässä

Laadullinen tutkimus

Etäfyysioterapia ikääntyneen henkilön kokemana virkeyttä arkeen -ryhmässä

Laadullinen tutkimus

Anu Siironen & Laura Vainio
Opinnäytetyö
Kevät 2023
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Anu Siironen ja Laura Vainio

Opinnäytetyön nimi: Etäfysioterapia ikääntyneen henkilön kokemana virkeyttä arkeen ryhmässä

Työn ohjaajat: Eija Mämmelä ja Marika Tuiskunen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023

Sivumäärä: 30 + 3 liitettä

Suomessa etäkuntoutusta on kehitetty 2000-luvun aikana. Tutkimustulosten vähäisestä määrästä huolimatta olemassa oleva näyttö vaikuttaa lupaavalta sekä yksilö- että ryhmämuotoisen kuntoutuksen osalta. Etäkuntoutuksen avulla palvelujen saatavuus lisääntyy ja kuntoutusta voidaan tarjota myös kauempana asuville heidän omassa toimintaympäristössään.

Opinnäytetyössämme tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia etäfysioterapiasta, johon he osallistuivat yhteistyökumppanimme Oulunkaaren Seniorikamarin Virkeyttä arkeen -ryhmässä. Etäfysioterapialla tarkoitetaan fysioterapian palveluiden järjestämistä etäteknologian avulla, jolloin fysioterapeutti on fyysisesti eri tilassa kuin asiakas. Seniorikamari on virtuaalinen etäympäristö, jonka kautta ikääntyneet voivat osallistua erilaisiin ryhmiin. Etäohjaukset toteutettiin pienryhmämuotoisesti ja keskeisessä roolissa ovat kävelykykyä ylläpitävät ja tukevat lihaskuntoharjoitteet. Ikääntyneellä henkilöllä tarkoitetaan Suomen lainsäädännön mukaan yli 65-vuotiasta, eli vanhuuseläkkeeseen oikeutetussa iässä olevaa henkilöä. Tässä työssä ikääntyneet henkilöt ovat jo pitkästi yli 65-vuotiaita.

Opinnäytetyö toteutettiin kevään 2022 ja kevään 2023 välisenä aikana. Opinnäytetyön tietoperustassa käytettiin pääasiassa kotimaisia kirjallitteita, artikkeleita sekä verkkojulkaisuja. Lähteitä pyrittiin keräämään monipuolisista ja pääosin tuoreista ammatillisista julkaisuista. Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastattelumenetelmällä induktiivista sisällönanalyysiä hyödyntäen. Tutkimuksemme tiedonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelu. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina osallistujien kodeissa kesän 2022 aikana.

Olisi mielenkiintoista saada lisää tutkimustietoa ikääntyneiden etäfysioterapiasta. Jatkotutkimukset tästä aiheesta voisivat auttaa kehittämään etäfysioterapiaa tulevaisuudessa, koska tutkimusta ikääntyneiden etäfysioterapiasta on vielä vähän.

Asiasanat: Fysioterapia, Etäfysioterapia, Etäkuntoutus, Ikääntyneet

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

Authors: Anu Siironen ja Laura Vainio

Title of thesis: Elderly people's experience of remote physiotherapy in group "Virkeyttä arkeen"

Supervisors: Eija Mämmelä ja Marika Tuiskunen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 30 + 3 appendices

The use of remote rehabilitation has been developing in Finland during the 21st century. The research and results are still quite limited, but the existing evidence seems promising in cases of both individual- and group rehabilitation. Remote rehabilitation improves the availability and accessibility of services, as rehabilitation can be brought to clients in their own living environments.

The aim of our thesis was to research the experiences of remote physiotherapy, of the elderly people who participated in our weekly remotely organized group. Remote physiotherapy means organizing physiotherapy services using remote technology, in which case the physiotherapist is physically in a different place from the client. Seniorikamari is a virtual environment through which the elderly can participate in various groups. The remote guidance was carried out in small groups, exercises concentrating mainly on muscle strength and supporting walking ability. According to Finnish legislation, an elderly person means a person over 65 years of age. The elderly people referred to in this thesis are however substantially over the age of 65.

The thesis research was carried out between the spring of 2022 and the spring of 2023. The data for the thesis consists mainly of domestic book sources, articles and online publications. Our aim was to collect sources from versatile and recent professional publications. Our thesis is a qualitative study that was carried out using the thematic interview method and inductive content analysis. The interviews were conducted in the participants' homes during the summer of 2022.

It would be interesting to acquire more research information about remote physiotherapy for the elderly. Further research on this topic could help develop remote physiotherapy in the future, as there is still little research on the subject.

Keywords: Physiotherapy, Remote physiotherapy, Remote rehabilitation, Elderly

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN ETÄFYSIOTERAPIAN KEINAIN.....	8
	2.1 Kuntoutus ja etäkuntoutus.....	8
	2.2 Fysioterapia ja etäfyysioterapia	9
	2.3 Kokemuksen käsite ja tutkiminen.....	10
	2.4 Ikääntyneen toimintakyvyn muutokset.....	11
	2.5 Ikääntyneen ohjaus ja liikunta	12
	2.6 Seniorikamari toiminta	14
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
4	KEHITTÄMIS-JA TUTKIMUSTEHTÄVÄN KUVAAMINEN	16
5	SISÄLLÖNANALYYSI	16
	5.1 Aineiston kerääminen	16
	5.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	18
	5.3 Aineiston redusointi	18
	5.4 Aineiston klusterointi.....	19
	5.5 Aineiston abstrahointi	21
6	TUTKIMUSTULOS	21
	6.1 Koetut muutokset toimintakyvyssä.....	22
	6.2 Kokemuksia ryhmätoiminnasta	22
7	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	24
	7.1 Tutkimuksen luotettavuus.....	24
	7.2 Tutkimuksen eettisyys	24
8	POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	25
9	LÄHTEET	27
10	LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Suomessa etäkuntoutusta on kehitetty 2000-luvun aikana, ja sen vaikuttavuudesta on pyritty keräämään tietoa, jota tällä hetkellä on vielä niukasti. Tutkimustulosten vähäisestä määrästä huolimatta olemassa oleva näyttö vaikuttaa lupaavalta sekä yksilö- että ryhmämuotoisen kuntoutuksen osalta. Etäkuntoutusta onkin otettu käyttöön ympäri Suomen. (Nousiainen 2020.)

Etäkuntoutuksen avulla palvelun saatavuus lisääntyy ja sitä voidaan toteuttaa asiakkaan omassa toimintaympäristössä (Salminen, Hiekkala & Stenberg 2016, 6). Etäkuntoutuksen hyötyinä nähdään muun muassa laadukkaiden palvelujen tarjoaminen kauempana asuville, kuntoutuksen mahdollistaminen kotona sekä asiakkaan voimavarojen säästäminen pitkien matkojen matkustamisen jäädessä pois (Nousiainen 2022). Asiakkaat, jotka asuvat etäällä palveluista hyötyvät etäkuntoutuksen mahdollisuuksista. Etäkuntoutuksella voidaan tavoittaa henkilöitä, jotka eivät kykene itse näisesti matkustamaan kuntoutuskeskuksiin. (Salminen ym. 2016, 92-93.)

Opinnäytetyössämme selvitämme ikääntyneiden osallistujien kokemuksia etäfyysioterapiasta. Seniorikamari on virtuaalinen etäympäristö, jonka kautta ikääntyneet voivat osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin. Palvelun tavoitteena on lisätä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä tukea kotona asumista. (Oulunkaaren kuntayhtymä 2020.) Haastateltavat osallistuvat noin puolentoista vuoden ajan etäyhteyden välityksellä toteutettavaan Virkeyttä arkeen -ryhmään, omassa asuinpaikassaan. Ohjaukset toteutettiin pienryhmämuotoisesti ja keskeisessä roolissa ovat kävelykykyä ylläpitävät ja tukevat lihaskuntoharjoitteet.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimii Oulunkaaren kuntayhtymä, joka järjestää sosiaali- ja terveystalouksia lissä, Pudasjärvellä, Simossa, Utajärvellä ja Vaalassa sekä tuottaa muun muassa kuntien tukipalveluita. Oulunkaari järjestää myös Seniorikamari toimintaa ikääntyneille kuntalaisilleen. (Oulunkaaren kuntayhtymä,2020.)

2 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN ETÄFYSIOTERAPIAN KEINOIN

2.1 Kuntoutus ja etäkuntoutus

Opinnäytetyössämme koemme perustelluksi avata fysioterapian ja etäfyysioterapian käsitteiden lisäksi lyhyesti kuntoutuksen sekä etäkuntoutuksen käsitteitä, koska ne ovat yleisimmin käytettyjä käsitteitä alan tutkimuksissa sekä julkaisuissa.

