

# **Tampereen kaupungin ikäihmisten liikkumisen edistäminen muotoilun keinoilla**

LAB-ammattikorkeakoulu

Muotoilija (YAMK)

2023

Satu Lähteenmäki

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Satu Lähteenmäki	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK Sivumäärä 59 + 2	Valmistumisaika 2023
Työn nimi <b>Tampereen kaupungin ikäihmisten liikkumisen edistäminen muotoilun keinoilla</b>		
Tutkinto ja koulutusala Muotoilija (YAMK), uudistava muotoiluajattelu		
Toimeksiantajaorganisaatio Tampereen kaupunki, liikunnan ja nuorison palveluryhmä		
Tiivistelmä <p>Liikkumattomuus on yhteiskunnallinen haaste, johon on etsitty vastauksia niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla jo pitkään. Ikäihmisten liikkumattomuuden lasku näyttäytyy erityisesti julkisen terveydenhuollon kasvavina kuluina sekä pitkinä laitoshoitajaksina, jotka kuormittavat julkistalouden lisäksi ikäihmisiä itseäänkin. Kehittämistyössä tutkittiin ikäihmisten liikkumattomuuden taustalla vaikuttavia tekijöitä käyttäytymisen muutosteorian viitekehyksessä sekä pyrittiin muodostamaan selkeä kuvaus siitä, millaisia heidän kokemat liikkumisen esteet olivat.</p> <p>Ymmärrystä lisäävinä menetelminä toteutettiin laaja kyselytutkimus, jonka avulla saatiin kartoitettua 65 – 85-vuotiaiden tamperelaisten liikkumiseen liittyviä kokemuksia, asenteita sekä mielipiteitä. Kyselyn tuotoksia käsiteltiin muotoilumenetelmillä samankaltaisuuskaavion sekä arvonmuodostuskartan avulla ja tuotoksena syntyi ikäihmisten liikkujan profiilit, joita voidaan vahvasti hyödyntää liikkumisen lisäämiseksi suunnattujen palvelujen kehittämisen tukena. Profiileita hyödyntämällä voidaan myös toteuttaa vaikuttavampaa ja liikkumista edistävää viestintää kohderyhmän motivointiperusteiset lähtökohdat huomioiden.</p>		
Asiasanat palvelumuotoilu, muotoiluajattelu, käyttäytymisen muutos, liikkumisen edistäminen, käyttäjäprofiilit		

## Abstract

Author(s) Satu Lähteenmäki	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 59 + 2	Published 2023
Title of Publication <b>Promoting the mobility of the elderly in the City of Tampere by means of design</b>		
Degree, Field of Study Designer (UAS), Innovative Design Thinking		
Organisation of the client City of Tampere, Sports and Youth Services		
Abstract <p>Immobility is a social challenge to which answers have been sought at both the municipal and local levels for a long time. The decrease in the immobility of the elderly manifests itself especially in the growing costs of public health care and long periods of institutional care, which not only burden the public finances, but also the elderly themselves. In the development work, the factors behind the immobility of the elderly were investigated in the framework of the behavior change theory, and an effort was made to create a clear description of what the obstacles to movement they experienced were like.</p> <p>As a method to increase understanding, an extensive survey was carried out, with the help of which the experiences, attitudes and opinions of Tampere residents aged 65 – 85 years old were mapped. The results of the survey were processed using design methods with the help of the affinity diagram and value proposition map, and as a result profiles of the mobility of elderly people were created. By utilizing profiles, it is possible to implement more effective and movement-promoting communication and support the development over all.</p>		
Keywords service design, design thinking, behavior change, promotion of movement, user profile		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kehittämistyön tavoitteet.....	4
2.1	Liikkumattomuus on yhteiskunnallinen haaste .....	4
2.2	Liikkumisen edistämisen tehtävä kunnissa.....	7
2.3	Tampere ikäihmisten liikuntakaupunkina.....	8
2.4	Ikäihmisen liikkujan profiilit tukevat liikunta-aktiivisuutta.....	11
3	Kehittämistyön viitekehys ja lähestymistapa .....	14
3.1	Muotoiluprosessi.....	14
3.1.1	Palvelumuotoilu ja muotoiluajattelu .....	16
3.2	Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaminen hyödyntämällä käyttäytymisen muutosteoriaa .....	18
3.3	Terveyskäyttäytyminen ja muutosintervention suunnittelu.....	20
3.4	Viestinnän merkitys liikkumisen edistäjänä .....	24
3.4.1	Miten liikuntaviestinnän vaikuttavuutta voidaan mitata? .....	25
4	Kehittämismenetelmät ja aineiston käsittelyn vaiheet.....	26
4.1	Dokumenttianalyysi.....	26
4.1.1	Kyselylomake .....	26
4.1.2	Kyselyn tulokset.....	28
4.1.3	Haastattelut kyselyaineiston täydennykseksi .....	33
4.2	Aineiston analysointi .....	36
4.2.1	Samankaltaisuuskaavio ja suunnitteluohjurit.....	36
4.3	Liikkuva ikäihminen -profiilien muodostuminen .....	42
4.3.1	Kyvykkyys ja innokkuus kuvaajina .....	43
4.3.2	Arvonmuodostuskartta johdattelee kohti syvempää ymmärrystä.....	43
4.4	Innostettavaa pitää innostaa .....	45
4.5	Uinuva tarvitsee monipuolista tarjontaa .....	46
4.6	Tuettava.....	47
4.7	Liikuntalähtelias .....	48
5	Johtopäätökset ja pohdinta .....	50
5.1	Aiheen valinta ja lopputuotoksen arviointi .....	50
5.2	Jatkokehittäminen.....	54
	Lähteet.....	56
	Liitteet.....	1

## 1 Johdanto

Liikkumattomuutta on tutkittu lähivuosina monin eri tavoin ja kaikki tutkimustulokset puhuvat yhteistä kieltä: Liikkumattomuus on kansantaloudellisesti kallista ja yksilötasolla hyvinvointia heikentävä asia. Liikkumattomuuden haaste yhteiskunnallisena ongelmana on merkittävä ja passiivisen elämäntavan seuraukset näkyvät erityisesti ikäihmisten kohderyhmässä kohonneina terveydenhuollon kustannuksina.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössäni olen keskittynyt tarkastelemaan ikääntyneiden liikkumattomuutta ja liikuntakäyttäytymisen mekanismeja liikkumattomuuden taustalla sekä erityisesti sitä, miten liikkumista voidaan muotoilun avulla edistää. Pohdin kehittämistyössäni niitä taustatekijöitä, jotka vaikuttavat ikäihmisten tekemiin valintoihin liikuntaan liittyvässä arkisessa päätöksenteossa sekä sitä, millaisilla keinoilla näihin valintatilanteisiin pystyttäisiin muotoilun avulla vaikuttamaan. Vaikuttamisen kohteena ovat käyttäytymisen muutosteoriaan liittyvät käsitykset, jotka pohjautuvat motivaatioon, liikunnan merkityksen ymmärtämisen tasoon sekä valmiuksiin liikkua oman terveyden kannalta tarpeeksi aktiivisella tasolla. Työssäni Tampereen kaupungin liikunnan ja nuorison palveluryhmän viestintäsuunnittelijana, olen käytännössä todennut syvällisen kohderyhmän ymmärtämisen vaikuttavan viestinnän avaintekijäksi. Tampereen kaupungin strategisena päämääränä on liikkumisen edistäminen (Tampereen kaupunki 2021) ja erityisesti liikuntapalvelujen liikkumiseen kannustavalla viestinnällä on strategiaa tukeva tavoite.

Olen rajannut kehittämistyöni yli 65-vuotiaiden kohderyhmään, sillä ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi ei ole suunnitelmia juurikaan aikaisemmin tehty. Kehittämistyön kohderyhmänä ovat eläköityneet, tai juuri eläkeikään ehtineet tamperelaiset ihmiset, jotka ovat iältään 65 – 85 -vuotiaita. Kohderyhmän valintaan vaikutti vahvasti suomalaista väestörakennetta koskeva trendi, missä seuraavien 15 vuoden aikana yli 85-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan nykyiseen verrattuna (Sitra 2020). Pirkanmaalla tilannetta helpottaa Tampereen merkitys opiskelijoiden suosimana kaupunkina, joka osaltaan vahvistaa kaupungin kasvua ja elinvoimaisuutta, pehmentäen samalla ikäihmisten määrällisen kasvun aiheuttamaa ilmiötä (Tampereen kaupunki 2023a). Vuoteen 2040 mennessä Tampereen kaupungin väestöprofiiliin tulee kuitenkin vaikuttamaan ikäihmisten määrän kasvu ja kaupunkilaisten keski-ikä ennakoituaan nousevan. Kaupungin 300 966 asukkaasta yli 65-vuotiaita oletetaan tuolloin olevan 61 714 asukasta ja erityisesti kaikkein vanhimpien asukkaiden lukumäärän ennakoituaan lisääntyvän.

Kehittämistyöni tuotoksena syntyviä ikäihmisen liikkujan profiileita voidaan hyödyntää tulevaisuudessa varsinaisen liikkumisohjelman suunnittelun tukena. Ikääntyneen väestömäärän kasvu on rakenteellisesti merkittävä ja sen vaikutukset näkyvät erityisesti terveydenhuollon palveluissa, jotka tulevat suuntautumaan entistä enemmän ikääntyneelle sukupolvelle ja niitä toteutetaan entistä vähäisemmillä resursseilla. Väestö ikääntyy, millä on suoraan vaikutuksia niin työikäisten määrän ja hyvinvointivaltion rahoitukseen kuin sosiaali- ja terveyspalvelujen riittävyyteen (Sitra 2023). Välttääksemme kohoavia terveydenhuollon kustannuksia, elämäntapaan liittyvillä tekijöillä on erityisen iso merkitys. Liikunnalla on todettu saavutettavan merkittäviä vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä fyysiseen jaksamiseen. Aktiivinen, liikunnallinen elämäntapa tukee ikääntyneen ihmisen hyvinvointia sekä mahdollistaa kalliin laitosasumisen sijaan kotona asumisen mahdollisimman pitkään. Liikunnallinen elämäntapa myös estää ikäihmisen joutumista tasapaino- tai muiden terveysongelmien vuoksi kalliiseen sairaalahoitoon.

Etsiessäni lisätietoa käyttäytymisen muutosteoriaan, jota olen kehittämistyössäni hyödyntänyt, olin aiheen tiimoilta yhteydessä UKK-instituuttiin. Yhteydenottoni ajoitus oli sattumalta täydellinen ja huomasimmekin pian löytävämme toisistamme huomattavia synergiaetuja. UKK-instituutti oli juuri aloittamassa kaksivuotisen Ikä-Hyte-hankkeen, jonka tavoitteena on kehittää iäkkäiden kaatumisen ehkäisyn huomioiva palvelupolku liikunta- ja hyvinvointipalvelujen sekä sote-palveluiden välille (UKK-instituutti 2023). Minun lähtökohtanani yhteistyölle taas oli ikäihmisten liikkumattomuus ja siihen vaikuttaminen muotoilun keinoilla sekä kehittämistyöni tuotoksena syntyvät ikäihmisten liikkujan profiilit, joita myös Ikä-Hyte-hankkeessa voidaan hyödyntää. Liikkujan profiilit edustavat eri ikäisiä ikäihmisiä ja ne ottavat huomioon myös mahdolliset liikkumisen esteet, joita huomioimalla pystytään kehittämään motivoivampi ja kohderyhmää kiinnostavampi tapa liikkua.

Yhteistyömme tiivistyi vielä vahvemmin siinä vaiheessa, kun UKK-instituutti valitsi hankkeen yhteistyökunnaksi Tampereen kaupungin ja erityisesti liikuntapalvelut, jonka vastuualueelle ikäihmisten liikkumisen edistäminen kuuluu tuottamalla liikunnan ohjauspalveluja sekä toteuttamalla liikuntaneuvontaa. Sekä Ikä-Hyte-hankkeen että kehittämistyöni lähtökohtina ovat olleet ikäihmisten liikkumattomuuden syiden ja liikkumisen esteiden syvällisemmän ymmärryksen lisääminen. Näistä lähtökohdasta syntyi UKK-instituutin sekä kehittämistyöni tiedonkartoitukseen valmisteltu laaja, yhteisesti luotu lomakekysely, joka lähetettiin tamperelaisiin kotitalouksiin syksyllä 2023. Kyselyn tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä 65 – 85-vuotiaiden tamperelaisien liikkumisen tilasta sekä siitä, millaiset käyttäytymisen mallit liikkumattomuuden taustalla vaikuttavat. Kehittämistyöni tuotoksena syntyneet ikäihmisten liikkujan profiilit pohjautuvat suurelta osin nimenomaan tämän kyselyn tuottamaan aineistoon. Syntyneitä profiileita tullaan hyödyntämään vahvasti Tampereen kaupungin

liikuntapalvelujen kehittämisen tukena ja ikäihmisille kohdennetun viestinnän ja markkinoinnin käytännön suunnittelussa.

Tiedonkeruumenetelminä olen käyttänyt sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Dokumenttianalyysin sekä taustoittavan, strukturoidun lomakekyselyn lisäksi kehittämistyössä toteutettiin syventäviä haastatteluja, joiden tuloksia hyödynnettiin liikkujan profiilien rakentamisen tausta-aineistona. Haastatteluilla pyrittiin täydentämään lomakekyselystä saatua aineistoa ja syventämään ymmärrystä ikäihmisten liikkumattomuuteen johtavista esteistä. Näiden tiedonkeruumenetelmien avulla olen analysoinut ikäihmisten asenteita ja motivaatiotekijöitä, jotka vaikuttavat niiden päätösten taustalla, joita tehdään silloin, kun liikkumisen vaihtoehtoja joko tietoisesti tai tiedostamatta valitaan. Analysointivaiheessa hyödynsin muotoilumenetelmiä, kuten samankaltaisuuskaaviota, jonka avulla muodostin profiileiden muodostamiseen vaikuttavia suunnitteluajureita. Lisäksi käsittelin aineistoa arvonmuodostuskartalla ja yhdistämällä sekä suunnitteluajurit että arvonmuodostuskartalta syntyneet tulokset, valmistui kehittämistyöni tuloksena neljä erilaista ikäihmisen liikkujan profiilia.

Profiilien hyödyntäminen viestinnän suunnittelussa on yksi tärkein kehittämistyöni tavoite ja olenkin kehittämistyöni lopuksi ideoinut keinoja hyödyntää syntyneitä profiileja. Varsinainen viestintäsuunnitelma sekä ikäihmisten liikkumiskonsepti jää muotoiluprosessin seuraavaksi vaiheeksi, jota ei ole tässä kehittämistyössä muulla tavoin muodostettu.

## 2 Kehittämistyön tavoitteet

### 2.1 Liikkumattomuus on yhteiskunnallinen haaste

Kehittämistyöni tavoitteiden määrittely kumpuaa laajasta yhteiskunnallisesta haasteesta liikkumattomuuden edessä. Lapsista ja nuorista noin kolmannes, aikuisista neljännes ja ikäihmisistä vielä harvempi liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (opetus- ja kulttuuriministeriö 2023a). Liikkumattomuuden hinta on yhteiskunnallisesti merkittävä, jopa yli 4 miljardia euroa vuodessa, josta ikääntyneiden laitoshuollon laskennallinen osuus on 419 miljoonaa euroa, lääkkeiden osuus 49 miljoonaa euroa, työkyvyttömyyseläkkeiden osuus 325 miljoonaa euroa ja terveystalveluiden käyttö 214 miljoonaa euroa (UKK-instituutti 2022.)

Megatrendit ovat useista lähtökohdista koostuvia yleisiä, maailmanlaajuisia kehityssuuntia, jotka kuvaavat muutoksen laajoja kaaria ja joiden oletetaan vaikuttavan voimakkaasti yhteiskunnallisen päätöksenteon taustalla. Suomen tulevaisuustalo Sitran muutaman vuoden välein julkaistava trendikatsaus esittää yhden tulokinnan globaalien muutosilmiöiden suunnista – megatrendeistä. Ikääntymisen tuomat yhteiskunnalliset haasteet näkyvät myös Sitran vuodelle 2023 luomissa muutoksen näkymiä kuvaavassa kaaviossa (kuva 1), missä tulevaisuutta hahmotellaan viiden määrittelevän teemaamegatrendin kautta, joita ovat luonto, ihmiset, valta, teknologia ja talous. Jokainen teemakokonaisuus itsessään luo jännitteitä suhteessa toisiinsa ja näitä jännitteitä sekä teemakokonaisuuksia tutkimalla voidaan luoda vaikuttavia havaintoja ja johtopäätöksiä tulevaisuuden kehittämisen tarpeista. Ikäihmistien liikkumattomuuden voidaan katsoa sisältyvän teemakokonaisuuteen, missä hyvinvoinnin haasteiden kasvu korostuu muutosten, kuten ikääntymisen, vaikuttaessa ihmisten arkeen. Väestön ikääntymisen lisäksi taustalla vaikuttavat myös väestön monimuotoistuminen sekä asumisen keskittyminen kasvukeskuksiin. Nämä ovat myös niitä valtatrendejä, joilla on vaikutuksia niin työikäisten määrään ja hyvinvointivaltion rahoitukseen kuin sosiaali- ja terveystalveluiden riittävyteen. (Sitra 2023.)

Tulevaisuutta kuvaavina trendeinä Sitra nostaa esiin huoltosuhteen heikkenemisen, mikä tarkoittaa samanaikaisesti väestön ikääntymistä sekä työikäisen väestön vähenemistä. (Sitra 2023). Huoltosuhteella kuvataan sitä tilannetta, joka muodostuu työttömien ja työvoiman ulkopuolella olevien yhteenlasketusta määrästä suhteessa työllisten määrään (Tilastokeskus 2023). Heikkenevä huoltosuhte haastaa pohtimaan, miten yhteiskunnan talveluiden laatu sekä saatavuus varmistetaan ja kun tähän yhtälöön lisätään vielä liikkumattomuuden kustannukset, on selvää, että vaikuttavia toimenpiteitä liikkumisen edistämiseksi on tehtävä pikaisesti jokaisella yhteiskunnan tasolla.





Kuva 1. Sitran megatrendit (Sitra 2023)

Liikkumattomuuden suorat talousvaikutukset ovat helposti laskettavissa, mutta kuten UKK-instituutin tulokset osoittavat, erityisesti liikkumattomuuden epäsuorat vaikutukset ovat suoriakin talousvaikutuksia merkittävämpiä. UKK-instituutin tekemien laskelmien mukaan päivittäinen yli kahdeksan tunnin paikallaanolo valveilla ollessa aiheuttaa yhteiskunnalle liikkumattomuuden kustannusten lisäksi 1,5 miljardin euron kustannukset. Suurin yksittäinen paikallaanolon kustannus syntyy työkyvyttömyyseläkkeiden muodostamista, noin 700 miljoonan euron tuottavuuden kustannuksista kuten tuloverojen menetyksestä, työkyvyttömyyseläkkeistä sekä ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannuksista. Kroonisista kansansairauksista suurin yksittäinen kustannusten aiheuttaja on tyypin 2 diabetes, jonka syntymekanismiin vaikuttaa suurelta osin paikallaanolo sekä liikkumattomuus. Yhteensä liian vähäinen liikunta ja paikallaanolo aiheuttavat yhteiskunnalle noin 4,7 miljardin euron kustannukset. (UKK-instituutti 2022a.)

Kehittämistyöni ytimenä on kiinnittää huomiota erityisesti ikääntyvien ihmisten liikkumisen lisäämiseksi, sillä sitä kautta voidaan suoraan vähentää terveydenhuoltokuluja, jotka ovat seurausta huonosta fyysisestä kunnosta tai heikosta tasapainosta. Liikkumisen hyödyt korostuvat vanhimpien ikäryhmien kaatumisesta johtuvien sairaalan hoitajaksojen pituuden

lyhenemisenä sekä kotona vietetyn, laadukkaan ja hyvinvoivan elämän mahdollistajana. Lisäksi kehittämistyöni taustalla vaikuttavat Sitran hyvinvoinnin esiin nostamat haasteet sekä erityisesti huoltosuhteen heikkenemisen kasvu. Liikkumattomuutta on yritetty suitsia valtionkin taholta jo pitkään. Sanna Marinin hallitusohjelman yhtenä poikkihallinnollisena tavoitteena oli saada kaikki ministeriöt mukaan edistämään kaikkien ikäryhmien kokonaisaktiivisuutta. Eri hallinnonalojen ja ministeriöiden liikuntapoliittisia toimenpiteitä edistämään asetettiin Liikuntapoliittinen koordinaatioelin (LIPOKO), jonka toimikausi kesti 1.1.2020 - 30.4.2023 (valtioneuvosto 2020). Liikuntapoliittikan koordinaatioelimen toimenpidesuunnitelmaan valmisteltiin yhteensä 126 toimenpidettä liikkumisen ja liikunnan edistämiseksi, joiden tavoitteena oli ensisijaisesti lisätä tietoutta ja yhteistyötä ministeriöiden välillä ja siten madaltaa yhteisen liikkumisen edistämisen edellytyksiä (valtioneuvosto 2023a). Lukuisista toimenpiteistä huolimatta suuri tavoite väestön liikkumisen lisäämisestä kaikissa väestöryhmissä ei hallituskauden aikana kuitenkaan toteutunut ja työtä liikunnan edistämiseksi jatkaa nyt uusi hallituksen kokoonpano.

Pääministeri Orpon hallitus on esittänyt hallitusohjelmassaan (valtioneuvosto 2023b) Suomi Liikkeelle-ohjelman, joka tavoittelee myös liikkumisen edistämistä uusilla keinoilla ja jatkaa siitä, mihin edellinen hallitus työssään jäi. Vuoden 2024 valtion talousarvioesityksessä liikunnan edistämiseen esitetyt 20 miljoonan euron vuosittaiset panostukset (valtiovarainministeriö 2023) tukee hallituksen tavoitetta kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Valtion liikuntaneuvosto painotti lausunnossaan, että Suomi Liikkeelle-ohjelman rahoitusta kohdennettaisiin poikkihallinnollisiin ja vaikuttavimpiin toimenpiteisiin pitkäjänteisesti, jotta muutos varmistettaisiin myös toteuttajaorganisaatioiden toimintakulttuureissa (liikuntaneuvosto 2023). Suomi Liikkeelle ohjelmassa kuvatut ikäihmisille kohdennetut toimenpiteet edistävät vanhusten toimintakykyä ja ehkäisevät kaatumisia, joten tämä valtion ohjaama tavoite näyttäytyy yhteisenä niin Ikä-Hyte-hankkeen kaatumista ehkäisevän päämäärän kuin kehittämistyöni liikkumista edistävän tavoitteenkin kanssa.

Kehittämistyöni tukee ikääntyneiden liikunnallistamista ja lopputuotoksena syntyvien ikäihmisten liikkujan profiilien vapaa käyttömahdollisuus toimii työkaluna kenelle tahansa, joka toimii ikäihmisille suunnattujen liikuntapalvelujen suunnittelun parissa. Sitra toteaa vuoden 2023 megatrendikuvauksessaan, että tulevaisuuden muutosten vastaanottaminen edellyttää nykyisten muutosten ymmärtämistä, toisenlaisten tulevaisuuksien kuvittelua ja aktiivista toimintaa kohti toivottavaa tulevaisuutta (Sitra 2023, 66). Kehittämistyöni on osaltaan rakentamassa kunnianhimoista, ikäihmisten liikkumisen edistämisen kautta syntyvää tulevaisuudenkuvaa, missä ikäihmisten liikkujan profiilien avulla tavoitellaan asennemuutosta liikkumista kohtaan sekä samalla madalletaan liikkeelle lähtemisen kynnyksiä ymmärtämällä syvällisesti kohderyhmän erityistarpeita.

## 2.2 Liikkumisen edistämisen tehtävä kunnissa

Kun puhutaan liikunnasta tai liikkumisesta, termit saatetaan ymmärtää käsittelijästä riippuen eri tavoilla. Opetus- ja kulttuuriministeriö on määritellyt liikunnan tarkoittamaan fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan esimerkiksi liikunnan tuottaman ilon ja mielihyvän vuoksi tai terveyden parantamiseksi tai kunnon kohottamiseksi. Liikkuminen taas on yleistä fyysistä aktiivisuutta, kuten leikkejä ja pelejä, liikkumisen vapaa-aikana vaikkapa osana arjen liikkumista (opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a). Monissa yhteyksissä on merkitystä sillä, kummasta puhutaan, liikunnasta vai liikkumisesta. Kehittämistyöni keskiössä on liikkuminen ja liikkumisen aktivointi terveyden kannalta sopivalla tavalla ottaen samalla huomioon ikäihmisen liikkumista mahdollistavat ja estävät lähtökohdat.

Opetus- ja kulttuuriministeriön tehtäväksi on asetettu liikunnallisen elämäntavan edellytysten luominen koko väestölle. Liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoitteet on asetettu myös erillisessä liikuntalaissa (liikuntalaki 390/2015, 5§), jonka tavoitteena on lakisääteisesti varmistaa eri väestöryhmien mahdollisuudet liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Yhteiskunnallisesti on kuitenkin jouduttu havaitsemaan, että tämänhetkiset toimet liikkumisen edistämiseksi eivät ole olleet riittäviä ja jotta muutosta saataisiin aikaiseksi, erilaisia kannustimia liikkumisen edistämiseksi tarvitaan niin valtion kuin kuntatasonkin hallinnonaloilla. Kuntien liikuntapalveluiden ohjaamisessa merkittävimmät lait ovat kuntalaki (kuntalaki 10.4.205/410,37§), jonka mukaan liikuntapalvelut määritellään asukkaiden hyvinvointia edistäväksi kunnan peruspalveluksi ja liikuntalaki, joka määrittelee kunnan tehtäviksi asukkaidensa liikkumisen edellytysten luomisen. Näitä edellytyksiä luodaan järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen. Kehittämistyöni kohdentuu erityisesti tähän liikuntain pykälään, joka ottaa huomioon kohderyhmälähtöisen liikkumisen edistämisen suunnittelun. Lisäksi liikuntalain ohjaamana kunta tukee kansalaistoimintaa, mukaan lukien seuratoiminnan tukemisen, sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja (liikuntalaki 390/2015,5 §). Kuntien liikuntatoimet näyttävät sisäistäneen hyvin liikuntalain asettamat ydintehtävät, joita ovat yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla, mutta isoimmissa kunnissa joudutaan kuitenkin pohtimaan liikuntatoimen ydintehtävän määritelmää terveyttä edistävän liikunnan edistämisen sekä kilpa- ja huippu-urheilun edistämisen välillä. Tätä pohdintatyötä on varmasti hyvä tukea valtionhallinnosta käsin. (opetus- ja kulttuuriministeriö 2023c.)

Liikuntapolitiikan keskeinen tavoite on väestön hyvinvoinnin edistäminen koko elämänkulun ajan. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen ei kuulu pelkästään ministeriön vastuulle, vaan liikunnan edistämisen tehtävä kuuluu niin kunta- kuin valtionhallinnon vastuulle. Taloudellisesti tätä kunnan tehtävää tuetaan kunnille myönnettävällä valtionosuuksilla, jotka

muodostuvat liikuntatoiminnan käyttökustannuksista, ja joihin on laskettu mukaan kunnan asukasmäärä sekä valtion talousarviossa määritelty asukaskohtainen yksikköhinta. Muita, harkinnanvaraisia avustuksia voidaan myöntää hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan projekteihin, ja joita on haettavissa liikunnallisen elämäntavan kehittämiseksi vuosittain (aluehallintovirasto 2023). Vuoden 2023 alussa sosiaali- ja terveystalvet siirtyivät kunnilta hyvinvointialueille, mutta vastuu kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä säilyi edelleen kunnilla (THL 2023a). Kannustimeksi kuntalaisten hyvinvoinnin kannalta oikeasuuntaisten päätösten tekoon otettiin käyttöön kunnille suunnattu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa, eli niin kutsuttu hyte-kerroin. Hyte-kriteerin sisällyttäminen valtionosuuden laskentaperusteeksi lisää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen merkitystä ja vaikka rahoituksen määräytymistekijänä sen euromääräinen merkitys on pieni, asian esille nostaminen ja rahoitusjärjestelmään sisällyttäminen korostaa asian painoarvoa ja tärkeyttä (Riikonen 2022). Lisäosan suuruus lasketaan erilaisten tavoiteindikaattorien mukaisesti, joita liikunnan osalta ovat esimerkiksi liikunnan edistäminen poikkihallinnollisena työryhmänä sekä liikunnan edistämisestä vastaavien virkamiesten osallistuminen toimielinten vaikutusten ennakoarvointiin. (THL 2023b.)

Tampereen kaupunki on asettanut valtuustokauden 2021 – 2025 strategiseksi tavoitteekseen tamperelaisten koetun hyvinvoinnin parantamisen, jonka yhtenä mittarina toimii yli 65-vuotiaiden koetun hyvinvoinnin indeksi. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä seurataan terveyden ja hyvinvointilaitoksen kehittämän TEA-viisarin avulla (THL 2023c), joka mittaa suoraan kaupungin toimia, joita on tehty kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi hyvinvointia mittaavaksi mittareiksi strategiaan on kirjattu erikseen myös hyte-kertoimen lisääntyminen. (Tampereen kaupunki 2023b.) TEA-viisarin indikaattorit osoittavat Tampereen kaupungin liikunnan sektorille toteutettaviksi tavoitteiksi muun muassa poikkihallinnollisen liikunta- tai kehittämisohjelman käynnistämisen, jonka muodostamisen tueksi kehittämistyöstäni saatavia ikäihmisten liikkumista edistäviä havaintoja voidaan avoimesti hyödyntää.