“Kuntoutus voi auttaa, jos sairaus tai vamma vaikeuttaa opiskeluasi, työtäsi tai itsenäistä selviytymistäsi elämän eri vaiheissa. Kuntoutus perustuu yksilölliseen ja tavoitteelliseen suunnitelmaan.” (Kansaneläkelaitos 2021.) “Kuntoutuminen lähtee kuntoutujan tarpeista ja tavoitteista. Kuntoutus on suunnitelmallinen prosessi, jossa kuntoutuja ylläpitää ja edistää toiminta- ja työkykyään ammatillaisten tuella.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Suomen Fysioterapeuttien liitto kuvaa verkkosivuillaan kuntoutuksen tavoitteiden olevan toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja työkykyisyyden edistäminen. Liiton mukaan kuntoutus on monialaista, suunnitelmallista sekä usein pitkäjänteistä toimintaa. Ihmisen itsenäisen selviytymisen, toimintakyvyn ja työllisyyden edistäminen sekä osallistumisen mahdollisuuksien parantaminen ja edistäminen ovat kuntoutuksen keskiössä. Asiakaslähtöisyys ja kuntoutujan todellinen osallisuus kuntoutusprosessiin on myös äärimmäisen tärkeää. Kuntoutusta ajatellen fysioterapia on tärkeä osa kuntoutusprosessia. (Suomen Fysioterapeutit 2017)

Kelan tutkimuksessa etäkuntoutus määritellään seuraavasti:

”Etäkuntoutus on erilaisten etäteknologiaa (puhelin, matkapuhelin, tietokone ml. tablettitietokoneet, puhelimen ja tietokoneen yhteiskäyttö, televisiosovellukset) hyödyntävien sovellusten tavoitteellista käyttöä kuntoutuksessa. Etäkuntoutus on ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa ja sillä on selkeä tavoite sekä alku ja loppu, kuten muullakin kuntoutuksella.” (Salminen ym. 2016,6)

Etäkuntoutus voidaan osittain rinnastaa perinteiseen, kasvokkain järjestettävään kuntoutukseen. Etäkuntoutus ei lähtökohtaisesti sulje pois mitään tiettyä asiakasryhmää, mutta sen soveltuvuus tulee arvioida yksilöllisesti ja tapauskohtaisesti. Etäkuntoutusta- ja ohjausta toteuttavilta ammattilaisilta edellytetään osaamista esimerkiksi vuorovaikutustaitoihin ja ohjaamiseen liittyen. (Keränen

2019.) Etäkuntoutuksessa terapeutti ja asiakas eivät ole fyysisesti kosketuksissa, eli kaikki manuaalinen tutkiminen ja käsittely on poissuljettua. Mikäli asiakkaalla on haasteita esimerkiksi näkö- ja/tai kuuloaistin kanssa, tai asiakkaan terveydentila muista syistä vaatii manuaalista ohjaamista, ei etäkuntoutus tällöin ole parhaiten soveltuva vaihtoehto. (Salminen ym. 2016, 94.)

Tutkimustulokset ovat etäyhteydellä tapahtuvan kuntoutuksen osalta lupaavia, joten etäkuntoutuksen tarjoaminen on perusteltua asiakkaille, joille se yksilöllisen arvion perusteella soveltuu. Etäkuntoutuksen mahdollisuuksia tulisikin tutkia lisää sekä kehittää osana koko terveydenhuollon sähköisten palveluiden kehittämistä. (Salminen ym. 2016, 104-105.)

2.2 Fysioterapia ja etäfysioterapia

Fysioterapiassa tutkitaan ja arvioidaan henkilön liikkumista, toimintakykyä ja -rajoitteita sekä terveyttä yleisellä tasolla. Fysioterapian keskeisenä tavoitteena on mahdollisuuksien mukaan ylläpitää ja/tai parantaa henkilön toimintakykyä ja liikkumista sekä ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikentymistä. (Kauranen 2018, 10.) Toimintakykyä ja terveyttä edistävä ohjaaminen, manuaaliset terapia- muodot sekä terapeuttinen harjoittelu ovat keskeisiä fysioterapiamenetelmiä. Fysioterapiassa huomioidaan ja arvioidaan myös henkilön mahdollinen apuvälineiden tarve. (Häkkinen ym. 2016) Apuvälineiden käytön ohjaaminen kuuluu myös fysioterapeutin työhön (Kauranen 2018,10).

Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö, jonka pääasiallinen tehtävä on tukea ja edesauttaa asiakkaansa terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Fysioterapeutit ovat liikkumisen ja liikkeen asiantuntijoita, jotka työskentelevät laaja-alaisesti terveydenhuollon kentällä, esimerkiksi sairaaloissa, hoitolaitoksissa, yrittäjinä sekä terveyskeskuksissa. (Väyrynen & Saarikoski 2016.) Fysioterapeutin tutkinto on ammattikorkeakoulutason tutkinto (Suomen Fysioterapeutit 2017). Fysioterapeutin nimikettä saa käyttää ainoastaan alan koulutuksen suorittanut henkilö. Toiminnan harjoittamista valvovat sekä aluehallintovirastot että Sosiaali- ja terveysalan lupa – ja valvontavirasto VALVIRA. (Suomen Fysioterapeutit 2017.) Terveydenhuollon etäpalveluita annettaessa VALVIRA ohjeistaa, että terveydenhuollon ammattihenkilön on huolellisesti arvioitava, soveltuuko annettava palvelu toteutettavaksi etäpalveluna (VALVIRA 2022).

Etäfyysioterapia tarkoittaa fysioterapiapalveluiden järjestämistä etäteknologian avulla. Etäfyysioterapiaa fysioterapeutti on fyysisesti eri paikassa asiakkaan kanssa. Etäfyysioterapiaa voidaan toteuttaa reaaliaikaisesti, jolloin useimmiten hyödynnetään videoyhteyttä tai puhelinta. Yhteys voi olla myös ajasta riippumaton, jolloin etämenetelmänä voi käyttää esimerkiksi verkkopohjaisia sovelluksia. Etäteknologian avulla fysioterapeutilla on mahdollisuus optimoida terapian kestoa ja tehoa sekä ajoitusta. (Salminen ym. 2016, 86.)

Etäfyysioterapialla ei voi kokonaan korvata kasvotusten toteutettavaa perinteistä fysioterapiaa ja onkin hyvä tavoittaa ne henkilöt, jolle etäfyysioterapia sopisi. Etäfyysioterapia voi soveltua asiakkaille, joilla on esimerkiksi haasteita tulla terapiaan, jonka vuoksi terapian järjestäminen esimerkiksi kuntoutuskeskuksessa olisi vaikeaa. Fysioterapeutin tehtävä on arvioida, soveltuuko asiakkaan toimintakyky, terveydentila, sairaus tai vamma terapian toteuttamiseen etäyhteyden välityksellä. Mikäli tieteellinen näyttö tukee esimerkiksi aktiivista liikuntaharjoittelua sairauden tai vamman kuntoutusmuotona, eikä terapian toteuttaminen edellytä asiakkaan ja terapeutin fyysistä tapaamista, on etäfyysioterapiaa perusteltua käyttää. (Hellstén & Kettunen 2020.)

2.3 Kokemuksen käsite ja tutkiminen

Arkipuheessa sanan ”kokemus” käyttö on yleistä ja sitä käytetään huolettomasti. Puhekielessä sekä sosiaalisissa käytännöissä kokemuksella voidaan tarkoittaa monenlaisia asioita: sillä voidaan viitata esimerkiksi erilaisiin ajatuksiin, tuntemuksiin, tapahtumiin ja elämyksiin. Tutkimusta ajatellen kokemus on kuitenkin erittäin haastava ja monitahoinen käsite. Kokemusta tutkittaessa tarkastellaan tavallisesti kokemuksen sisältöjä, jäsenystä, teemoittelua ja tieteellisessä tutkimuksessa laadullisten tutkimusmenetelmien katsotaan olevan tarkoituksenmukaisia ja soveltuvia kokemuksen tutkimiseen. (Kukkola 2017, 41-42.)

Yksinkertaisimmillaan kokemuksen tutkimus kuvaa kokemuksellisia asioita ja tapahtumia, sellaisina kuin ne ovat tapahtuneet. Yleisesti voidaan sanoa, että kokemuksen tutkimus erityistieteissä on kokemuksen jäsentelyä ja luokittelua, sekä aineiston pohjalta tehtyä raportointia ja analyysiä (Kukkola 2017, 42,46).

2.4 Ikääntyneen toimintakyvyn muutokset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan ”toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista – siinä ympäristössä, jossa hän elää” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Toimintakykyyn liittyy olennaisesti ihmisen elinympäristö, siihen kuuluvat haasteet ja muut asiat, jotka siihen vaikuttavat – niin myönteiset kuin kielteisetkin. Toimintakykyä voidaan tukea ja parantaa muun muassa juuri ihmisen elinympäristöön liittyviin tekijöihin vaikuttamalla. Myös erilaisilla palveluilla ja muiden ihmisten tuella voidaan vaikuttaa myönteisesti toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Toimintakyky on ihmisen kyky toimia elinympäristössään ja suorittaa sekä selviytyä fyysisesti, sosiaalisesti, psyykkisesti ja kognitiivisesti itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toimista (Terveyskirjasto 2022).

Vuori kertoo teoksessaan toimintakyvyn olevan ”ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien tai voimavarojen riittävyyden aste suhteessa hänen toimintoihinsa kohdistuviin ja hänen itse itsensä kohdistuviin odotuksiin” (Vuori 2016, 14). Päivittäisistä välttämättömistä toiminnoista suoriutuaksemme tarvitsemme toimintakykyä: erityisesti ikääntyneillä henkilöillä toimintakyky on suorassa suhteessa nimenomaan arjen toimintojen onnistumiseen. Vuoren mukaan yksi toimintakyvyn olennaisista osa-alueista on kävelykyky, osana liikkumiskykyä. Arjessa itsenäisesti selviytymisen kannalta kävelykyky on tärkeässä roolissa. Kyky kävellä tasapainoisesti ilman kaatumisia on tärkeää, jotta voidaan ehkäistä vammoja, kuten murtumia ja ruhjeita. (Vuori 2016, 15.) Ikääntyneille onkin olemassa useita toimivia mittareita ja testikokonaisuuksia toimintakyvyn selvittämistä ja mittaamista varten. (Vuori 2016,14.) Ikääntyminen johtaa väistämättä terveyden ja toimintakyvyn heikentymiseen: kaatumisriskin ja avuntarpeen lisääntyminen sekä negatiiviset muutokset elämänlaadussa ovat esimerkkejä fyysisen toimintakyvyn laskemisesta. Toimintakyvyn heikentyminen voi vaikuttaa haitallisesti ikääntyneen hyvinvointiin. (Jyväkorpi ym. 2020, 339-344). Toimintakyvyn arviointi on iäkkäiden kohdalla osa laajempaa, tarvittaessa toteutettavaa geriatrasta arviointia (Hartikainen & Lönnroos 2008, 16).

Toimintakykyä kuvaillessa voidaan hyödyntää ICF-luokitusta (International Classification on Functioning, Disability and Health), joka on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan

ICF-luokitus kuvaa toimintakykyä kolmella tasolla: kehon rakenteet ja toiminnot, niiden varaan rakentuvat toiminnot ja suoritukset, sekä osallistuminen yhteisön elämään ja omaan elämäntilanteeseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Suomen fysioterapeutit kertoo verkkosivuillaan, että ICF on WHO:n (World Health Organisation) vuonna 2001 julkaisema toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, jonka avulla voidaan laajasti kuvata henkilön selviytymistä arjessa, toimintaympäristö huomioon ottaen. (Suomen Fysioterapeutit 2019.) ICF-luokituksen tarkoituksena on kuvata yksilön tasolla toimintakyvyn sekä siihen mahdollisesti liittyvät rajoitteet ”moniulotteisena, vuorovaikutuksellisena ja dynaamisena tilana, johon vaikuttavat yksilölliset ja ympäristöön liittyvät tekijät” (Kauranen 2017, 27).



Kuva 1. ICF – Integroiva biopsykososiaalinen malli toimintakyvystä. ICF toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus 2004 (Suomen fysioterapeutit 2019).

2.5 Ikääntyneen ohjaus ja liikunta

Ikääntyneellä henkilöllä tarkoitetaan Suomen lainsäädännön mukaan yli 65-vuotiasta, eli vanhuuseläkkeeseen oikeutetussa iässä olevaa henkilöä (Terveyskylä 2019). Ikääntyneiden ohjauksessa täytyy ottaa huomioon, että iän myötä lihastoiminta heikkenee ja lihasten kyky tuottaa voimaa nopeasti hidastuu: liikkeiden hallinta käy haastavammaksi, jolloin tasapaino, ketteryys ja koordinaatiokyky heikkenevät. (UKK-instituutti 2021). Ohjauksen kannalta onkin erityisen tärkeää huomioida osallistujien kaatumisriskiä. Suomen Fysioterapeutit on julkaissut marraskuussa 2011 kaatumisten

ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuosituksen, jonka päivitetty versio on julkaistu loka-kuussa 2017. Suosituksessa tuodaan esille tutkimuksin perusteltuja keinoja kaatumisten ehkäisyyn, sekä mittareita, joilla kaatumisia voidaan ennustaa. Suosituksen mukaan monipuolinen liikuntaharjoittelu on keskeisessä osassa kaatumisvammojen ehkäisyssä, ja liikuntaharjoitteissa tulee keskittyä tasapainoa ja lihaskuntoa parantaviin harjoitteisiin. (Suomen Fysioterapeutit 2017.)

Yhdysvaltojen lääkäriiliiton lehden (the Journal of American Medical Association) julkaiseman tutkimuksen mukaan liikunta, kuten ohjattu jumppa ehkäisee olennaisesti kaatumisia, ja esimerkiksi taidi-harjoittelu sekä elinympäristön kartoitus lisäävät hyötyjä entisestään. Tutkimuksen mukaan liikunnan avulla voidaan ehkäistä iäkkäiden kaatumisia tehokkaasti. (Tricco ym. 2017.) Uutispalvelu Duodecimista voi löytää suomenkielisen tiivistelmän julkaisusta (Duodecim 2017).

Liikeharjoitteet on suunniteltava siten, että ne ovat turvallisia toteuttaa myös kotona, ilman ohjaajien läsnäoloa, kaatumisen riski arvioiden ja huomioiden. Iän myötä on erityisen tärkeää harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2021.)

Ikääntyneiden ohjaamisessa on tärkeää kiinnittää huomiota havaintomotorisiin muutoksiin. Ikääntyessä aistitoiminnot heikkenevät, ja esimerkiksi muutokset näkö- kuulo- ja tuntoaistissa vaikuttavat liikkumiseen ja liikkeiden suunnitteluun. Liikkeet hidastuvat ja kyky oppia uusia liikkeitä vie enemmän aikaa. Samoin yleiset yksilölliset terveystekijät sekä kognitiiviset muutokset vaikuttavat siihen, miten ja minkälaista sisältöä ikääntyneille voidaan ohjata. Ohjaamista voi helpottaa esimerkiksi mielikuvien käyttö ja ohjaajan positiivinen asenne, samoin kuin liikkeiden jakaminen osiin hahmotamisen helpottamiseksi. Ohjaustilanteelle on hyvä varata riittävästi aikaa suhteessa sisältöön, jotta pystytään luomaan rauhallinen ja kiireetön ilmapiiri, joka voi osaltaan edistää oppimista ja ohjauksen onnistumista. Aikaa on varattava riittävästi myös esimerkiksi liikkeestä toiseen siirtymiselle sekä ohjeistuksen kertaamiselle. Pienryhmä toimii ikääntyneiden ohjaamisessa hyvin: pienryhmässä ohjaajalla on aikaa keskittyä paremmin yksilölliseen ohjaamiseen. (UKK-instituutti.)

Liikunnan Käypä hoito-suosituksen (2016) mukaan keskeisiä toimintakykyä ylläpitäviä tekijöitä ikääntyneillä ovat säännöllinen kohtuukoormitteinen kestävyysliikunta, nivelten liikkuvuusharjoittelu, lihasvoima ja tasapainoharjoittelu. Pääpaino ikääntyneen kaatumisen ehkäisyssä on alaraajojen lihasvoima- ja tasapainoharjoittelussa. Liikunnan aloittaminen vielä ikääntyneenäkin parantaa itsenäistä suoriutumista sekä hidastaa toiminnanvajausten kehittymistä. Dementiaan sairastuneilla

tai sairastumisen riskissä olevilla liikuntaharjoittelu voi parantaa useita kognition osa-alueita. (Käypähoito 2016.)