### 2.3 Tampere ikäihmisten liikuntakaupunkina

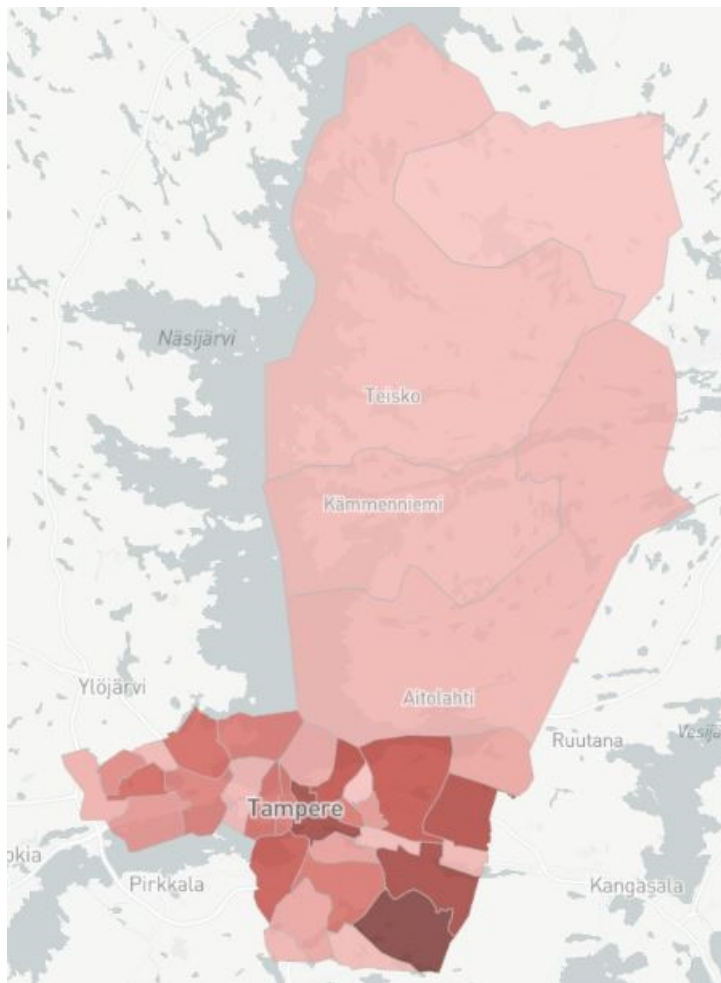
Tampereella on 252 888 asukasta, joista yli 65-vuotiaiden osuus on 48 621 henkilöä (digi- ja väestötietovirasto 7.10.2023). Ikäihmisten osuus väestöstä on jatkuvassa kasvussa ja vuonna 2030 Tampereen väestöstä on väestösuunnitteen mukaan jo 55 825 yli 65-vuotiaasta (Tampereen kaupunki 2023c). Vuonna 2020 Tampereen kaupungin toteuttama asukkailla suunnattu hyvinvointikysely antoi selkeän viitteen segregaaation huolestuttava lisääntymisestä, mikä näkyy kasvavana kuiluna aktiivisten ja ei-aktiivisten ikäihmisten välillä. Kyselyn mukaan yli puolet (57 %) tamperelaisista ikäihmisistä liikkuvat viikoittain vähintään

kahdesta kolmeen ja vastaavasti hieman alle puolet (43 %) tamperelaisista liikkui viikon aikana ainoastaan noin tunnin ajan tai vähemmän kuin tunnin (Tampereen kaupunki 2020). Tamperelaisten ikääntyneiden asukkaiden toimintakyky on selvästi heikompi kuin muualla Suomessa (THL 2023d). Korona-pandemian vaikutukset näkyivät myös erityisesti ikäihmisten kohderyhmässä, kun säännöllisen vapaa-ajan liikunnan määrä erilaisten rajoitusten myötä väheni. Iän karttuminen saattoi osaltaan selittää korona-ajan vähentynyttä aktiivisuuden määrää, mutta koronarajoitukset näyttivät osaltaan kiihdyttäneen ilmiötä (THL 2021).

Huomionarvoista ikääntyneiden ihmisten asumistavoissa on, että vuonna 2022 yksinasuvien talouksia ikääntyneiden talouksista oli 65 prosenttia. Määrällisesti eniten yli 65-vuotiaita asui matalan sosioekonomisen hyvinvoinnin alueilla, kuten Hervannan sekä Kaukajärven kaupunginosissa (kuva 2) ja suhteellisesti tarkasteltuna keskustan alueella, jossa ikäihmisten osuus alueen asukkaista oli jopa noin 30 prosenttia (Tampereen kaupunki 2023a). Alueellinen eriytyminen, missä asuinalue eriytyy esimerkiksi sosioekonomisilta taustatekijöiltään (alempi koulutustaso, korkeampi työttömyys sekä pienituloisuus) muusta ympäristöstä omaksi asuinalueekseen, on tunnistettu riskiksi, missä matala sosioekonominen asema ennustaa matalampaa hyvinvointitasoa jopa ylisukupolviseksi ilmiöksi. Asumismuodolla on osoitettu olevan suora yhteys sosioekonomiseen hyvinvointiin: mitä suurempi osa asuinalueen asunnoista on vuokra-asuntoja, sitä matalampi on alueella asuvien henkilöiden sosioekonomisen hyvinvoinnin taso. (Tampereen kaupunki 2023a.) Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on tunnistettu ikäpoliittiseksi tavoitteeksi ja sen toteutumista haastaa toimintakyvyn heikkeneminen ikääntymisen myötä. Puolella 65-vuotta täyttäneistä on joko lieviä tai huomattavia hankaluuksia selviytyä arkipäivän toiminnoista. Erityisesti muistisairaudet hankaloittavat itsenäistä asumista (Ikäinstituutti 2020). Ikäihmisten osalta voidaan todeta, että Tampereen kaupungin keväällä 2023 teettämän hyvinvointikyselyn mukaan, elämänlaatunsa vähiten hyväksi kokivat muun muassa yli 74-vuotiaat, alle 1250 euroa kuukaudessa nettotuloja ansaitsevat ja yksin elävät kuntalaiset (Tampereen kaupunki 2023c).

Tampereella on runsaasti vaihtoehtoja liikkumiseen, ulkoilureittejä on satoja kilometrejä, uimarantoja on kymmeniä sekä omatoimiseen kuntoiluun suunnattuja ulkokuntosaleja kymmeniä ulkoilureittien yhteydessä. Näiden liikkumismahdollisuuksien hyödyntäminen puhtaasti ikäihmisten liikkumiseen voi olla haastavaa niiden sijainnin vuoksi, useat ikäihmiset kulkevat kuitenkin jalan tai joukkoliikenteen varassa. Lisäksi kaupungissa on useita, monipuolisia, rakennettuja liikunnan olosuhteita, joista suuri osa on kohdennettu kuitenkin vahvasti urheiluseurojen ja järjestäytyneen kilpa- ja harrastustason liikkujien tarpeisiin. Kaupungin liikuntapaikkarakentamisen ohjaavana tiekarttana toimii liikunnan palveluverkkosuunnitelma (Tampereen kaupunki 2023d), jossa sivutaan osaltaan myös väestömäärän

kasvun vaikutuksia liikunnan olosuhteiden rakentamiselle, mutta tehokkaampi ikääntyneiden kohderyhmän huomioiminen voisi tukea liikkumisen edistämistä merkittäväällä tavalla



Kuva 2. Yli 65-vuotiaiden asukkaiden sijoittuminen Tampereen kaupungin alueella (Tampereen kaupunki 2023a)

Ikäihmisten liikunnan olosuhteille suunnatut erityistarpeet ovat heikentyneen toimintakyvyn vuoksi erilaisia kuin aktiiviharrastajan tarpeet ja erityisesti asuinalueen merkitys liikkumiseen kannustamisessa on merkittävä. Ikääntyessä fyysinen toimintakyky ja tasapaino heikenevät, mikä vähentää aktiivisuutta ja halua toimia. Tällöin turvallisiksi koettu liikkumisympäristö kannustaa itsenäiseen asiointiin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Ikäystävällisessä suunnittelussa huomioidaan lähiympäristön esteettömyys ja kohteiden saavutettavuus kävellessä. Muisti- ja ikäystävällinen asuinalue kannustaa liikkumaan, kun reitit on suunniteltu turvallisiksi, ovat hyvin valaistuja ja selkeästi opastettuja. Liikkumista tukevat seikat, kuten tarpeeksi leveät kulkuväylät ovat yhteneväisiä ja kokemuksellisia, joiden kautta voidaan vaikuttaa iäkkään ihmisen mahdollisuuteen ja haluun lähteä ulos (Ikäinstituutti 2018). Kehittämistyössäni olen huomionut asuinalueita siten, että syventävien

haastattelujen kohteiksi valikoituvat nimenomaan näiden heikkojen sosioekonomisten alueiden kauppakeskukset ja niissä yli 65-vuotiaat asioineet asiakkaat.

Tampereen kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattua liikuntaryhmiä myös ikäihmisille, valikoimassa on ryhmiä 60+ sekä 75+ -ikäisille asiakkaille ja niissä liikkuukin noin 4000 ikäihmistä kausittain. Ryhmissä liikkujat ovat liikuntapalvelujen teettämän asiakastytyväisyyskyselyn mukaan tyytyväisiä tarjontaan ja liikuntaryhmät on otettu vastaan hyvin. Ongelmaksi on kuitenkin muodostunut se, että joidenkin ohjattujen liikuntaryhmien täytyminen heti ilmoittautumisajan alkaessa tiputtaa useita innokkaita ikäihmisiä ohjatun liikunnanohjauksiminnan ulkopuolelle, aiheuttaen mielipahaa erityisesti tiettyyn liikuntaryhmään haluvien joukossa. Toisaalta ongelmalliseksi on havaittu myös se, että useat ikäihmisten liikuntaryhmiin osallistuvista ryhmäläisistä ovat monivuotisia asiakkaita, jotka liikkuvat vuodesta toiseen samassa liikuntaryhmässä, vieden mahdollisesti paikan niiltä, jotka haluaisivat ensikertalaisina osallistua kyseiseen liikuntaryhmään. Liikunnanohjauksen resurssit ovat kuitenkin rajalliset, eikä lisäryhmien perustaminen voi olla ratkaisu kasvavaan kysyntään, mutta kehittämistyöni muodostamien ikäihmisten liikkujan profiilit voivat osaltaan tukea löytämään vaihtoehtoisia keinoja kannustaa ohjattujen liikuntaryhmien ulkopuolelle jääneitä liikkumaan. Ohjattuun liikuntaryhmään osallistuminen on yksi liikkumisen vaihtoehto, mutta Tampereelta löytyy myös muita, mainioita keinoja löytää itselle sopivia liikkumismahdollisuuksia. Näiden monipuolisten mahdollisuuksien tiedonvälittäjänä liikuntapalveluilla on merkittävä rooli.

Kehittämistyössäni olen keskittynyt kuitenkin nimenomaan siihen väestön osaan, joka ei liikuntaryhmissä syystä tai toisesta liiku, tai jota ei kiinnosta lähiympäristönkään suomat liikkumismahdollisuudet. Ihmiset, jotka ohjatuissa liikuntaryhmissämme jo liikkuvat, eivät kuulu kehittämistyön keskiössä olevaan liikkumattomien kohderyhmään, sillä nämä liikunnalliset ikäihmiset täyttävät jo liikkumisen terveys-suositukset ja heille suunnattu viestinnällinen tavoite on lähinnä kannustaa liikunnallista elämäntapaa. Kehittämistyöni tuotoksina syntyvistä ikäihmisen liikkujan profiileista on kuitenkin hyötyä myös liikunnan ohjauspalvelujen kehittämisen tueksi, sillä niiden avulla voidaan suunnitella sekä sisällöllisesti että viestinnällisesti erityyppisiä, kohderyhmälähtöisiä tavoitteita. Liikkujan profiileissa myös aktiivisesti jo liikkuvalle löytyvät omat suosituksensa sekä viestinnälliset kärjet.

## 2.4 Ikäihmisen liikkujan profiilit tukevat liikunta-aktiivisuutta

Liikunnallinen elämäntapa on tutkitusti helpointa ylläpitää silloin, kun kunto- tai kilpaliikunta on kuulunut elämään jo nuorempana ja keski-ikäisenä. Liikuntaharrastuksen esteet voi ryhmitellä yksilöllisiin esteisiin ja fyysisiin esteisiin, esimerkiksi puolison kuolema voi lopettaa totutut yhteislenkit (Heikkinen & Rantanen 2008, 461). Vahva yhteys innokkaan liikkumisen

harrastamisen ja puolison mukanaolon kesken oli havaittavissa myös kehittämistyön tueksi toteutetuissa haastatteluissa, missä puolison kannustava merkitys nousi selkeästi esiin. Sopivan liikkumisen määrän määrittelemiseksi on otettava huomioon henkilön iän tuomat liikkumiseen vaikuttavat rajoitteet, elämän aikana aiemmin harrastettu liikkumisen määrä, liikkumiseen vaikuttavat taustatekijät sekä ne lähtökohdat, joita liikkumiselle tämänhetkisessä elämäntilanteessa on. Kehittämistyössäni olen lisäksi ottanut huomioon motivaatiotaustaisia tekijöitä samalla kun olen yhdistellyt niitä eri tutkimusmenetelmien kautta saadun tiedon kanssa, synnyttäkseni varsinaiset ikäihmisten liikkujan profiilit. Verrattuna nuorempien ihmisten liikkumissuosituksiin, yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksessa painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn (UKK-instituutti 2022b). Näitä tekijöitä on sivuttu myös liikkujaprofiilien luontivaiheessa, pääpainon ollessa kuitenkin yleisessä liikkumisen aktiivoinnissa eikä niinkään yksityiskohtaisessa laji- tai liikkumissuositusten antamisessa.

Kehittämistyössäni huomioni on keskittynyt erityisesti liikkumattomuuteen ja niihin syihin, mitä liikkumattomuuden taustalla eri aineistojen perusteella on tunnistettu. Liikkumisen esteitä voi olla hankala tunnistaa suoraan, vaan esteet saattavat piiloutua muiden, elämäntilanteessa hallitsevien tilanteiden alle. Liikkumisen esteeksi on voinut muodostua esimerkiksi liian kovatasoiset tai epäsopivat ryhmätunnit, joihin osallistuminen ei tunnu itselle mielekkäälle tai omaa ikätasoa vastaavalle. Voisiko ryhmätunnille osallistumista kannustaa kuitenkin vaikkapa ystävän tai puolison läsnäolo, onko liikkumisen esteenä sittenkin yksinäisyyden kokemus vai itselle epäsopiva ryhmätunti? Näiden piilevien liikkumisen esteiden tunnistamiseksi olen hyödyntänyt muotoilumenetelmiä, jotka sukeltavat kohderyhmän syvällisempään ymmärtämiseen. Kun pohditaan keinoja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, väestötasoinen lähtökohta on havaittu hyödylliseksi. Esimerkiksi iäkkääseen väestöön kohdistuvan liikkumista aktivoivan kampanjan avulla iäkkäille ihmisille voidaan tarjota tietoa erilaisista harrastusmahdollisuuksista (Heikkinen & Rantanen 2008,462). Kehittämistyöni tuotoksena syntyvät ikäihmisten liikkujan profiilit toimivat myös erityisen hyvinä ajureina vaikuttavan viestinnän tai viestintäkampanjan suunnittelun tukemisessa. Kohderyhmän syvälinen tuntemus sekä heidän lähtökohtien huomioiminen on avainroolissa, kun luodaan kohderyhmälähtöistä, vaikuttavaa viestintää, jonka avulla toivotaan saavutettavan myös toimenpiteitä, vaikka pieniäkin sellaisia, liikkumisen edistämiseksi. Samalla pystytään myös luomaan viestinnälle vaikuttavuuden mittareita suoraan sen mukaisesti, millaisia liikunnalliseen elämäntapaan liittyviä toimenpiteitä tavoitteeksi on asetettu ja miten vaikuttavasti viesti on näiden tavoitteiden osalta toiminut. Ikäihmisten liikkujan profiileita voidaan hyödyntää suoraan liikkumista aktivoivien toimenpiteiden suunnittelun pohjana ja niiden avulla



pystytään huomioimaan myös ikäihmisen taustalla vaikuttavat, erilaiset lähtökohdat ja niihin parhaiten sopivat viestintäkanavat.

Historiantutkija Maria Rantala on tutkinut väitöskirjassaan Ylös, ulos ja lenkille (Rantala 2019) liikuntakampanjoinnin vaikutuksia liikkumisen edistämiseksi vuosina 1941 - 2010. Rantala toteaa, että liikuntakäyttäytymiseen ei voida suoraan kampanjoinnilla vaikuttaa, koska liikkumisen määrään vaikuttavat jokaisen henkilökohtaiset arvot, motivaatio, pystyvyyden tunne, päätökset sekä elämäntilanne, mutta liikuntakampanjat ovat kuitenkin nimenomaan niitä välineitä, joiden avulla liikunnan edistäjät pyrkivät välittämään sanomansa niille, joita he koittavat saada liikkeelle ja liikkumaan. (Rantala 2019,11.) Kehittämistyöni tuotoksena syntyvien ikäihmisten liikkujan profiilien tarkoituksena on erityisesti huomioida yli 65-vuotiaiden arvomaailmaa, motivaatiotekijöitä sekä käyttäytymisen muita ydinteemoja. Suunniteltaessa liikkumista edistävää viestintää, näiden liikkujan profiilien avulla pystytään huomioimaan kunkin kohdeprofiilin erityistarpeet ja keinot niiden huomioimiseksi.