On tutkittu, että säännöllisesti ohjattuna, progressiivisesti etenevä liikunta harjoittelu kotiloissa toteutettuna parantaa ikääntyneen toimintakykyä ja lisää vireitä elinvuosia. Vaikutukset toimintakykyyn sekä elämänlaatuun ovat olleet selkeitä, minkä perusteella liikuntaharjoittelu on hyväksi ikääntyneille. Liikunnan merkitys on suuri ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn säilymisen kannalta. Tämän vuoksi ikääntyvän väestön tarpeet ohjattuun liikkumiseen sekä arkiliikuntaan tulee huomioida. Valtionneuvoston kuntoutusselonteon mukaan täysivaltaista osallistumista, itsenäisyyttä, toimintakykyisten vuosien määrää sekä elämänlaatua voidaan lisätä terveystoiminnan avulla. (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002)

2.6 Seniorikamari toiminta

Seniorikamari on Oulunkaaren kuntayhtymän järjestämää toimintaa ikääntyneille kuntalaisilleen. Oulunkaaren kuntayhtymä järjestää sosiaali- ja terveystoimintaa lissä, Pudasjärvellä, Simossa, Utajärvellä ja Vaalassa sekä tuottaa muun muassa kuntien tukipalveluita (Oulunkaaren kuntayhtymä 2020). Seniorikamari on virtuaalinen etäympäristö, jonka kautta ikääntyneet voivat osallistua viikoittain erilaisiin ohjattuihin ryhmätoimintoihin. Seniorikamarin ohjatut ryhmät toteutetaan etäyhteyden välityksellä reaaliaikaisesti. Fysioterapiaopiskelijoiden lisäksi toiminnassa on mukana muun muassa toimintaterapian sekä gerontologian opiskelijoita. Ryhmiin voi osallistua oman jaksamisen sekä mielenkiinnon mukaan. Seniorikamari ohjauksen tavoitteena on huolehtia ikääntyneen toimintakyvyn säilymisestä sekä ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikentymistä. Seniorikamari ohjauksessa jaetaan myös tietoa liikunnan, levon, unen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvoinnille. (Sähköiset palvelut ikäihmisille Oulunkaarella, 3.) Palvelun tavoitteena on lisätä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä tukea ikääntyneen kotona asumista. (Oulunkaaren kuntayhtymä 2020.)

Virkeyttä arkeen -ryhmä on osa Seniorikamari toimintaa, jota Oulunkaari tarjoaa ikääntyneille asiakkailleen. Virkeyttä arkeen ryhmää on toteutettu kevästä 2021 alkaen, allekirjoittaneiden ohjajana.

Ohjaukseton tarkoituksena on ikääntyneiden yksinäisyyden ja syrjäytymisen lievittäminen ja ennaltaehkäisy, sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen. Ohjaukseton tavoitteena on lisätä aktiivisuutta ja virkeyttä osallistujien arkeen, sekä lisätä osallistujien arkiaktiivisuutta yleensä. Ryhmätoiminnan aikana asiakkaille ohjataan lihaskunto- liikkuvuusharjoitteita, joita he voivat toteuttaa asuinpaikoissaan helposti ja turvallisesti, milloin vain. Ohjauksissa huomioidaan myös mielen ja muistin virikkeet, ja osallistujille voidaan antaa arvoituksia ja "aivopähkinöitä" myös ohjaukseton väliin, itsenäisesti pohdittavaksi. Ohjaukseton teemoina muun muassa lihaskuntoharjoittelu, aivojumppa ja koordinaatioharjoitteet. Ohjaukseton on sisällytetty aikaa vapaalle keskustelulle sekä toiveiden esittämiselle.

Etäohjaukset toteutettiin reaaliaikaisen videoyhteyden välityksellä. Ohjaukset toteutuivat helmikuusta 2021 alkaen, jatkuen vuoden 2022 loppuun asti. Yksityiskohtaisempaa ohjauksikataulua suunniteltiin yhdessä osallistujien sekä Oulunkaaren henkilökunnan kanssa, jotta osallistujille saataisiin hyvät edellytykset osallistua halutessaan mahdollisimman monelle ohjauksikerralle. Suunnitellut ohjauksikerrat merkittiin sähköiseen kalenterijärjestelmään, jolloin osallistujat saivat tiedon tulevista Virkeyttä arkeen- ryhmän kokoontumisista.

Etäohjaukset toteutettiin pääsääntöisesti kerran viikossa. Loma-aikoina ohjauksia oli harvemmin tai ne olivat osittain tauolla. Kesällä 2021 (kesä-elokuu) ohjaukset toteutuivat noin joka toinen viikko, samoin kesällä 2022. Jouluna 2021 ohjaukset olivat tauolla noin kolme (3) viikkoa.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Seniorkamarituokioille osallistuneiden ikääntyneiden kokemuksia etäfyysioterapiasta Virkeyttä arkeen -ryhmässä.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada lisää tietoa etäfyysioterapiaan osallistuneiden ikääntyneiden kokemuksista, koska kokemuksellista tutkimustietoa aiheesta on vielä niukalti tarjolla. Tietoa voidaan hyödyntää tulevaisuudessa etäfyysioterapian mahdollisimman toimivaan ja tehokkaaseen toteutukseen ja kehittämiseen, sekä soveltamiseen ikääntyneiden henkilöiden kanssa.

4 KEHITTÄMIS-JA TUTKIMUSTEHTÄVÄN KUVAAMINEN

Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraavaan tutkimuskysymykseen: Millaisena osallistujat kokevat ryhmämuotoisen etäfyysioterapian?

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa osallistujien kokemuksista ryhmämuotoisesta etäfyysioterapiasta ja ohjauksesta. Tutkimuksellisen mielenkiinnon kohteena on siten osallistujien kokemus etäfyysioterapiasta. Tutkimuksen kohderyhmäksi on rajattu ryhmämuotoiseen etäfyysioterapiaan osallistuneet henkilöt.

5 SISÄLLÖNANALYYSI

5.1 Aineiston kerääminen

Tutkimuksemme tiedonkeruumenetelmänä toimii teemahaastattelu. Haastattelut toteutettiin osallistujien kotona kesän 2022 aikana. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna. Teemahaastattelu sopii tutkimukseemme, sillä se sopii hyvin moniin laadullisen tutkimuksen lähtökohtiin. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että aihepiirit ovat tiedossa ja ennalta määriteltäviä. Yksiselitteiset kysymykset ja niiden järjestys sekä tarkka muoto kuitenkin puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 2009, 208-209.) Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on yleisesti toiminut päämenetelmänä (Hirsjärvi ym. 2009, 205). Teemahaastattelussa osallistuja saa vastata omin sanoin, eivätkä vastaukset ole sidottuja vastausvaihtoehtoihin. Nimensä mukaisesti teemahaastattelu rakentuu tiettyjen teemojen ympärille, joista osallistujan kanssa keskustellaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 47-48.) Mielestämme teemahaastattelun keinoin voimme parhaiten kerätä tietoa osallistujiemme kokemuksista etäfyysioterapiaan ja ohjaukseemme liittyen. Haastattelujen toteutuksessa otettiin huomioon myös osallistujien toiveet ja mielipiteet.

Haastattelulla on tiedonkeruumenetelmänä suuria etuja, kuten tiedonkeruun säätelyn mahdollisuus sekä asioiden vapaamuotoinen esittäminen. Haastattelun keinoin on myös mahdollista selventää

saatuja vastauksia ja syventää saatavia tietoja. Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on perustellusti toiminut päämenetelmänä. (Hirsjärvi ym. 2009, 204-205). Haastattelun etu menetelmänä on myös se, että suunnitellut osallistujat saadaan usein mukaan tutkimukseen, ja heidät on mahdollista tavoittaa myöhemminkin, esimerkiksi seurantatutkimusta tai aineiston täydentämistä varten. Hyvä haastattelu vaatii huolellista valmistautumista, suunnittelua sekä aikaa: lyhyt, esimerkiksi puolen tunnin mittainen haastattelu ei usein ole tarkoituksenmukainen. Hirsjärvi ym. Kertovat, että mikäli puolen tunnin haastattelu on riittävä ja ongelma niin helposti ratkaistavissa, olisi järkevämpää ja riittävää käyttää kyselylomaketta. (Hirsjärvi ym. 2009, 204-206.)

Haastatteluissa pyrimme hyödyntämään myös motivoivan haastattelun keinoja. Motivoivan haastattelun perusmenetelmiä ovat avoimet kysymykset ja pyrkimys aktivoida haastateltava kertomaan rehellisesti ja avoimesti ajatuksiaan: kysymykset alkavat usein esimerkiksi sanoilla, kuinka, miten tai kertoisitko? (Käypähoito: Motivoiva haastattelu 2020.) Kaurasen mukaan motivoiva haastattelu on ohjausmenetelmä, jonka tarkoituksena on vahvistaa ja herätellä asiakkaan motivaatio elämäntapamuutokseen. Kauranen kertoo, että menetelminä toimivat avoimet kysymykset sekä reflektointi kuuntelu. (Kauranen 2018, 25.) Motivoivassa haastattelussa haastateltavan tulisi pystyä osoittamaan empatiaa haastateltavaa kohtaan, esimerkiksi katsekontaktin sekä tarkkaavaisella kuuntelulla. Haastateltavaa voi kannustaa eteenpäin esimerkiksi ilmaisulla ”kertoisitko lisää..” tai ”tuntuuko sinusta siis tältä?” Tunnistamalla asiakkaan vahvuuksia voidaan tukea uskoa muutoksen mahdollisuuteen. (Käypähoito.fi) Motivoivan haastattelun avulla voimme siis saada lisätietoa sekä johdattaa tarvittaessa keskustelua teemojemme äärelle pyytämällä haastateltavaa esimerkiksi kertomaan lisää tietystä asiasta aihepiiristä. Näin ollen on mielestämme perusteltua toteuttaa teema-haastattelu motivoivan haastattelun keinoja hyödyntäen.

Haastattelu rakentui seuraavien teemojen ympärille:

1. Kertoisitko kokemuksiasi etäohjaukseen osallistumisesta?
2. Kertoisitko kokemuksiasi ryhmämuotoisesta ohjauksesta? (ryhmä)
3. Kertoisitko kokemuksiasi käytännön toteutuksesta? (määrät, ajat, sisällöt, ohjaajat)

Opinnäytetyö toteutettiin kevään 2022 ja kevään 2023 välisenä aikana aikana. Haastattelut toteutettiin kesän 2022 aikana. Haastatteluihin osallistui neljä henkilöä, jotka olivat aktiivisesti olleet mukana seniorkamarin toiminnassa ja virkeyttä arkeen -ryhmässä. Selkeyden vuoksi on mielestämme

perusteltua, että haastattelua johtaa pääasiassa yksi haastattelija. Jaamme haastattelukerrat puoliksi, niin että molemmat johtavat kaksi (2) haastattelua ja kaksi (2) taltiointia. Toinen huolehtii näin ollen haastattelun taltioimisesta äänitallenninta käyttäen, sekä osallistuu tarpeen tullen keskusteluun.

Opinnäytetyöllemme haimme tutkimusluvan Oulunkaaren kuntayhtymältä. Hyväksytyt tutkimuslupa antoi meille luvan aineistonkeruuseen. Haastatteluun osallistuminen oli haastateltaville vapaaehtoista sekä luottamuksellista. Opiskelijoina meitä sitoi salassapitovelvollisuus ja sosiaali- ja terveysalan ammattieettiset ohjeet. Haastateltavien henkilöllisyys ei tullut missään tutkimuksen vaiheessa esille. Haastattelut nauhoitettiin ja purettiin kirjalliseen muotoon. Nauhoitusten purkamisen jälkeen nauhat hävitettiin. Haastattelun suorittamisen jälkeen haastateltavien oli mahdollisuus olla sähköpostitse yhteydessä haastattelijoihin haastattelun tiimoilta. Pysimme haastateltavilta kirjallisen suostumuksen haastattelun nauhoittamiseen ja aineiston käyttöön opinnäytetyön tutkimuksellisista tarkoitusta varten.

5.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on vastata tutkimustehtävään, käsitteitä yhdistelemällä. Tulkintaan ja päättelyyn perustuva sisällön analyysi etenee kerätystä aineistosta käsitteellisempään näkemykseen tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Käsitteiden on tarkoitus kuvata tutkimus kohdetta, jolloin teoria ja johtopäätökset vertautuvat alkuperäiseen aineistoon ja muodostuu uutta teoriaa. (Sarajärvi & Tuomi, 2018)

5.3 Aineiston redusointi

Taulukossa 1 esitellään esimerkin omaisesti miten suorista lainauksista tehtiin pelkistettyjä ilmauksia, jotka jaettiin alakategorioihin. Taulukko on kokonaisuudessaan katsottavissa liitteenä (liite1).

Taulukko 1 alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
“kyllä minä oon niistä tykänny, minä tykkään siitä, ku on sitä jumppaa siinä”	Kokemus jumppaamisesta
“Sehän on tuo liike niin hyvää, että ku sitä tulee liikuteltua”	Liike on hyvää
“ihan hyvä hyvä jumppa on, liikkuminenhan on hyvä”	Jumppaaminen, liikkuminen
“Ihan hyviä kokemuksia vaikka minä en paljo paljo pysty jumppaamaan vaan kuitenni, jumppaan minkä pystyn..”	Hyviä kokemuksia Jumppaan minkä pystyn Kokemuksia jumppaamisesta
“joo no ihan ihan hyvältä tuntuu, että jos tiheämpää oisi tätä jumppaa nii paremmin nämähi toimis käjet ja jalat “	Hyvältä tuntuu Tiheämpää oisi tätä jumppaa Paremmin toimis kädet ja jalat Jumppaaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen
“minä oisin saattasin tehdä vähän vaikeampaa”	Harjoitteiden haastavuus
“nii jos ois usiammin viikossa jumppaa”	Useammin viikossa jumppaa
“on tästähi kerran viikossa ollu apua mutta jos ois usiampi kerta nii se tietenki vielä enempi”	Jumppaaminen ja kertojen määrä

5.4 Aineiston klusterointi

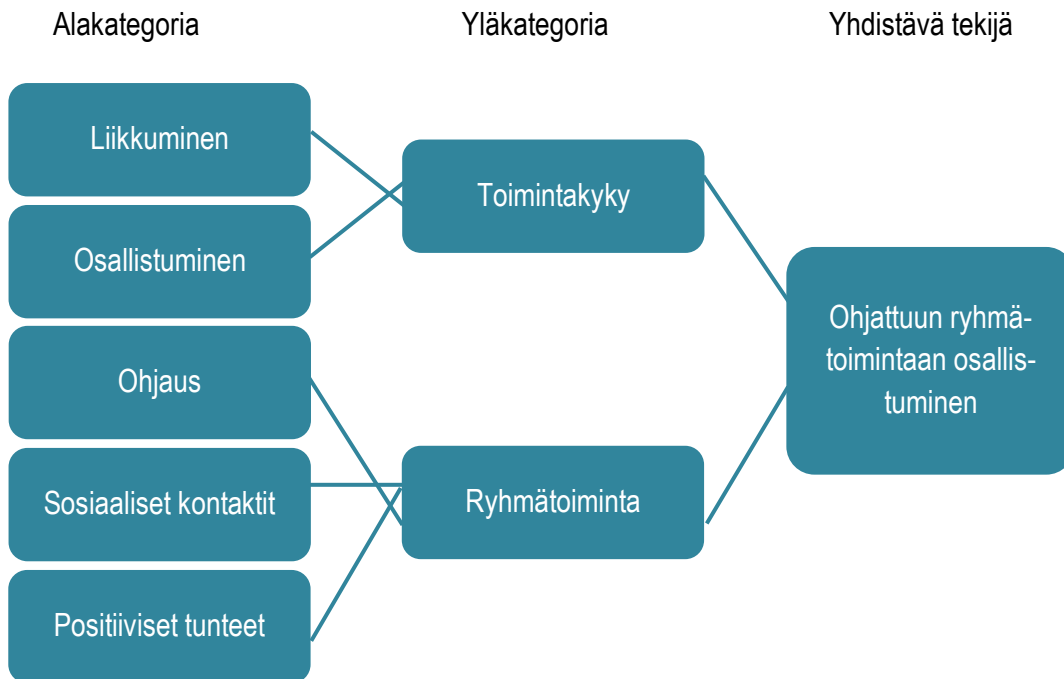
Taulukko 2 osoittaa, miten tutkimustulokset on jaoteltu ala- yläkategorioihin ja mikä niitä yhdistävä kategoria on. Esimerkiksi alakategoria ”sosiaaliset kontaktit”, johon liittyviä kokemuksia nousi esiin kaikilla haastateltavilla, on yhteydessä ryhmätoimintaan ja tätä kautta kokemuksiin ryhmämuotoisesta etäohjauksesta. Tutkimuksemme kävi ilmi, että ryhmätoiminta koetaan merkitykselliseksi, ja se lievitti osallistujien yksinäisyyden tunnetta.