Palvelusektorin ja sosiaalisen median vaikutuksen kasvaessa yhteiskunta on muuttunut teollisuuskeskeisestä vuorovaikutus- ja ihmiskeskeiseksi (Tuulaniemi 206, 40). Kohderyhmän ymmärtäminen, heidän tarpeidensa ja käyttäytymisen juurisyiden havainnointi ovat vastauksia syvällisempään ja asiakaskeskeisempään palvelujen kehittämiseen. Kohderyhmien määrittämiseen, tutkimiseen ja analysoimiseen kannattaa kiinnittää huomiota jo kampanjan suunnittelun alkuvaiheissa, sillä mikäli tiedot kohderyhmästä eivät ole oikeita, käytetyt keinot ja argumentit voivat jäädä kohderyhmän kannalta tunnistamatta tai hyväksymättä (Rantala 2019,301). Varmistaakseni kohderyhmän, sekä syntyvien liikkujan profiilien selkeän määrittelyn ja ymmärtääkseni kohderyhmän lähtökohtia mahdollisimman kattavasti, olen kehittämistyössäni hyödyntänyt monipuolisesti erilaisia tiedonkeruu- ja muotoilumenetelmiä. Tampereen kaupungin liikuntapalvelut hyöttyvät tuottamistani liikkujan profiileista, joita pystytään jatkossa hyödyntämään erityyppisten liikunnan ohjauspalvelujen suunnittelun tukipilareina sekä kohdennetun viestinnän suunnittelussa.

### 3 Kehittämistyön viitekehys ja lähestymistapa

#### 3.1 Muotoiluprosessi

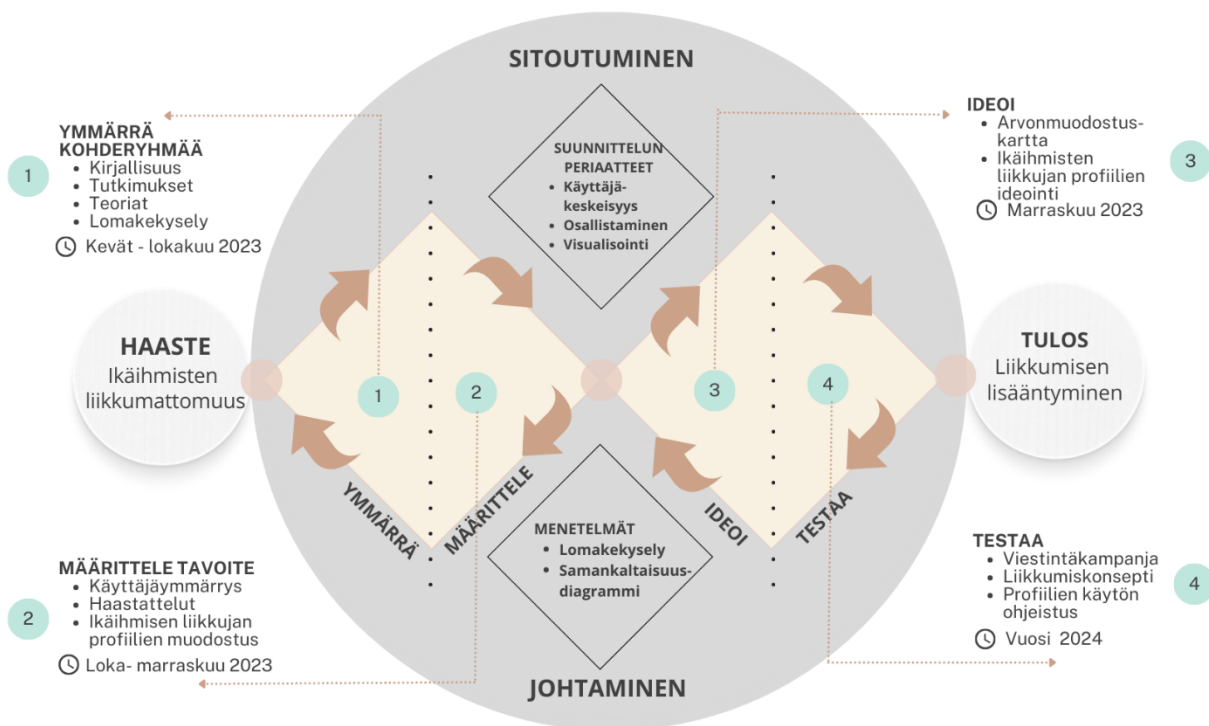
Muotoiluajattelu on mielen sisäisen ajattelun ulkoistamistapa, jota kuka tahansa voi kehittämissänsä soveltaa. Siihen liittyy runsas vaihtoehtojen etsiminen ja nopea kokeileminen, todellisen ongelman tai ongelmakentän kriittinen tarkastelu, epävarmuuden ja epäonistumisen salliminen. (Kälviäinen 2019, 46.) Erityisesti julkisen sektorin palvelujen uudistamisessa on tärkeää saada organisaatiot ja kansalaiset yhdessä muuttamaan roolejaan ja kehittämään vuorovaikutteisesti uusia palvelumalleja (Jäppinen & Sorsimo 2019).

Palvelumuotoilua esittelevissä julkaisuissa on useita erilaisia mahdollisuuksia kuvata palvelumuotoiluprosessia, mutta kehittämissäni olen käyttänyt The British Design Councilin kehittämää Innovation Framework-mallia (kuva 3), missä kehittämissprosessin pohjana on perinteinen tuplatimanttimali, mutta sen lisäksi kuvioon on tuotu muotoiluprosessin käytöikää ja käytännöllisyyttä huomioivat, organisaation sitoutumisen ja prosessin johtamisen näkökulmat. Sitoutumisella vahvistetaan muotoiluprosessin jatkuvuus siten, että ikäihmisten tarpeet pysyvät suunnittelun keskiössä. Johtamisen vaikutukset näyttäytyvät organisaation sisäisten prosessien vahvistamisen kautta: prosessia tulee johtaa organisaatiossa läpileikkaavana toimintana siten, että sen vaikuttavuus säilyy arjen johtamisen keskiössä. Innovation Framework-mallissa ongelmanratkaisua työstetään divergentin ja konvergentin ajattelutavan vaihdellessa. Divergentti ajattelutapa kuvastaa avointa suhtautumista ongelmaan, tässä vaiheessa ideoidaan ja kerätään runsaasti tietoa ilman kriittistä arviointia. Konvergenssi-vaiheessa tietoa analysoidaan ja arvioidaan, jotta aineistosta voidaan muodostaa paras kiteytys tai näkökulma. Toisin sanoen, konvergentti ajattelutapa pyrkii yhteen oikeaan ratkaisuun, divergentti ajattelutapa taas pyrkii löytämään mahdollisimman monta ratkaisuvaihtoehtoa (Palvelumuotoilu Palo 2023).

Kehittämissyöni prosessin ensimmäisessä vaiheessa on kuvattu koko kehittämissyötä kuvaava haaste, kehittämissyön keskeinen ongelma, joka kiteytetysti on ikäihmisten liikkumattomuuden haaste. Haaste on kuvattu tarkemmin kehittämissyöni tavoitteita kuvaavassa kapaleessa, ja siihen on liitetty yhteiskunnallisen vaikuttavuuden sekä taloudelliset näkökulmat sekä yksilötason näkökulma, missä liikkumattomuuden vaikutukset heijastuvat yksilön elämänlaatua heikentäen. Haasteen kuvauksen jälkeen päästään siirtymään varsinaisen muotoiluprosessin ensimmäiseen vaiheeseen, joka koostuu tuplatimantin ensimmäisestä neljänneksestä. Ensimmäinen timanttineljännes kuvastaa ongelman ymmärtämisen kokonaisuuden ja ymmärryksen laajentamiseksi olen tutkinut syvällisesti liikkumisen edistämiseen liittyvää kirjallisuutta, erilaisia käyttäytymiseen vaikuttavia teorioita, liikuntaa ohjaavia

lakeja ja säädöksiä niin valtionhallinnon kuin kuntajohtamisen näkökulmista. Olen tutkinut erilaisia liikkumisen tilastoja sekä erityisen laajentavana toimenpiteenä toteuttanut ikäihmisten liikkumattomuutta kartoittaneen lomakekyselyn, jonka avulla olen pystynyt luomaan selkeän kokonaiskuvan nykyisestä tilanteesta, joka perustuu vahvasti sekä tutkittuun tietoon että kyselyn pohjalta muodostettuun käsitykseen. Kyselylomakkeen luomista ja sisältöä olen kuvannut tarkemmin kehittämismenetelmiä kuvaavassa kappaleessa.

Määrittelyvaiheessa olen pyrkinyt kiteyttämään ymmärrysvaiheesta kertynyttä materiaalia. Tavoitellakseni ymmärrykseen ja empaattiseen tulkintaan perustuvaa kiteytystä, olen luonut tässä vaiheessa liikkumisen käyttäjäprofiilit. Käyttäjäprofiilit on luotu yhdistelemällä kartoitusvaiheessa toteutetun postikyselyn tuloksia sekä niiden pohjalta muodostettuja arvomuodostuskarttoja. Täydentääkseni kyselystä saatua aineistoa, toteutin tässä vaiheessa myös haastattelut, jotka järjestettiin nopealla aikataululla Tampereen Hervannan kauppakeskus Duossa sekä Linnainmaan Prismassa. Kun prosessissa päästiin ideointivaiheeseen, alkoi kehittämistyöhöni käytettävissä oleva aika loppumaan ja ideointivaiheen tuloksina syntyi ainoastaan muutamia, ikäihmisten liikkujaprofiiliin kohdennettuja ideoita, joiden jalostamista voi jatkaa myöhemmin. Muotoiluprosessin toisen timantin jälkimmäinen puolisko pitää sisällään testausvaiheen, jonka käytännön toteutus jää varsinaisen kehittämistyön ulkopuolelle. Muotoiluprosessista syntyvä tulos, ikäihmisten liikkumisen edistäminen



Kuvio 1. Kehittämistyön muotoiluprosessi (Design Council 2023, mukailtu Lähtenmäki)

kiteyttää koko paketin muodostaen samalla jatkuvasti elävän arvioinnin ja käyttökelpoisuuden syklin, jota johdetaan pitkäjänteisesti.

### 3.1.1 Palvelumuotoilu ja muotoiluajattelu

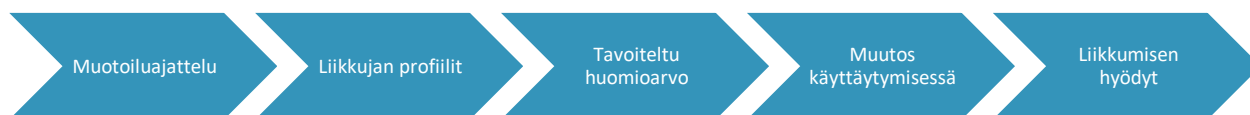
Palvelumuotoilu on systemaattinen tapa kehittää palveluita ja organisaation toimintaa kokonaisuudessaan. Se on prosessi ja useista osaamisaloista kumpuava työkalu- ja menetelmävalikoima, joka edellä kuvatusta muotoiluprosessikaaviostakin ilmenee. Muotoilulle on keskeistä, että palvelun kehittämiseen vaikuttavien tekijöiden muodostama kokonaiskuva pidetään koko suunnittelun ajan kirkkaana mielessä (Tuulaniemi 2021,27). Palvelumuotoilu ja muotoiluajattelun hyödyntäminen kehittämistehtävässäni tähtää kohderyhmän syväliempään tuntemukseen sekä kehittämisprosessista saatavaan konkreettiseen hyötyyn, jota viestintäsuunnittelijan tehtävässäni liikunnan ja nuorison palveluryhmässä kohdennettun viestinnän ja markkinoinnin suunnittelun tueksi saan. Palvelumuotoilun yhtenä indikaattorina voidaan pitää myös käyttäjälähtöisestä muotoiluprosessista syntyvää arvoa, joka kehittämistyössäni näyttäytyy parempana kohderyhmän ymmärtämisenä, ja jonka perusteella voidaan toteuttaa heille kohdennettuja, tarkemmin suunniteltuja palveluja sekä viestiä niistä kohderyhmää houkuttelevalla tavalla.

Muotoiluajattelu on muotoilutoiminnan lisäksi kykyä toimia luovasti ja proaktiivisesti, sopeuttaa toimintaa muutokseen ja antaa työkaluja muutosjohtamiseen (Miettinen 2019, 11) tai kuten kehittämistyöni ytimessä olevaan liikuntakäyttäytymisen muutokseen. Olen valinnut muotoiluajattelun lähestymistavaksi sen vuoksi, että muotoiluajattelu mahdollistaa ratkaisukeskeisen toiminnan, jossa voidaan hyödyntää monialaista asiantuntijuutta luovien, visuaalisten ja toiminnallisten ja konkretisoivien menetelmien avulla (Miettinen 2019,11). Pysin löytämään muotoiluajattelulla käytännönläheistä ratkaisua siihen, kuinka ikäihmisten liikkumattomuuteen voidaan vaikuttaa muotoilun avulla. Muotoilu ja palvelumuotoilu erottuvat terminä siten, että muotoilijan työtä kutsutaan muotoiluksi ja lopputulosta voidaan kutsua muotoiluksi ja palvelumuotoilijan työtä voi kutsua palvelumuotoiluksi ja sen tuloksena syntyy palvelua. Palvelumuotoilu on siis tekemistä ja prosessi eikä se ole pelkästään muotoilijan työtä: palvelumuotoilu antaa pikemminkin yhteiset reunaehdot, yhteisen kielen, työkalut ja menetelmät palvelujen kehittämiseksi (Tuulaniemi 2019, 64). Palvelumuotoiluun osallistuu hyvin monien alojen ammattilaisia: analyttikkoja, graafisia suunnittelijoita, insinöörejä, myynnin ja markkinoinnin ammattilaisia ja muita omien alojensa erityisasiantuntijoita. Palvelumuotoilu toimii kaikkien yhteisenä pelikenttänä, missä jokainen eri alan ammattilainen voi tuoda yhteisen kehittämisen työpöydälle esimerkiksi tutkimus- tai suunnitteluosaamista sekä liiketoiminta- tai teknistä osaamista. (Tuulaniemi 2019, 69.)

Muotoilu tarjoaa uutta osaamista myös julkiselle sektorille ja muotoilun avulla voidaan synnyttää kilpailuetua suhteessa perinteisiin tapoihin toimia markkinoilla. Julkinen sektori parantaa muotoilun avulla julkisten palvelujen käyttäjien palvelukokemusta ja samalla jopa vähentää palvelujen kustannuksia (Miettinen 2019, 27). Kansalaisten odotukset julkisen sektorin palveluiden laatua kohtaan ovat kasvaneet, samalla kuin resurssit ovat vähentyneet. Samanaikaisesti palveluilta kuitenkin odotetaan entistä käyttäjälähtoisempää (Miettinen 2019, 27). Muotoilu lisää tuotteiden tai palveluiden haluttavuutta sekä käytettävyyttä kuluttaja silmissä (Miettinen 2019, 21) ja liikunnan merkityksen muotoilu haluttavammaksi onkin yksi kehittämistyöni tavoitteista.

Muotoiluajattelu on osa organisaation ydinosaamista, jota hyödynnetään tuotekehityksessä, brändin rakentamisessa ja viestinnässä (Miettinen 2019, 13). Kehittämistyöni tuotteena syntyvät profiilit auttavat rakentamaan asiakaskeskeistä viestintää, joka ottaa huomioon yli 65-vuotiaiden lähtökohdat ja liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät. Olen visualisoinut kehittämistyöni muotoilusta syntyvän yksinkertaistetun arvokaavion (kuvio 2), joka kuvastaa tutkimuksestani syntyvää vaikutusta. Kaaviossa muotoiluajattelu toimii koko kehittämisprosessin suuntaviivana, ja muotoiluprosessin tuotoksena syntyvät liikkujan profiilit toimivat tavoitellun huomioarvon lähtökohtana sekä käyttäytymisen muutoksen myötä liikumisen konkreettisina hyötyinä ikäihmisten elämänlaadussa. Huolellinen ikäihmisten liikkujaprofiilien rakentaminen varmistaa sen, että myös niiden varaan rakennetun viestintäkampanjan tai muun viestinnällisen toimenpiteen kautta saavutettu huomioarvo on suuri.

Palvelumuotoilu hyödyntää tuotemuotoilijan työstä tuttua kehittämisprosessia. Muotoilu on aina kontekstisidonnaista, ja kun kontekstit muuttuvat, sovelletaan muotoilun ydinosaamista uusilla työkaluilla uusilla alueilla. (Tuulaniemi 2021, 63.) Muotoilun vahvimpia anteja onkin Tuulaniemen mukaan prosessi- ja menetelmäosaaminen, joita hyödynnän vahvasti yhdistellessäni aineistoja useasta eri lähteestä ja visualisoimalla prosessin eri vaiheita.



Kuvio 2. Kehittämistyön arvokaavio

### 3.2 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaminen hyödyntämällä käyttäytymisen muutosteoriaa

Kehittämistyöni keskeisenä tavoitteena on saada aikaiseksi käyttäytymisen muutos vähän liikkuvan ikäihmisen elämässä ja tämän muutoksen tueksi tarvitaan käyttäytymisen muutosteorian ymmärtämistä. Ihmisen käyttäytymistä muovaavat useat eri kehitysvaiheet ihmiselämän eri vaiheissa ja ikäihmisen kohdalla elettyä elämää on jo paljon ja luonteen perusteemat ovat jo muotoutuneet omille, vahvoille urillensa. En syvenny kehittämistyössäni ihmiskaaren psykologisiin eri kehitysvaiheisiin, mutta on hyvä kuitenkin todeta, että pyrittäessä vaikuttamaan syvälle juurtuneisiin käyttäytymismalleihin, tarvitaan uuden käyttäytymismallin oppimiseksi enemmän aikaa kuin nuorempien sukupolvien käyttäytymisen muutoksen aikaansaamiseksi. Elinikäinen oppiminen on kuitenkin mahdollista ja sen avulla voidaan mahdollistaa kehittyminen kaikissa elämänkaaren vaiheissa (Heikkinen & Rantanen 2008, 501).

Käyttäytymisen taustalla olevia vaikuttavia tekijöitä on pyritty selvittämään useilla erilaisilla teorioilla. Olen käyttänyt kehittämistyössäni teoreettisena lähestymistapana käyttäytymisen muutosteoriaa sekä pohtinut terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Näistä keskeisimpänä tässä työssä hyödynnetään Susan Mitchien työryhmän kehittälemää niin kutsuttua COM-B-mallia (Mitchie ym. 2011), joka tarkastelee käyttäytymisen muutosta yksilön kyvykkyyden, motivaation ja tilaisuuksien kautta. Kuviossa 3 nähdään, kuinka COM-B-mallin mukaan tavoitellun käyttäytymisen toteutumiseksi yksilöllä pitää olla riittävästi kyvykkyyttä (eng. Capability), ympäristön mahdollistama tilaisuus (eng. Opportunity) ja motivaatiota (eng. Motivation). Myös käyttäytyminen itsessään voi vaikuttaa näihin kaikkiin kolmeen tekijään. Yleisesti ottaen käyttäytymisen muutokseen tähtäävän intervention kohteeksi voidaan valita sellaisia tekijöitä, joilla on vahva yhteys kohteena olevaan käyttäytymiseen, joiden taso on keskimääräisesti alhainen kohderyhmässä ja jota voidaan muokata. Intervention näkökulmasta keskeisten käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden hahmottamiseksi voidaan hyödyntää COM-B-mallia, joka tarjoaa kattoteorian hyvän lähtökohdan käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden alkukartoitukseen (Linnansaari & Hankonen 2019, 96 - 97). Olen kehittämistyössäni selvittänyt kohderyhmän kyvykkyyttä, ympäristön suomia mahdollisuuksia sekä motivaatiotekijöitä erillisen kyselyn avulla ja pyrkinyt vastausten perusteella hahmottamaan näitä käyttäytymisen muutokseen vaikuttavia tekijöitä.

Motivaatioon liittyvät tekijät voidaan jakaa sekä tietoiseen että tiedostamattomaan motivaatiotekijään. Tiedostettu motivaatio tarkoittaa harkintakykyä, johon kuuluvat omat käsitykset ja uskomukset itseä motivoivista tekijöistä. Esimerkiksi jos halutaan vaikuttaa henkilön fyysiseen aktiivisuuteen, niin voidaan vedota fyysisen aktiivisuuden tuomaan parempaan

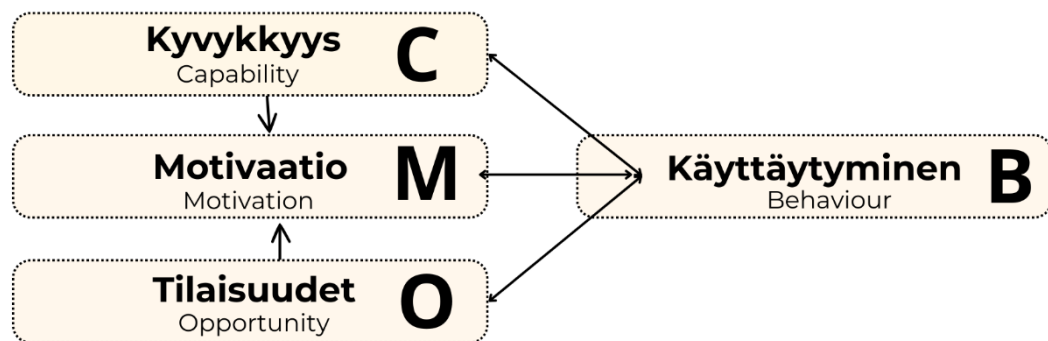
jaksamiseen, mikäli se on kohderyhmää motivoivaa. Tiedostamaton motivaatio taas koostuu rutinoituneista ja automatisoituneista tunnereaktioista, haluista ja tarpeista, yllykkeistä ja estoista, sekä reflekseistä. Esimerkiksi kohderyhmä on tottunut liikkumaan autolla ja se tuntuu mukavalta, eikä tätä mielihyvän tunnetta voida välttämättä tietoisuuden tasolla selittää. (Linnansaari & Hankonen 2019, 97.) Palvelumuotoilu ja muotoiluajattelu antaa hyviä työkaluja ikäihmisten piilossa olevien motivaatiotekijöiden esiin nostamiseksi, ja olen näitä motivaatioon liittyviä teemoja pitänyt koko kehittämistyöni keskeisenä, punaisena lankana. Profiileita luodessani olen nostanut nimenomaan motivaatiotekijät keskeisenä liikkumista edistävänä seikkana esiin yhdessä kyvykkyyttä kuvaavien tekijöiden kanssa.

Kyvykkyys voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen kyvykkyyteen. Fyysiseen kyvykkyyteen viittaavat fyysiset taidot (Linnansaari & Hankonen 2019, 98), joita kehittämistyössäni olen selvittänyt erityisesti lomakekyselyn avulla. Kyselyssä kysyttiin muun muassa, millainen käsitys henkilöllä on itsestään, miten henkilö itse kokee pystyvänsä liikkumaan ja millaiset henkilön todelliset mahdollisuudet liikkumiseen ovat. Psyykkisellä kyvykkyydellä tarkoitetaan niitä tietoja ja psyykkisiä taitoja (Linnansaari & Hankonen 2019, 98), joiden kautta voidaan havaita, onko viestin vastaanottajalla puutteita tietoisuuden tasoista, ymmärretäänkö liikunnan merkitys omassa elämässä tarpeeksi syvällisellä tasolla, jotta liikkumista voitaisiin kannustaa tietoisuuteen vetoamalla. Kyvykkyyden tasolla ratkaistaan myös, pystyykö viestin vastaanottaja tekemään tarvittavia, tietoon perustuvia valintoja elämässään liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.

Tilaisuudet-taso voidaan jakaa fyysisiin ja sosiaalisiin tilaisuuksiin (Linnansaari & Hankonen 2019, 98). Fyysisillä tilaisuuksilla viitataan ikäihmisten asuin ympäristön suomiin mahdollisuuksiin, onko asuinpaikan lähiympäristö liikkumiseen kannustavaa ja löytyykö alueelta hyväkuntoisia, ikäihmisille soveltuvia ulkoilureittejä. Sosiaalisilla tilaisuuksilla viitataan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja kehittämistyössäni selvittelen, miten sosiaaliset suhteet, tai niiden puute vaikuttaa liikkumiseen, onko esimerkiksi koetulla yksinäisyydellä vaikutukset siihen, että liikunta ei kiinnosta.

Yksilön liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat hyvin monenlaiset tekijät. Jotkut nauttivat yksinkertaisesti liikkumisesta enemmän kuin toiset ja liikunnallisten taitojen suhteen ihmisten välillä on paljon eroja. Elämäntilanteet, elämän eri vaiheet vaikuttavat liikkumisen aktiivisuuteen eri tavoilla. Persoonallisuuspiirteet, kuten tunnollisuus ja elämishakuisuus ovat yhteydessä liikunnan määrään ja laatuun. Kaikilla näillä tekijöillä on myös biologista taustaa, ja siten myös geenien vaikutus liikuntaan välittyy hyvin monien eri mekanismien kautta. Kehittämistyössäni poimin hyvin kevyellä otteella havaintoaineistoa tekijöistä, jotka vaikuttavat

liikkumisen ja erityisesti liikkumattomuuden taustalla, ja yhdistelen niitä luovasti aineistoksi ilman, että olisin syventynyt ihmisen biologiseen taustaan syvällisellä tasolla.



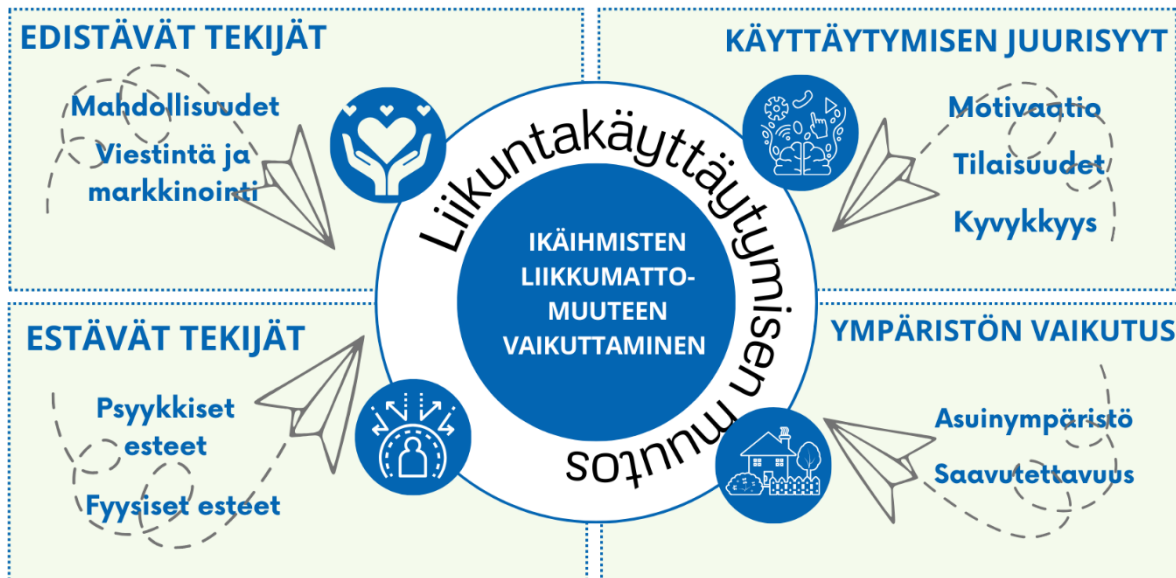
Kuvio 3. Käyttäytymisen muutosteoria, COM-B-malli (Michie ja kumpanit 2011, mukailtu Lähteenmäki)

### 3.3 Terveyskäyttäytyminen ja muutosintervention suunnittelu

Suomessa terveystieteologia on ollut yksi psykologien perinteinen yliopistollinen suuntautumisala 1990-luvulta lähtien. Käyttäytymistieteellisen tiedon hyödyntäminen on myös pikkuhiljaa levinnyt moninaisiin terveyden edistämisen hankkeisiin ja tutkimuksiin. (Sinikallio 2019, 15.) Terveyskäyttäytymisellä on merkittävä rooli hyvinvoinnin edistämässä ja pitkäaikaissairauksien synnyssä ja hoidossa (Linnansaari & Hankonen 2019, 90). Kun puhutaan terveystieteologiasta, käyttäytymisellä oletetaan olevan merkitystä terveyden kannalta merkittäviin asioihin. Omilla elämäntapaan ja terveyden ylläpitämiseen liittyvillä valinnoilla, kuten esimerkiksi alkoholin käytöllä, tupakoinnilla, liikunnan harrastamisella ja ravinnolla on merkitystä hyvinvointiin ja sitä kautta henkilön terveystieteologiseen (Linnansaari & Hankonen 2019, 90). Käsittelem terveystieteologian termiä erityisesti liikkumisen ja liikunnan näkökulmasta, pitäen fokuksen liikkumisen edistämässä ja terveystieteologian huomioon liikkumisen kontekstissa.