Taulukko 2. Pelkistetyt ilmaiset ja niiden jaottelu alakategorioihin.

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria
<ul style="list-style-type: none"> -Kokemuksia jumppaamisesta -Jumppaaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen -Useammin viikossa jumppaa <ul style="list-style-type: none"> -Jumppaaminen ja kertojen määrä -Jumppaaminen, liikkuminen -Liike on hyvää -Kokemus jumppaamisesta -Liikkeiden tekeminen ilman ohjausta -Ei tule tehtyä itsekseen -Ei tule tehtyä liikkeitä yksinään -Harjoitteiden haastavuus 	Liikkuminen
<ul style="list-style-type: none"> -Hyviä kokemuksia, jumppaan minkä pystyn - Pystynyt kaikki tekemään, pystyvyys -Koittaa tehdä joskus yksinkin, Yksin tekeminen -Omien kykyjen mukaan tekeminen 	Osallistuminen
<ul style="list-style-type: none"> -Ohjeiden ja ohjauksen ymmärtäminen -Tulee päällekkäin puhumista -Useammin ohjausta -Joka päivälle jotakin -Saisi olla useamminkin ohjausta 	Ohjaus
<ul style="list-style-type: none"> -Ryhmässä tekeminen -Kokemus elämän tyhjiydestä ilman juttelukaveria ja muita ihmisiä -Muistot, muuta ajateltavaa -Muuta ajateltavaa -Oon paljon piristynyt, Piristyminen -Puhelkavereita, Muuta ajateltavaa -Mukavampi ryhmässä olla 	Sosiaaliset kontaktit
<ul style="list-style-type: none"> -On tuntunut ihanalta -Hyvä kokemus aivojumppasta -Piristyminen -Olen tykännyt paljon 	Positiiviset tunteet

5.5 Aineiston abstrahointi

Alla olevassa kuviossa esiteltynä aineiston jaottelu ala- ja yläkategorioihin sekä yhdistävään tekijään.



Kuvio 1. Aineiston abstrahointi ala- ja yläkategorioihin sekä yhdistävään kategoriaan.

6 TUTKIMUSTULOS

Tutkimusta varten kerätystä aineistosta muodostettiin viisi alakategoriaa, jotka tiivistettiin kahdeksi yläkategoriaksi. Yläkategorioista muodostui yhdistävä tekijä, ”kokemus ohjattuun ryhmätoimintaan osallistumisesta”. Haastateltavat kertoivat ryhmätoiminnan tuoneen arkeen sosiaalisia kontakteja, joita osalla oli varsinkin korona-aikana hyvin vähän. Kuulumisten vaihto toisten osallistujien sekä ohjaajien kanssa koettiin merkitykselliseksi. Haastateltavat kokivat ohjaukset positiivisina sekä piirittävinä ja olisivat toivoneet enemmän ohjauksia.

6.1 Koetut muutokset toimintakyvyssä

Haastateltavat kokivat etäryhmään osallistumisen sekä ryhmässä ohjatut liikeharjoitteet mielekkäänä. Haastateltavat kertoivat harjoitteiden olleen hyvin toteutettavissa. Ryhmään osallistuneet henkilöt olivat toimintakyvyltään hyvin eritasoisia. Harjoitteiden haastavuus koettiin silti pääsääntöisesti sopivaksi sekä osallistujat pystyivät harjoitteita tekemään. Harjoitteiden eritasoiset vaihtoehdot mahdollistivat osallistumisen omien kykyjen ja jaksamisen mukaan sekä myös haastavampien liikkeiden kokeilemisen. Haastatteluissa ilmeni useaan kertaan, että haastateltavat toivoivat ryhmänohjauskertoja useammin kuin kerran viikossa.

“nii jos ois usiammin viikossa jumppaa”

“joo no ihan ihan hyvältä tuntuu, että jos tihämpää oisi tätä jumppaa nii paremmin nämähi toimis käjet ja jalat “

“on tästähi kerran viikossa ollu apua mutta jos ois usiampi kerta nii se tietenki vielä enempi”

“ihan hyvä hyvä jumppa on, liikkuminenhan on hyvä”

“Minä oon kyllä tykännynnä niinkun tästä, jos niinkun jumpataanni aina”

“No se on kyllä ihan hyvä niin että se jumppaan kyllä se puoli tuntia, ku sitä kun on vähän tämmönen jäykkä niin se on ihan sopiva aika kyllä se puoli tuntia ja sitte sen jäläkeen saahaan kaik-kea keskustella ja kertoo”

6.2 Kokemuksia ryhmätoiminnasta

Kaikissa haastatteluissa nousi esiin ryhmätoiminnan ja sosiaalisten kontaktien tärkeys. Erityisesti korona-aikana osallistujien luona vieraita kävi entistä harvemmin. Osallistujat kuvailivat kokeneen tämän yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä. Etäohjaus mahdollisti ikääntyneille keskusteluympäristön,

jossa vaihtaa kuulumisia sekä kokemuksia. Osallistujat kokivat tärkeäksi vapaamuotoisen keskustelun mahdollisuuden ohjauskerroilla. Ylipääntensä ryhmään osallistuminen ja ryhmässä toimiminen koettiin hyväksi asiaksi ja mieluisammaksi kuin jos yksin olisi ohjattavana.

“...On tämä ryhmä. Joo paljo mukavampi ku se että jos minä yksin oisin.”

“...palijo mukavampi ryhmässä on olla.”

”...tuntuu että jos tuota tämä loppus nii tyhjäksi menis elämä. niin joo että sitte ku ei oisi ku täällä nii vähän kerran aamulla käypi tuo kotiaavustaja illalla eikä päivällä käy ollenkaa että ihan yksin ettei ollenkaa juttelukaveria niin nii kyllä se menis aivan tyhjäksi se minun elämä sitte. jos tämä loppus.”

“onhan me puhuttu aina keskesä asiakkaakki ja teijjän kanssa ja ihan tämmöstä vapaa-
muotosta keskustelua niin tämä on minusta kyllä niin...me vanahat saahaan purkaa
siellä..”

“kerrotaan aina näitä kuulumisia...”

“kun siellä niitä puhe kavereita sitte on siellä vastapuolella näkkyä aina, niin kyllähän niissä
aina jotaki jotaki tulee aina ajateltavaa muuta ajateltavaa”

Haastattelussa nousi useaan otteeseen esiin haastateltavien toive siitä, että ohjauskertoja olisi useammin kuin kerran viikossa. Säännöllisesti toteutettu ohjaus kerran viikossa koettiin hyväksi, mutta haastateltavat olisivat mielellään osallistuneet ryhmiin useamminkin.

“no minä kyllä tykkäisin, että vaikka siinä ois joka päivälle jotahi”

”joo usiammin viikossa, että jos teitä oisi enempi, jotka vetäsittä tätä ohjelmaa.”

“saisi tietysti olla usseemmanni kerran, vaikka kahestikki viikossa ja silla lailla vaan hyvä-
hän son yhestikki”

7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Hirsjärven ym.2009 Mukaan reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja validius tutkimuksen pätevyyttä. Molemmat ovat tutkimuksen arviointiin liittyviä käsitteitä, ja ovat kvalitatiivisessa tutkimuksessa saaneet erilaisia tulkintoja. Nämä käsitteet ovat lähtöisin kvantitatiivisen tutkimuksen piiristä. Kaikkea tutkimusta tulisi arvioida jollakin tapaa luotettavuuden ja pätevyyden osalta, vaikka näitä nimenomaisia käsitteitä ei käyttäisikään. Hirsjärven ym. mukaan Laadullisessa tutkimuksessa tarkka selostus tutkimuksen kulusta ja kaikista tutkimuksen vaiheista sekä toteuttamisesta parantavat tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym., 2009, 231, 232.)