Terveystieteologian muutos on erityisen haastavaa. Ilman terveyden edistämisen ja elintapaohjauksen teorian ymmärtämistä muutoksen aikaansaaminen erilaisilla vaikuttamiskeinoilla jää tehottomaksi. Tutkimusten mukaan interventiot, jotka on suunniteltu käyttäytymistieteelliseen teoriaan ja näyttöön perustuen, onnistuvat muuttamaan terveystieteologian keskimäärin paremmin kuin interventiot, joilta vahva teoreettinen pohja puuttuu. (Linnansaari & Honkanen 2019, 89.) Kuviossa 4 olen visualisoinut liikuntakäyttäytymisen muutokseen liittyvät tekijät, jotka olen luokitellut käyttäytymistä edistäviin ja estäviin tekijöihin sekä toisaalta olen huomionnut kuvassa käyttäytymisen juurisyyt sekä ympäristön asettamat





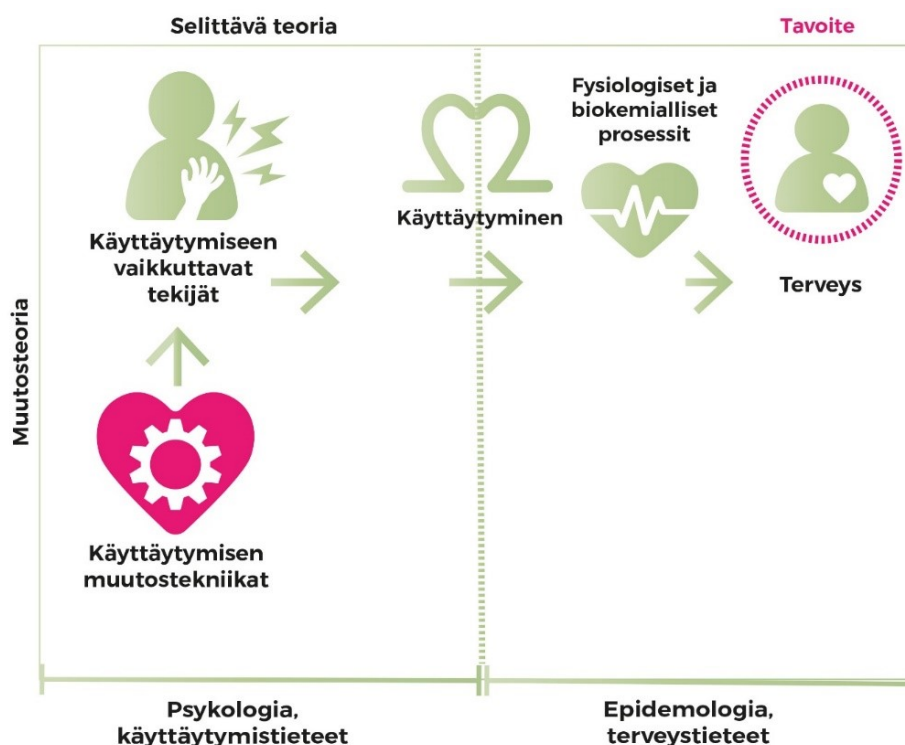
Kuvio 4. Liikuntakäyttäjytymisen muutokseen vaikuttavat tekijät, Lähteenmäki 2023.

näkökulmat. Käyttäjytymistä edistäviksi seikoiksi olen nostanut liikkumista edesauttavat mahdollisuudet, kuten liikkumista tukevat tilaisuudet sekä vaikuttavan, huomiota kiinnittävän viestinnän ja markkinoinnin merkityksen. Käyttäjytymisen muutosteoriasta tuttu COM-B-malli, missä motivaatiotekijöillä, tilaisuuksilla ja kyvykkyyksillä on yhteisvaikutus käyttäjytymisen muutoksen aikaansaamiseksi, vaikuttaa luonnollisesti yhtenä, oleellisena osana myös terveyskäyttäjytymisen muutoksen taustalla. Lisäksi ympäristötekijöiden vaikutus, kuten asuinpaikan sijainti, lähiympäristön fyysiset liikkumismahdollisuudet, vaikuttavat käyttäjytymisen muutokseen joko kannustavalla tai estävällä tavalla, riippuen täysin ikäihmistä ympäröivästä alueesta.

Terveyden edistämiseen ja terveyskäyttäjytymiseen vaikuttavat toimenpiteet, interventiot, ovat tehokkaimmillaan silloin, kun ne perustuvat tieteelliseen teoriapohjaan ja tutkittuihin terveyden edistämisen menetelmiin (Sinikallio 2019, 17). Rantala toteaa, että yksi syy liikuntaviestinnän epäonnistumisen taustalla on liian vähäinen tutkimustiedon hyödyntäminen kampanjoinnin suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä (Rantala 2019, 309).

Liikuntakäyttäjytymisen muutoksesta käytän kehittämistyössäni termiä muutosinterventio, joka kuvastaa aktiivista vaikuttamisen tavoitetta ihmisen liikuntakäyttäjytymisessä. Muutosinterventio on selitetty intervention kausaalimallissa (kuvio 5), joka on sovellettu suoraan käyttäjytymisenmuutosinterventio vaiheista (Haukkala ym. 2012, 47). Kausaalimalli kuvastaa ne eri vaiheet, jotka kuuluvat intervention suunnitteluun ja jotka vaikuttavat päällekkäisinä tai peräkkäisinä vaiheina ja tehtävinä koko vaikuttamisprosessin ajan (Linnansaari & Hankonen 2019, 92).

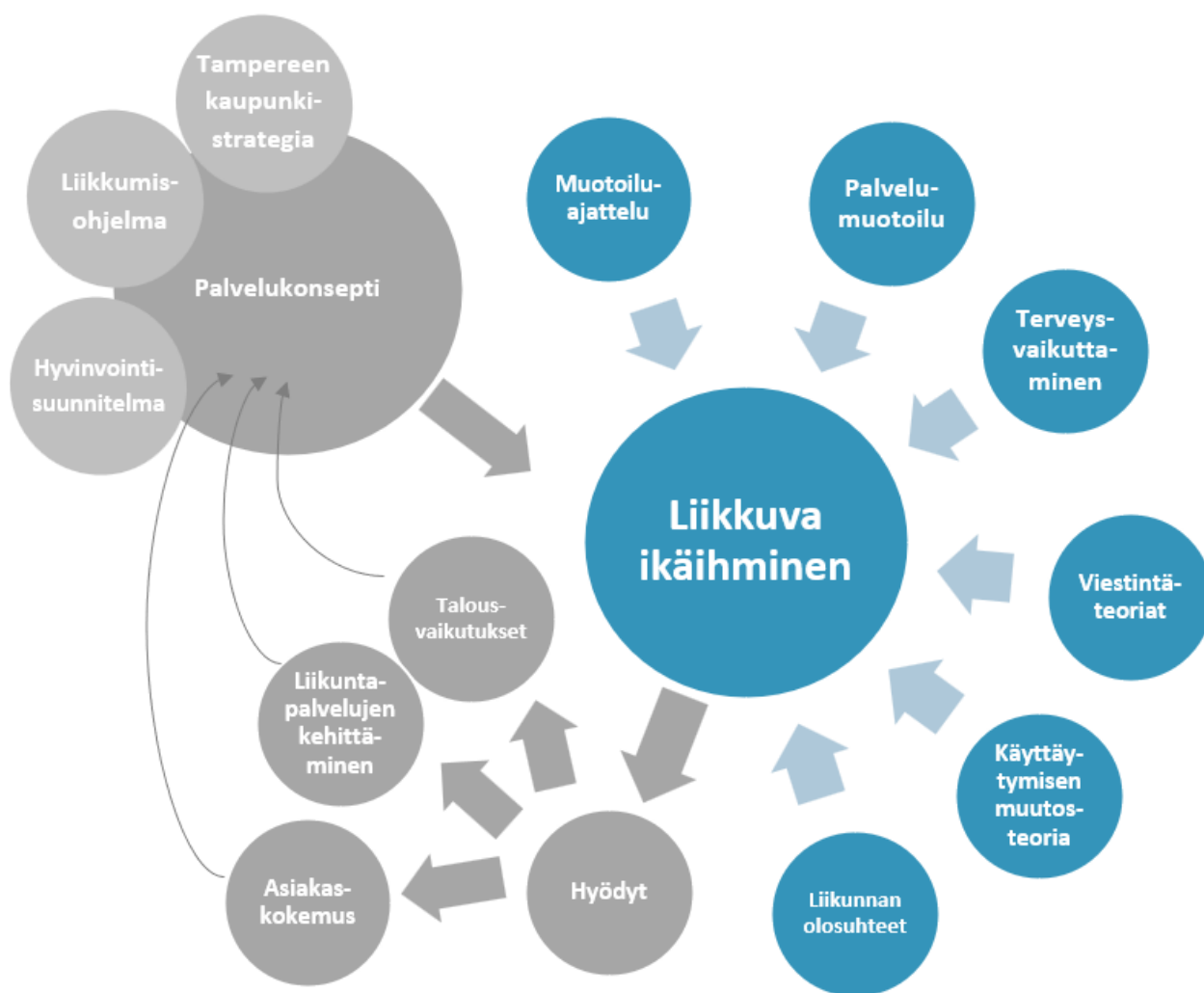
Kuviossa muutosteorian akselilla kuvataan intervention kohteena olevia käyttäytymiseen liittyviä positiivisia muutoksia, kuten muutoksia asenteissa, joihin intervention avulla oletetaan pystyttävän vaikuttaa. Muutoksen taustalla vaikuttaa vahvasti psykologinen lähestymistapa sekä käyttäytymistieteiden teoriat, johon myös käyttäytymisen muutosteoria, COM-B luetaan. Näiden käyttäytymisen muutosteorioiden tekniikoiden kautta päädytään käyttäytymisen varsinaisiin vaikuttaviin tekijöihin ja sitä kautta asenteiden muutoksen myötä päädytään lopulta toivottuun käyttäytymisen muutokseen, josta voidaan katsoa olevan terveyden kannalta hyötyä. Mittareina terveyden kannalta tarpeellisten muutosten takana käytetään terveystieteiden tieteenalaa ja tutkimusta, jota tehdään ihmisen fysiologisessa ja biokemiallisessa prosessissa. (Linnansaari & Hankonen 2019 93.)



Kuvio 5. Intervention kausaalimalli (Haukkala, Hankonen & Konttinen 2012, mukailtu Lähteenmäki).

Visuaalisessa viitekehysessä (kuvio 6) olen kuvannut kehittämistyöni keskiössä olevat liikunnan ikäihmisen tavoitteeseen vaikuttavat teemat ja teoriat, joita olen työssäni käyttänyt. Palvelumuotoilun ja muotoiluajattelun lisäksi työhöni on käytetty vahvasti käyttäytymisen muutosteoriaa sekä terveysvaikuttamisen teorioita, joiden pääpiirteitä olen edellisessä luvussa kuvannut. Olen tutkinut väljästi myös alueellisia liikunnan olosuhteita vertaillen ikäihmisten asuinpaikkoja suhteessa lähialueen liikkumismahdollisuuksiin, tosin tämän näkökulman syvällisempään tutkimiseen olisi tarvittu enemmän aikaa ja tämän vuoksi tarkastelutyö sijoittuu kehittämistyöni ulkopuolelle.

Liikkuvan ikäihmisen myötä ilmenevät hyödyt ovat moninaiset ja vaikutukset heijastuvat niin talouteen, liikuntapalvelujen kehittämiseen kuin asiakaskokemuksen parantamiseen, joita en tässä työssäni käsittele. Ikäihmisille suunnatun palvelukonseptin luomisen olen myös rajautunut kehittämistyöstäni pois, samoin kuin kehittämistyöni vaikutusten tarkastelun kaupunkistrategian tarkempisiin yhdyspintoihin. Ikäihmisten liikkujan profiileilla on selkeä yhdyspinta myös vielä syntymättömään laajaan, kaupunkitasoiseen liikkumishjelmaan, mutta en ole tätä näkökulmaan kehittämistyössäni tämän enempää avannut. Nämä kehittämistyön ulkopuolelle jääneet kokonaisuudet olen kuvannut harmaalla värillä havainnollistaakseni kokonaiskuvan, sillä niiden olemassaololla on kuitenkin selkeät vaikutukset, vaikka en niitä ole työssäni sen tarkemmin kuvannutkaan.



Kuvio 6. Visuaalinen viitekehys ja aiheen rajaaminen.

### 3.4 Viestinnän merkitys liikkumisen edistäjänä

Viestintää ja sen vaikuttavuutta voidaan parantaa, kun tunnetaan lähestyttävät henkilöt tai osapuolet sekä heidän tilanteensa, tarpeensa ja odotuksensa. Viestiä voidaan muotoilla tavalla, joka koskettaa tavoiteltavia henkilöitä, ja voidaan käyttää heille mieluisia viestinnän keinoja ja alustoja tai keskittyä kasvokkain tapahtuvaan viestintään. Rantala toteaa, että suomalaisissa liikuntakampanjamateriaaleissa on vuosien ajan keskitytty muodostamaan liikunnasta hyväntuulisten, liikkuvien hahmojen avulla yltiöpositiivinen vaikutelma. Liikuntakampanjointi onkin poikennut muusta mainonnasta juuri sen vuoksi, että kohderyhmään on pyritty vuosikymmenten ajan vaikuttamaan pelkästään positiivisuutta hehkuvalla sisällöllä, eikä mainonnassa ole hyödynnetty liikkumisesta saadun mielihyvän tunteen synnyttämää materiaalia tai liikunnan hyödyllisyyttä kuvaavaa aineistoa lainkaan. Rantalan mukaan katsojaan luottaminen ja pitempien päättelyketjujen tarjoaminen voisikin jatkossa olla tervetullut lisä vaikuttavan liikuntakampanjamateriaalien luomiseksi. (Rantala 2019, 303.)

Liikunta ja liikkujat on lähes poikkeuksetta esitetty vuosikymmenten ajan pelkästään positiivisuuden kautta, hymyilevinä ja hyvinvoivina hahmoina, joilla on aina ystäviä ympärillään. Kaiken lisäksi mainokset osoittavat liikunnan tapahtuvan ihanteellisissa luontomaisemissa suosiollisessa säässä. (Rantala 2019, 304.) Liikuntaviestintä on kuitenkin epäonnistunut tehtävässään, jos katsotaan liikkumattomuuden karuja tilastoja. Toki liikkumattomuuteen vaikuttavat monet muutkin asiat kuin liikuntakampanjointi, mutta jos liikkumattomuutta tutkii ilmiönä, sen eteen on kuitenkin tehty vuosikymmeniä hiljaista valistustyötä, tuloksetta. Rantala toteaa, että liikuntaviestintään itsepintaisesti liitetyt kuntoon, terveyteen ja iloon yhdistyviä mielikuvia eivät kuitenkaan motivoi ihmisiä liikkumaan. Motivaatiotekijät ovat kuitenkin tärkeitä käyttäytymisen muutosteorian vaikuttavista tekijöitä, kun halutaan tavoitella toivottua muutosta kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. (Rantala 2019, 304.)

Äärimmilleen rakennettu positiivisuus ja ikävien asioiden, kuten liikkumattomuuteen liitettyjen negatiivisten asenteiden välttely, ovat johtaneet kiillotettuun mielikuvaan liikunnan merkityksestä, joka ei vastaa todellisuutta. Syyllistäminen, syyllisyyden tunteet, mielipahan aiheuttamisen välttely, varovaisuus viestin muotoilussa, ettei kukaan loukkaantuisi, ovat johtaneet siihen, että liikuntaviestintä vaikuttaa persoonattomalta ja kiiltokuvamaiselta. Liikuntaviestintään kaivattaa rohkeampaa pureutumista passiiviseen elämäntapaan liittyvistä mielikuvista ja niistä tekijöistä, mitkä passiivisuuteen ovat johtaneet. (Rantala 2019, 305.) Myös viestintäkanavan valinnalla on suuri painoarvo silloin, kun pyritään vaikuttamaan tiettyyn kohderyhmään.

### 3.4.1 Miten liikuntaviestinnän vaikuttavuutta voidaan mitata?

Viestinnän suunnittelun lähtökohtana on miettiä tavoiteltava päämäärä ja sen jälkeen on hyvä pohtia, millä keinoilla tuo tavoite saavutetaan parhaalla mahdollisella tavalla. Suunnittelijan työpöydällä ovat samanaikaisesti eri viestintäkanavien valikoima, joista tulee valita kohderyhmän näkökulmasta olennaisimmat vaihtoehdot sekä käytettävissä olevat resurssit, joka pitää sisällään sekä ajankäytön, budjetin ja henkilöstön määrän. Tavoitteen on oltava konkreettinen ja kirkas, halutaanko tavoitella näkyvyyttä, kasvattaa mainetta, saada klikkauksia verkkosivuille tai sosiaalisen median kanaviin vai halutaanko saada ihmiset toimimaan toisin? Liikuntaviestinnän tavoitteena on ensinnäkin kiinnittää huomio niin, että myös sellainen kohderyhmä, joka ei luonnostaan ole aktiivinen ja liikunnasta kiinnostunut, huomaisi viestin. Kehittämistyöni tavoitteena on kunnianhimoisesti ottaa vielä seuraava askel vaikuttavuuden asteikolla ja tavoitella huomion lisäksi myös käyttäytymisen muutosta kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.