Tutkimuksessamme haastateltavia oli pieni otanta, mikä tämän tyyppisessä tutkimuksessa on mielestämme perusteltua. Meillä ei ollut tällaisesta haastattelemisesta aiempaa kokemusta, mikä vaikutti haastattelutilanteisiin ja haastattelun kulkuun. Haastattelutilanteet olivat meille sekä haastateltaville uusia ja jännittäviä. Pyrimme kuitenkin toistamaan haastattelun toteutuksen mahdollisimman samanlaisina kaikissa haastattelutilanteissa (esimerkiksi haastattelun alku, tilanteen kulun ja haastattelulupien läpikäyminen jne.) Haastattelussa oli sama teemoittelu ja sama runko. Haastatelijoina pyrimme käyttämään kaikissa haastatteluissa samantyyllisiä sanavalintoja sekä noudattamaan haastattelulle suunniteltua runkoa. Haastattelut toteutettiin haastateltavien omassa tutussa kotiympäristössä.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksessa noudatettiin ohjetta Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyö on perustunut rehellisyyteen, avoimuuteen sekä lähteitä kunnioittavaan toimintaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023) Opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupa Oulun kaaren kuntayhtymältä. Otimme tutkimuksessamme huomioon, miten

haastateltavat toivoivat haastattelun toteutuvan, esimerkiksi etänä vai paikan päällä. Olemme varmistaneet ennen haastattelun alkua, että haastateltavat ovat ymmärtäneet, mistä haastattelussa ja tutkimuksessamme on kysymys. Olemme käyneet haastatteluluvat kohta kohdalta haastateltavien kanssa läpi, sekä tarvittaessa lukeneet ne kokonaisuudessaan haastateltaville. Haastateltaville on kerrottu, että kysymyksiin on lupa olla vastaamatta ja haastattelu voidaan keskeyttää missä vaiheessa vain, mikäli haastateltava niin haluaa. Haastattelujen nauhoitteet litteroidaan, kaikki aineisto säilytetään tietoturvallisesti niin, ettei ulkopuolisilla ole pääsyä aineistoon. Työn valmistuttua haastatteluaineistot hävitetään asianmukaisesti. Haastatteluista ei voi tunnistaa haastateltavaa henkilöä eikä henkilöllisyys tule missään tutkimuksen vaiheessa esille.

8 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Tutkimuksellamme halusimme selvittää, miten ikääntyneet osallistujat kokivat etäfyysioterapian Virkeyttä arkeen -ryhmässämme. Haastatteluissa nousi toistuvasti esiin se, että haastateltavat olisivat olleet halukkaita osallistumaan ohjauksiin useammin sekä pitkäjaksoisemmin. Haastateltavat toivat useasti esille että, ohjaukset olivat mielekkäitä ja hyvin toteutettavissa kotiloissa. Haastateltavat kertoivat ryhmätoiminnan lisänneen sosiaalisia kontakteja, joita osalla oli varsinkin korona-aikana hyvin vähän. Kuulumisten vaihto ja keskustelulle varattu aika toisten osallistujien sekä ohjaajien kanssa koettiin merkitykselliseksi asiaksi. Etäfyysioterapia ryhmä oli osallistujien mielestä pidetty ja heille merkityksellinen niin sosiaalisuutta lisäävänä kuin arjen toimintakykyä ylläpitävänä. Ajattelemme että tällaiselle palvelulle olisi jatkossakin tarvetta ja toivoisimme että palvelu tavoittaisi useampiakin henkilöitä sekä olisi tasapuolisesti saatavilla. Etäfyysioterapian keinoin voi parantaa palveluiden saatavuutta kaukana asuvien ikääntyvien kohdalla. Palvelua voidaan tarjota niin kotona asuville tai esimerkiksi erilaisille asumisyksiköille. Ryhmämuotoisen ohjauksen hyötyinä koimme myös sosiaalisten suhteiden lisääntymisen ikääntyneiden kesken. Etäfyysioterapian keinoin voidaan tavoittaa suurempi määrä niitä ikääntyneitä, jotka eivät säännöllisesti pysty hyödyntämään perinteistä vastaanotolla toteutuvaa fysioterapiaa.

Tutkimustulokset antoivat lisätietoa ryhmämuotoiseen etäfyysioterapiaan osallistuneiden kokemuksista. Haastatteluun osallistuneiden määrä oli kuitenkin pieni, minkä vuoksi tulos ei ole yleistettävissä. Haastattelusta nousseet kokemukset olivat suurilta osin yhteneviä ja pienestä otannasta

huolimatta saamamme tieto on mielestämme merkityksellistä. Tutkimuksia ikääntyneiden etäfy-
sioterapian kokemuksista on vielä vähän, joten jatkotutkimukset tästä aiheesta voisivat auttaa ke-
hittämään etäfyioterapiaa tulevaisuudessa.

Etäfysioterapian toteutuksessa koemme haasteena ohjauksetojen harjoitteiden soveltamisen ja
haastavuuden lisäämisen ohjattaville, jotka olivat jo pitkään osallistuneet ryhmään. Osallistujia py-
rittiin kannustamaan ja tekemään vaativampiakin liikkeitä turvallisesti sekä kivuttomasti. Pitkään
ryhmässä olleille osallistujille tulisi kuitenkin pystyä tarjoamaan mahdollisuus kehittää taitojaan ja
oppia sekä oivaltaa uutta. Osallistujalähtöisyys näkyi ohjauksessa siten, että liikkeet olivat tarkoi-
tuksenmukaisesti suunniteltuja, turvallisia sekä osallistujien toteutettavissa. Ohjaaja huomioi liik-
keet myös yksilöllisesti, yksittäistä ohjattavaa ajatellen. Osallistujilla oli mahdollisuus myös itse
kertoa ja näyttää liikkeitä, jotka olivat kokeneet hyväksi.

Tutkimuksen tekeminen oli prosessina pitkä ja vaati pitkäjänteisyyttä. Vaikka haastattelutilanteet
olivat uusia ja jännittäviä, olivat ne samalla myös koko prosessin kohokohtia. Haastatteluissa
ikäntyneet pääsivät kertomaan kokemuksistaan ja saivat äänensä kuuluviin. Heidän kokemuksi-
aan voidaan myös hyödyntää toiminnan kehittämisessä. Koimme että haastattelut olivat ikäänty-
neille merkityksellisiä myös heidän kuulemisen ja kohtaamisen näkökulmasta.

9 LÄHTEET

Hartikainen, Sirpa & Lönnroos, Eija 2008. Kustantaja : Edita Publishing Oy. Helsinki.

Hellstén, Thomas & Kettunen Jyrki 2020. Etäfyysioterapian haasteita – onko niitä? Hakupäivä 10.4.2022. <https://inside.arcada.fi/hvbloggen/etafysioterapian-haasteita-onko-niita/>

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. Tutki ja kirjoita. 2009. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Kustantaja: Gaudeamus.

Hyypä, Harri, Kiviniemi, Liisa, Kukkola, Jani, Latomaa, Timo & Sandelin, Pirkko 2015. Kokemuksen tutkimuksen ulottuvuudet. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 9. Hakupäivä 30.3.2015. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201503252008> (<http://urn.fi/urn:nbn:fife201503252008>).

Jyväkorpi, Satu, Strandberg, Timo, Urtamo, Anneli, Pitkälä, Kaisu Suominen, Merja Kokko, Katja & Heimonen, Sirkkaliisa 2020. *Gerontologia*, 34(4), 339–344. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Hakupäivä 10.4.2022. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>

Kauranen, Kari. Fysioterapeutin käsikirja 2018. Kustannusosakeyhtiö: Sanoma Pro Oy: Helsinki. Kela 2017. Mitä kuntoutus on? <https://www.kela.fi/mita-kuntoutus-on?inheritRedirect=true>. Hakupäivä 30.08.2021.

Kukkola, Jani. Kokemuksen tutkimus VI 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Hakupäivä 10.4.2022. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Käypä hoito 2016. Liikunta. Hakupäivä 14.12.2021. <https://www.kaypahoito.fi/kht00080>

Käypä hoito 2020. Hakupäivä 17.1.2023 <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Keränen, Tuomas. Lääkärilehti 2019, Kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 9.4.2022. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/etakuntoutus-antaa-vaihtoehdon/>

Nousiainen, Heidi 2020. Fysiogeriatría, rohkeasti kohti etäkuntoutusta. Hakupäivä 30.08.2021 <https://fysiogeriatría.fi/rohkeasti-kohti-etakuntoutusta/>

Oulunkaaren kuntayhtymä. Tietoa Oulunkaaresta. Hakupäivä 20.3.2022. <http://www.oulunkaari.com/oulunkaari/oulunkaari-info/>

Oulunkaari 2020. Seniorikamarin kesäkauden toiminta. Hakupäivä 20.3.2022. https://www.oulunkaari.com/wp-content/uploads/2020/06/seniorikamari_kesa%CC%88toiminta_esite.pdf

Salminen Anna-Liisa, Hiekkala Sinikka & Stenberg Jan-Henry 2016. Etäkuntoutus. Kelan tutkimus, Tampere: Juvenes Print 2016 Hakupäivä 16.03.2022.