Käyttäytymisen muutos passiivisesta elämäntyylistä edes hiukan aktiivisempaan elämäntyyliin vaatii vastaanottajassa paljon muutoksia, joihin ei voida viestinnällä täysin vaikuttaa. Mutta viestinnällisillä keinoilla voidaan kuitenkin tukea vastaanottajaa huomioimaan niitä muutostekijöitä, joiden muuttamisella voisi olla merkittäviä seurauksia ihmisen elämäntyylin aktivoimisessa. Liikkumisen lisäämisen suhteen kaikilla vastaanottajilla on omat mittarinsa, yhdelle korttelin kiertäminen kävellen on jo valtavan iso muutos, kun jollekin toiselle liikunnallisuuden lisääminen elämässä merkitseekin jo useamman kilometrin lenkkejä viikoittain. Viestinnän tulokset ovat välittömiä ja välillisiä, ja ne ovat mitattavissa asiakkaiden ja muiden sidosryhmien tiedoissa, asenteissa ja käyttäytymisessä (Juholin 2010, 36). Kampanja- ja projektkohtaisten mittareiden asettaminen liittyvät toimenpiteisiin, jotka toteutetaan lyhyellä aikavälillä ja joilta odotetaan tuloksia välittömästi tai lyhyellä viiveellä (Juholin 2010, 66) Liikkumaan kannustavan kampanjan ei voida olettaa saavuttavan välittömästi toivottuja seuraamuksia, liikunnan yhtäkkistä lisäämistä elämässä, vaan kampanjalle on asetettava useita välitavoitteita ja kampanjoinnin on oltava pitkäjänteistä. Välitavoitteiksi voidaan asettaa välittömiä tavoitteita, kuten kävijämäärien lisääntymistä liikunta-aiheisella verkkosivulla, sosiaalisessa mediassa ansaitua kohdennettua näkyvyyttä sekä yhteydenottojen runsasta lukumäärää liikuntapalvelujen asiakaspalvelussa tai asiakasmäärien kasvua liikuntaneuvonnassa.

## 4 Kehittämismenetelmät ja aineiston käsittelyn vaiheet

### 4.1 Dokumenttianalyysi

Ymmärtääkseni kohderyhmää ja sen tarpeita syvällisesti olen tutkinut laajasti erilaisia taustamateriaalia, jotka kuvastaisivat ikäihmisten liikkumisen tilannetta Tampereella. Olen rajannut tutkittavan kohteen koskemaan tamperelaisia, yli 65-vuotiaita, vaikka houkuttelevana vaihtoehtona olisi ollut käsitellä kaikkia tamperelaisia asukkaita. Totesin sen vaihtoehdon olevan kuitenkin liian laaja, ja supistin kohderyhmäksi ainoastaan ikäihmiset. Ikäihmisten kohderyhmän valintaan vaikuttivat myös erityisesti valtavat yhteiskunnalliset haasteet, joita väestön ikääntyminen tuo tullessaan ja joita olen myös kehittämistyöni tavoitteita kuvaavassa kappaleessa kuvannut. Tampereella kaivattiin lisäksi selkeästi myös konkreettisia työkaluja ikäihmisten kohderyhmän liikkumisen aktivointiin.

Dokumenttianalyysivaiheessa tutustuin laajasti erilaisiin tulevaisuuden trendeihin, joista kehittämistyöhöni poimin Sitran tulevaisuutta kuvaavan näkymän, olen tätä materiaalia käynyt läpi tavoitteita koskevassa luvussa. Lisäksi kävin läpi UKK-instituutin liikkumattomuuden hintaan liittyviä laskelmia sekä tilastotietoa, jonka perustella pystyin määrittelemään Tampereella asuvien, yli 65-vuotiaiden asukkaiden lukumäärän sekä heidän hyvinvoinnin tilansa. Selvittelin myös ministeriön ja kuntien välistä työnjakoa liikkumisen edistämisen vastuun määrittelyn kannalta ja sitä, miten liikuntalaki kuntien liikuntapalvelujen toimintaa määrittelee. Tampereen kaupungin strategian määrittelemät linjaukset, jotka koskevat erityisesti liikkumisen edistämistä, olivat myös aineistoa, johon olen dokumenttianalyysivaiheessa tutustunut. Kaikki dokumenttianalyysivaiheessa esitellyt tiedonhankkimistarkoitukseen liittyvät aineistot on esitelty tarkemmin kehittämistyöni kappaleessa 2, missä olen kuvannut työni lähtökohtia ja taustatekijöitä sekä kappaleessa 3, missä olen kertonut työssäni käytetystä lähestymistavasta ja viitekehuksesta.

#### 4.1.1 Kyselylomake

Dokumenttianalyysin ja erilaisten tilastotietojen käsittelyn jälkeen, tulin siihen tulokseen, että tarvitsisin lisäymmärrystä kohderyhmän liikkumisesta. Tiedonhankintavaiheessa kehittämistyön tarpeisiin toteutettiin liikkumiskysely Tampereella asuville, 65 – 85-vuotiaille henkilöille koteihin postitettavana, paperisena kyselynä, jonka suunnitteluprosessi on kuvattu kokonaisuudessaan kuviossa 7. Tämä määrällinen tutkimusmenetelmä oli välttämätöntä toteuttaa, sillä täsmällistä, tutkittua tietoa tamperelaisten ikäihmisten liikkumistottumuksista ei ollut saatavilla tai ne eivät antaneet vastauksia liikkumattomuuden syihin. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa ikäihmisten liikkumattomuuteen liittyviä taustasyitä sekä liikkumiseen

liittyviä seikkoja, joiden perusteella pystyttäisiin suunnittelemaan entistä parempia, kohden-nettuja palveluja ikäihmisille.

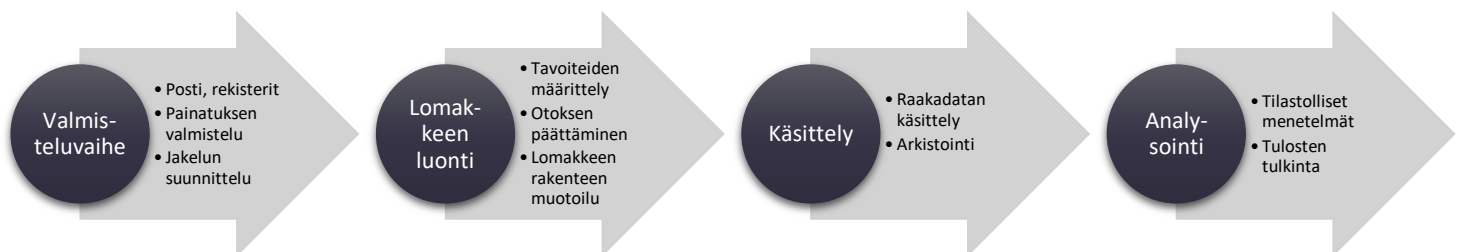
Kyselyn suunnittelu aloitettiin loppukesästä 2023 ja lomake toteutettiin yhteistyössä UKK-instituutin Ikä-hyte-hankkeen työryhmän kanssa, jotta kysymysten muotoilulla ja ideoinnilla varmistettaisiin myös hankkeen kannalta olennaisten kysymysten huomioiminen. Minun lähtökohtani kyselyn tavoitteiden osalta oli selvittää liikkumattomuuteen liittyviä seikkoja sekä käyttäytymisen muutosteoriaan liittyviä johtolankoja, kuten motivaatioon, henkilön valmiuksiin ja mahdollisuuksiin liittyvää taustatietoa. Kyselyn toteuttamistavaksi valittiin strukturoitu kyselylomake, jossa oli kuitenkin joidenkin kysymysten kohdalla mahdollista antaa myös avointa palautetta. Kyselyssä esitettiin yhteensä 28 kysymystä, joissa saattoi olla useita alakohtia, joten vastattavia kysymyksiä oli enemmän kuin varsinaisten kysymysten lukumäärä antoi ymmärtää. Lomakkeella kysyttiin taustatietojen, kuten sukupuoleen ja ikään liittyvien kysymysten sekä asuinpaikan postinumeron lisäksi liikkumistottumuksiin liittyviä kysymyksiä, kuten näkemyksiä liikkumisesta, omien liikkumistottumusten arviointiin liittyviä kysymyksiä, liikkumisen turvallisuuteen liittyviä kysymyksiä, liikuntapalvelujen tuntemiseen ja käyttöön liittyviä kysymyksiä sekä ehdotuksia liikuntapalvelujen kehittämiseksi.

Kyselylomakkeen rakenne pyrittiin rakentamaan selkeäksi, jotta ikäihmisen olisi helppo joko itse tai läheisen avulla vastata siihen. Fontin valinta ja koko olivat avainasemassa selkeän vaikutelman luomiseksi. Kysymysten muotoilussa pyrittiin myös selkeään kieliasuun, ja kyselyn kokonaisuudet oli eroteltu selkeiksi kokonaisuuksiksi selkeyttämään ulkoasua. Strukturoidun lomakkeen sekaan oli sijoitettu myös muutamia avoimia vastauksia mahdollistavia kysymyksiä syventämään kysymystä. Kyselyn pituudeksi muodostui väljän taittopohjan sekä suhteellisen ison fonttikoon vuoksi yhteensä 12 sivua, mikä piti sisällään myös saatekirjeen osuuden. Saatekirjeessä oli kerrottu kyselyn tavoitteista ja siitä, kuka kyselyä toteutti ja miten aineistoa tulnaisiin käsittelemään. Kyselystä tehtiin myös lisäksi sähköinen versio, johon saatekirjeessä viitattiin QR-koodilla, jotta vastaamaan pääsivät myös ne, jotka mieluiten vastasivat sähköisesti. Oletusarvona kuitenkin oli, että sähköisiä vastauksia ei tästä kohderyhmästä kovin paljoa tulnaisi saamaan. Kysymysten luokittelulla oli pyritty selkeyttämään rakennetta ja ohjaamaan kyselyn luettavuutta selkeisiin, aineiston käsittelyn kannalta olennaisiin osioihin.

Lomakkeen suunnittelun lisäksi lomakekyselyn toteuttamisessa oli huomioitava painatukseen kilpailutus, sillä julkisena toimijana kaupunkia sitoo hankintaohjeet, joiden mukaisesti eri palveluja on hankittava. Kysyin kaupungin määrittelemästä painotalosta tarjouksen ja sovin heidän kanssaan painatuksesta sekä jakeluun liittyvistä yksityiskohdista. Painotalon lisäksi vahva yhteistyökumppani kyselyn toteuttamisessa oli Posti, jonka kautta saatiin

satunnaisotannalla muodostetut osoitetiedot painotalon painettavaksi. Postin kautta varmistettiin myös vastaustunnuksen aktivointi, jonka avulla varmistettiin kyselyyn vastanneiden henkilöiden vastauskuorien toimitus vastaajille maksuttomasti. Kyselyyn vastaamaan valittu kohderyhmä oli valittu satunnaisotannalla Digi- ja väestöviraston rekisteritietojen perusteella ja vastaajajoukon yläikärajaksi muodostui 85 vuotta, sillä yli 85-vuotiaiden henkilöiden osoitetietoja luovutetaan rekisteristä ainoastaan siinä tapauksessa, että kyseessä on vanhuksille suunnattu palvelu, esimerkiksi ateria-, terveydenhoito- tai asumispalvelujen markkinointi. Tähän tarkoitukseen lupaprosessi olisi vienyt enemmän aikaa ja aikataulullisista syistä päädyimme pidättäytymään 65 – 85 -vuotiaiden ikäryhmässä. Satunnaisotannan määräksi asetettiin 2000 kotitaloutta ja otannassa pyrittiin huomioimaan Tampereen kaikki postinumeroalueet tasaisesti, jotta saatuja tuloksia voitaisiin verrata asuinalueiden ominaispiirteisiin ja alueen lähiliikuntamahdollisuuksiin.

Kvantitatiivisen aineiston tiedonkeruumenetelmänä lomakekyselyn hyvänä puolena voidaan nähdä sen ominaisuudet arkaluontoistenkin kysymysten käyttömahdollisuutena hyvänä, mutta samalla vastausten väärinkäsityksen mahdollisuus on suuri (Heikkilä 2004, 18). Kyselyn päätyttyä koko materiaali siirrettiin kirjekuorissa yhteistyökumppanille, joka digitoi materiaalin sellaiseen muotoon, josta sitä oli helppo sähköisesti käsitellä. Kysely oli suunniteltu siten, että se voidaan toteuttaa uudelleen esimerkiksi kahden – kolmen vuoden kuluessa, jolloin tehtyjen kehittämistoimenpiteiden tuloksia voidaan arvioida.



Kuvio 7. Kyselytutkimuksen suunnitteluprosessi, 2023

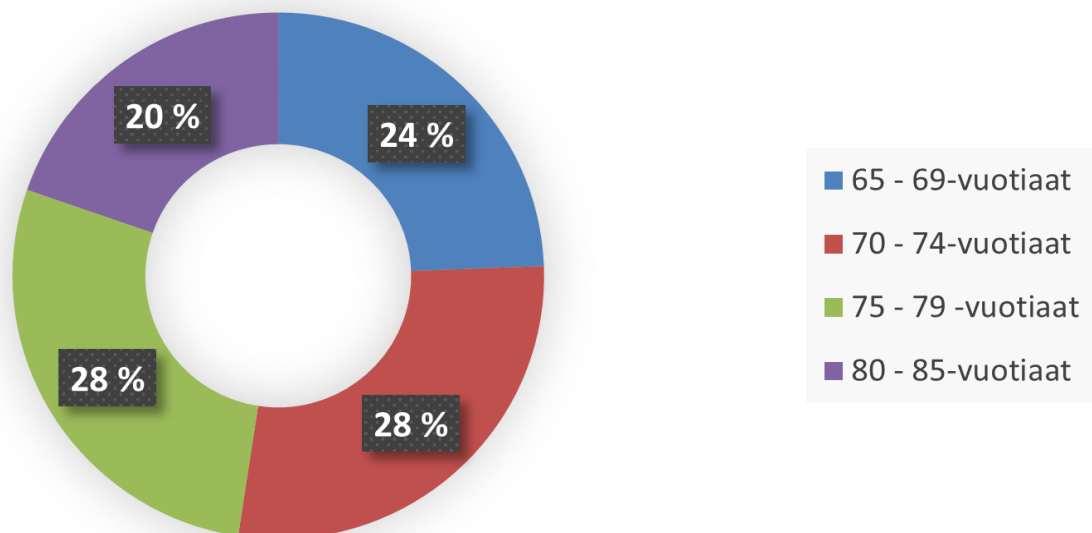
#### 4.1.2 Kyselyn tulokset

Kysely toteutettiin 22.9. – 15.10.2023 ja kyselyyn saatiin yhteensä 844 vastausta, joka piti sisällään myös 20 kappaletta vastausajan jälkeen tullutta vastauskuorta. Suurin osa vastauksista tuli palautuskuoren mukana, vain kourallinen kyselyyn vastanneista jätti vastauksen sähköisesti. Kyselyn vastausprosentti oli 43%, joka ylitti odotukset moninkertaisesti. Kyselyyn vastanneiden ikäjakaumat (kaavio 1) olivat suhteellisen tasaisia: 65 – 69-vuotiaita 24%, 70 – 74-vuotiaita 28%, 75 – 79-vuotiaita 28 % ja 80 – 85-vuotiaita 20%.