Häkkinen ym. Suomen Fysioterapeutit 2016. Hakupäivä 17.1.2023. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/fysioterapia-ja-fysioterapeutti/fysioterapia-osana-kuntoutusta.html>

Sähköiset palvelut ikäihmisille Oulunkaarella. Hakupäivä 8.4.2022. https://www.oulunkaari.com/wp-content/uploads/2020/12/ikaihmissen_sahkoiset_palvelut_oulunkaarella.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Etäkuntoutus. Hakupäivä 31.08.2021 <https://stm.fi/-/etakuntoutus-tuo-kuntoutuksen-osaksi-arkea>.

Suikkanen, S. 2023. Kotona toteutettu pitkäkestoinen ohjattu liikuntaharjoittelu gerastenian hoidossa. Gerontologia 1/2023. Hakupäivä 28.5.2023. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/126793/76875>

Käypähoito: Motivoiva haastattelu 2020. Järvinen, Mirkka.Suomalainen. Hakupäivä 4.2.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Suomalainen lääkärisseura Duodecim 2017. Hakupäivä 4.2.2022. <https://www.duodecim.fi/2017/11/21/iakkaiden-kaatumisten-ehkaisyyn-on-monia-keinoja-liikunta-yksi-parhaista/>

Suomen Fysioterapeutit 2017. Hakupäivä 08.03.2022 <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>

Suomen Fysioterapeutit 2019. Valokuva. ICF – Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Hakupäivä 10.04.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/dokumentointi/rakenteinen-kirjaaminen/toimintakyvyn-tiedon-kirjaaminen-fysioterapiassa/icf-toimintakyvyn-toimintarajoitteiden-ja-terveyden-kansainvalinen-luokitus/>

Suomen Fysioterapeutit 2017. Hakupäivä 2.4.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapeutin-koulutus/>

Suomen fysioterapeutit 2016. Hakupäivä 28.5.2023. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>

Suomen Fysioterapeutit 2019. Hakupäivä 10.4.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/dokumentointi/rakenteinen-kirjaaminen/toimintakykytiedon-kirjaaminen-fysioterapiassa/icf-toimintakyvyn-toimintarajoitteiden-ja-terveyden-kansainvalinen-luokitus/>

Suomen Fysioterapeutit 2017. Hakupäivä 10.04.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2004. Hakupäivä 17.4.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF_2013_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Hakupäivä 20.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-rakenne>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Hakupäivä 6.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyskirjasto: Kustannus Oy Duodecim 2022. Hakupäivä 10.04.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00200>

Terveyskylä 2019. Ikäntynyt, iäkäs vai vanha. Hakupäivä 04.02.2022 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

Andrea C. Tricco, Sonia M. Thomas, Areti Angeliki Veroniki 2017.

The Journal of American Medical association 2017. Hakupäivä 2.4.2022. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2661578>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. https://oula.finna.fi/oamk/Record/oy_electronic_oamk.992170326206252?sid=3057742585 Hakupäivä 20.11.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hakupäivä 2.4.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

UKK-instituutti 2021. Elintapaohjaus, ikäihmisten ohjaaminen. Hakupäivä 14.3.2022 <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ikaihmissen-ohjaaminen/>.

Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002. Hakupäivä 28.5.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70137/kselte02.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

VALVIRA, Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto 2022, Potilaille annettavat terveydenhuollon etäpalvelut. Hakupäivä 10.4.2022 https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/yksityisen_terveydenhuollon_luvat/potilaille-annettavat-terveydenhuollon-etapalvelut

Vuori, Ilkka. Kohti terveempää ikääntymistä. 2016. Kustantaja: Docendo.

Väyrynen, Petri & Saarikoski, Riitta 2016. Terveyskirjasto, kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 2.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00250>, artikkelitunnus tju00250. Vaatii käyttöoikeuden.

Susanna Anglé 2020. Hakupäivä 21.12.2022. Motivoiva haastattelu ja ratkaisukeskeinen työskentelytapa <https://www.kaypahoito.fi/nix02726>

Tiina Parviainen 2018. Hakupäivä 21.12.2022. MOTIVOIVA HAASTATTELU TERVEYDEN EDISTÄMISEN TYÖMENETELMÄNÄ https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19384/um_nbn_fi_uef-20180371.pdf

10 LIITTEET

Liite 1

Taulukko 1 alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
“kyllä minä oon niistä tykänny, minä tykkään siitä, ku on sitä jumppaa siinä”	Kokemus jumppaamisesta
“Sehän on tuo liike niin hyvää ,että ku sitä tulee liikuteltua”	Liike on hyvää
“Ihan hyvä hyvä jumppa on, liikkuminenhan on hyvä”	Jumppaaminen, liikkuminen
“Ihan hyviä kokemuksia vaikka minä en paljo paljo pysty jumppaamaan vaan kuitenni, jumppaan minkä pystyn..”	Hyviä kokemuksia Jumppaan minkä pystyn Kokemuksia jumppaamisesta
“joo no ihan ihan hyvältä tuntuu, että jos tiheämpää oisi tätä jumppaa nii paremmin nämähi toimis käjet ja jalat “	Hyvältä tuntuu tiheämpää oisi tätä jumppaa paremmin toimis kädet ja jalat Jumppaaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen
“minä oisin saattasin tehdä vähän vaikeampaa”	Harjoitteiden haastavuus
“nii jos ois usiammin viikossa jumppaa”	Useammin viikossa jumppaa
“on tästähi kerran viikossa ollu apua mutta jos ois usiampi kerta nii se tietenki vielä enempi”	Jumppaaminen ja kertojen määrä
“ei sitä tule tehtyä mittää niitä liikkeitä yksinää ku ilman ohjausta”	Liikkeiden tekeminen ilman ohjausta Ei tule tehtyä liikkeitä yksinään
“Minä aina sitten koitan tehdä joskus täällä yksinään ... “	Koittaa tehdä joskus yksinkin Yksin tekeminen

“minä ainaki oon pystynyt ne kaikki tekemään”	Pystyvyys Pystynyt kaikki tekemään
“käsihän mulla ei nouse ja meinaa nyt ja tämähi on jumpattu mut minä teen kykyni mukaan.”	Omien kykyjen mukaan tekeminen
“no ei taho tulla tehtyä itekseen. ei paljokaa, joskus kun sattuu niin näitä käsiä ja jalakoja.”	ei tule tehtyä itsekseen
“kyllä minä oon ymmärtänyt ne ja ne on ollu ihan heleppoja tehdä ”	Ohjeiden ja ohjauksen ymmärtäminen
“Tietysti sitä aina sitä päällekkäin puhumistahi tullee..”	Tulee päällekkäin puhumista
“joo usiammin viikossa, että jos teitä olisi enempi jotka vetäsittä tätä ohjelmaa.”	Useammin ohjausta
“no minä kyllä tykkäisin, että vaikka siinä ois joka päivälle jotaki”	Joka päivälle jotakin
“saisi tietysti olla usseemmanni kerran, vaikka kahestikki viikossa ja sillä lailla vaan hyvähän son yhestikki”	Saisi olla useamminkin ohjausta
“ihan ne on ainaki minun kohalle sattunu sillä tavalla, että ku se on tuo vaimo ku kuoli, nyt ei oo kauan se on sillä tavalla auttanu että vähän on muistot muualla niin”	Muistot, muuta ajateltavaa
“tullee muuta ajateltavaa siinä”	Muuta ajateltavaa
“kun siellä niitä puhe kavereita sitte on siellä vastapuolella näkyy aina, niin kyllähän niissä aina jotaki jotaki tullee aina ajateltavaa muuta ajateltavaa”	Puhekavereita Muuta ajateltavaa
“ihan yksin ettei ollenkaa juttelukaveria niin nii kyllä se menis aivan tyhjäksi se minun elämä sitte. Jos tämä loppus. Niin kauan ku minulla pää pelaa vaa sittehän se on toinen asia kun mulla pää heittää pellaamasta”	Kokemus elämän tyhjyydestä ilman juttelukaveria ja muita ihmisiä
“...On tämä ryhmä. Joo paljo mukavampi ku se että jos minä yksin oisin.”	Ryhmässä tekeminen
“palijo mukavampi ryhmässä on olla.”	Mukavampi ryhmässä olla
“Hyviä semmoset aina on aivojumpsaa”	Hyvä kokemus aivojumpsasta
“oon kyllä niin paljo piristynyt että mulla on ollu semmonen...”	Oon paljon piristynyt Piristymisen

"kyllä se sillä tavalla on kuin se vähän niinku henkisesti piristää"	Piristymisen
"Minusta se on tuntunu hirveen ihanalta"	On tuntunut ihanalta
"Niin minä oon tykänny oikein kyllä kovasti tästä..."	Olen tykännyt paljon