Kyselyn tuloksien analysointiin olisi tarvittu enemmän aikaa, ja kehittämistyöni tarpeisiin poimin kyselystä vain tärkeimmät kohdat, joiden avulla pystyin työtäni jatkamaan. Vastausten digitointiin saatiin apua yhteistyökumppanilta, Tutkimustie Oy:ltä, joka on perehtynyt erityisesti tiedonkeruuseen ja jonka tehtäväksi jäi vastausten digitointi excel-taulukkomuotoon. Raakamateriaalin käsittely sekä analysointivaihe jäi minun ja UKK-instituutin tehtäväksi. Olin itse poiminut kyselystä ne kohdat, joista arvioin olevan eniten hyötyä käyttäytymisen muutostekijöitä arvioidessani, muun materiaalin käsittely ja raportointi ohjautui UKK-instituutin Ikä-Hyte-koordinaattorin vastuulle ja varsinainen tulosraportti julkaistaan kehittämistyöstäni erillään vuoden 2023 loppupuolella. Vastausten analysointiin sovellettiin sekä tilastollisia menetelmiä että kehittämistyöni profiilien muodostamiseksi muotoilumenetelmiä. Koska määrällinen kysely muodostuu erilaisista kysymyksistä ja asteikoista, saatiin näiden perusteella muodostettua selkeitä piirakkakaavioita vastausmääristä ja eri ikäryhmien osuuksista vastaajien joukosta. Kyselytutkimuksessa kohteet, kuten mielipiteet, asenteet ja arvot, ovat moniulotteisia ja usein myös monimutkaisia, eikä niiden mittaus ole aina niin yksinkertaista (Vehkalahti 2014, 17).

## Vastaajien ikäjakauma



Kaavio 1. Vastaajien ikäjakauma, 2023

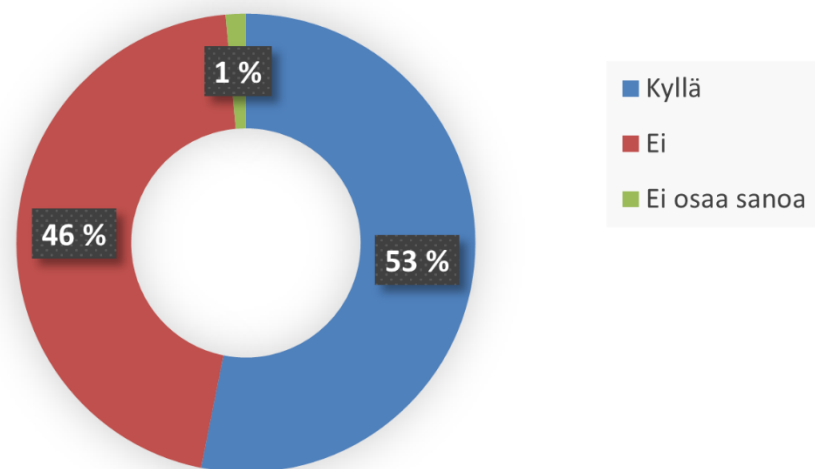
Vaikka tilastollisessa tutkimuksessa ollaan yleisesti kiinnostuneita eri tekijöiden välisistä muuttujista, jotka vastaavat kullekin tutkimuksen asetettuihin kysymyksiin, tutkimuksellisessa kehittämistyössä hyödynsin kyselyn tuloksia muotoilumenetelmiä luovasti hyödyntäen. Saadakseni kyselystä irti kehittämistyössäni tarvitsemiani tietoja, kysymyksiä on

käsitelty ristiintaulukoimalla eri muuttujia ja tällä tavalla saatu näin muodostettua kuvaavia taulukoita, joiden tarkoituksena oli muodostaa käsitystä ikäihmisten liikkumistottumuksista, omista käsityksistä liikkumisen saralla ja siten löytää tekijöitä liikkumisen ja liikkumattomuuden taustatekijöistä. Otin käsittelyyni erityisesti käyttäytymisen muutosteoriaan liittyviä tekijöitä, joita kysyttiin kyselylomakkeella kohdassa 11, missä selvitettiin 19 eri kysymyksen avulla vastaajan kyvykkyyteen, motivaatioon ja valmiuksiin liittyvä tekijöitä ja lisäksi poimin kyselylomakkeilta avoimia vastauksia, joiden kautta sain myös yksityiskohtaisempaa tietoa vastaajan mielessä olevista asioista. Lomakkeella kysyttiin esimerkiksi, vaikuttavatko terveysongelmat liikkumiseen esteitä tai olisiko paremmat liikuntataidot avain liikunnallisempaan elämään. Kysymyksissä selvitettiin myös fyysisen lähiympäristön ja liikkumisen hintatason merkitystä liikkumisen aktivoinnissa. Motivaatiotekijöitä kartoitettiin esimerkiksi kysymällä liikkumisen ilon merkitystä liikkumista lisäävänä tekijänä.

Olen peilannut näistä saatuja vastauksia myös kyselyn niihin kysymyksiin, joissa selvitettiin omaa käsitystä liikkumisen tehokkuudesta sekä verrattiin vastauksia siihen tasoon, mikä ikäryhmälle olisi terveyden kannalta riittävä määrä liikuntaa. Tämän kautta pystyin hahmottamaan vastaajan kyvykkyyden tasoa ja sitä, oliko liikuntatietämyksessä kenties vajavaisuutta ja voidaanko esimerkiksi tehokkaammalla viestinnällä vaikuttaa siihen, että liikuntaa tulisi tutkimusten antamien arvojen mukaisesti riittävästi.

Vastaajista 53% liikkui yleisten liikkumissuosittelusten mukaisesti ja 46% vastaajista liikkui vähemmän (kaavio 2) kuin mitä UKK-instituutin asettamien liikkumisen suositusten (liite 2) mukaan olisi vähintään liikuttava. Näihin yleisiin liikkumissuosituksiin lasketaan mukaan myös liikuskelu ja hyötyliikunta. Yksi prosentti ei osannut vastata kysymykseen. UKK-instituutin määrittelemien liikkumisen suositusten toteutuminen ei kuitenkaan antanut minulle vastausta siihen, kuinka paljon vastaajien joukossa oli niitä, jotka eivät liikkuneet lainkaan tai jotka liikkuivat vain vähän. Tutkiakseni tarkemmin ei-liikkuvien määrää, haravoin aineistosta karkeammalla liikkumisen kriteerillä ne henkilöt, jotka eivät liikkuneet lainkaan tai liikkuivat ainoastaan tunnin viikossa. Tällä määrittelyllä ei-liikkuvien määräksi saatiin muodotetuksi 9% koko aineistoon vastanneiden joukosta, joka tarkoitti vastaajien lukumääränä 76 vastaajaa. Vaikka määrä on suhteellisen pieni, saatiin tuolla lukemalla kuitenkin jo tarpeeksi vakuuttavaa pohjaa sille, miten nämä ei-liikkujat käyttäytyivät ja mitkä tekijät heidän osaltaan estivät liikkumisen lähes kokonaan. Karkealla jaolla analysoituna loput 91% aineistoon vastanneista liikkuivat, kun liikkumisen määrittelyä pidettiin tunnin raja-arvoa. Jatkoain aineiston käsittelyä jälkimmäisen analyysin perusteella ja tutkin erikseen sekä ei-liikkuvien että liikkujien vastauksia siihen kysymykseen, missä arvioitiin liikkumiseen kannustavia tekijöitä.

## Liikkumisen suositukset toteutuvat

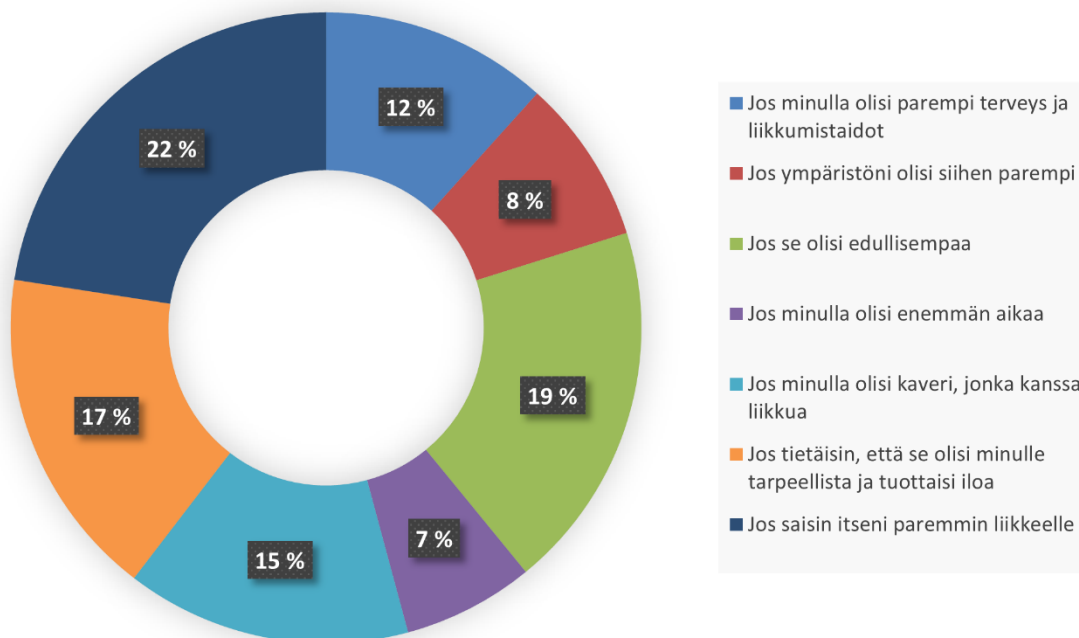


Kaavio 2. Liikkumisen suositukset toteutuvat, 2023

Tutkin vastauksista aktiivisesti liikkuvien osalta, joita vastaajajoukosta oli 91%, eli yhteensä 768 vastaajaa (kaavio 3). Tästä joukosta 17%, eli 130 vastaajaa kertoivat liikkuvansa enemmän, mikäli tietäisivät liikkumisen tuottavan enemmän iloa ja kokisivat liikkumisen tarpeelliseksi. Mielenkiintoinen huomio ennestäänkin säännöllisesti liikkuvien vastauksista oli, että heistä 22 %, eli 168 vastaajaa kertoivat, että liikkuisivat enemmän, mikäli vain saisivat itsensä paremmin liikkeelle. Tässä yhteydessä myös täydentävät, vapaat vastaukset viittasivat laiskuuteen tai viitsimättömyyden teemoihin, jotka nousivat vastauksista esiin. Tämä sai minut pohtimaan syitä vastausten takana, ehkä paljon liikkuvat kokivat enemmän huonoa omaatuntoa silloin, kuin eivät lähteneet liikkumaan? Ehkä he kokemuksensa perusteella jo ymmärsivät liikkumisen tuomat hyvinvointia edistävät seikat, ja kokivat liikkumattomuuden negatiivisemmin kuin se joukko, joka ei luonnostaan liikkunut niin paljon. Liikkumisen edullisemmat hinnat kannustaisivat 19% vastaajista liikkumaan enemmän, myös kaverin saaminen mukaan liikkumaan, kannusti 15% vastaajista. Parempi terveys ja liikkumistaidon kannustivat 12% jo paljon liikkuvista liikkumaan enemmän.

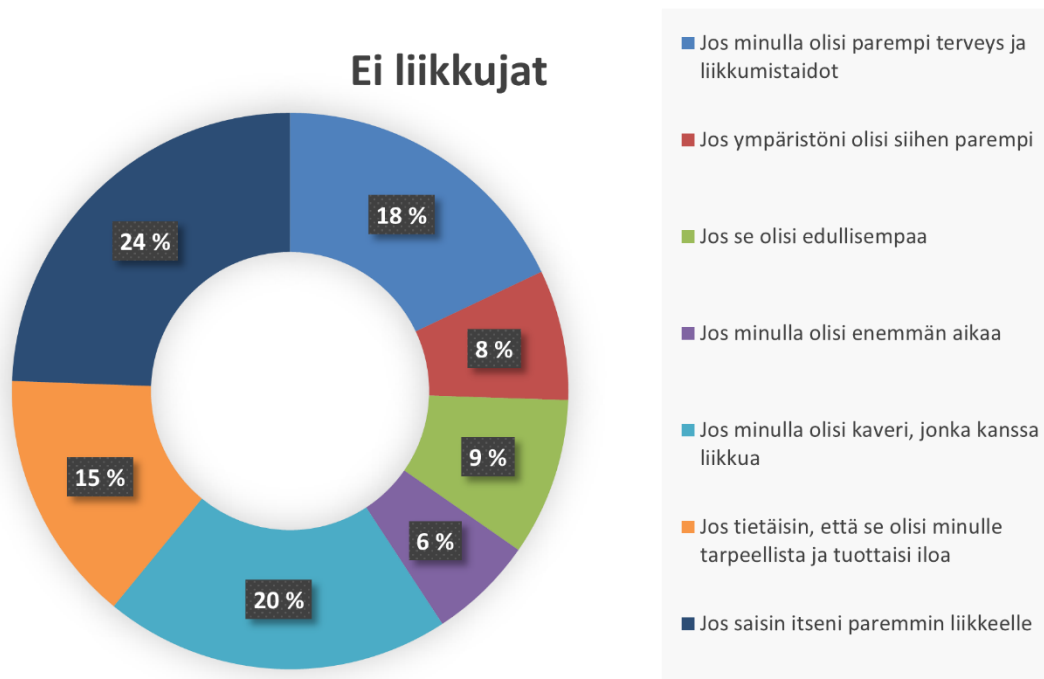
Kiinnostukseni kohteeni keskittyi kuitenkin erityisen tarkkaavaisesti ei-liikkujien osuuteen (kaavio 4) ja niihin teemoihin, jotka heitä motivoisivat liikkumaan enemmän. Mieltäni askarrutti edelleen kysymys: Mikä saisi liikkumattomat liikkeelle? Yllätyksekseni vastausjakauma ei suurelta osin poikennut liikkujien vastauksista, paitsi kohdassa: ”Liikkuisin enemmän, jos

## Liikkujat



Kaavio 3: Liikkuvien osuus vastaajista, 2023.

minulla olisi kaveri, jonka kanssa liikkua”, johon oli vastannut 20% vastaajista, kun liikkuvien ryhmässä tätä piti liikkumiseen kannustavana tekijänä vain 15%. Tämä vastaus jäi mietityttämään itseäni ja jäin pohtimaan, olisiko yksinäisyys liikkumattomuuden taustasyynä useammin kuin on osattu arvioida. Ei-liikkujien kohdalla liikkumisen hinnalla ei näyttäisi olevan niin suurta merkitystä kuin liikkuvien kohdalla, vain 9% vastaajista vastasi, että liikkuisi enemmän, jos se olisi edullisempaa, kun liikkujien joukossa edullisemmat hinnat kannustivat 19% vastaajista liikkumaan enemmän. Voisiko olla, että ei-liikkujien kohdalla taloudelliset esteet eivät ole niitä varsinaisia liikkumista estäviä seikkoja vaan syyt liikkumattomuuteen löytyvät esimerkiksi terveydellisistä lähtökohdista? Ei-liikkujien kohdalla terveyteen liittyvät seikat olivat liikkujia enemmän esillä tekijänä, jotka saattava olla liikkumattomuuden syynä. Vastaajista 18% kertoi liikkuvansa enemmän, mikäli terveydentila ja liikumistaidot olisivat parempia. Kun taas aktiivisesti liikkuvien vastauksista terveydentilaan tai liikkumistaitoihin vastasi 12 % kaikista vastaajista.



Kaavio 4. Ei-liikkujien osuus vastaajista, 2023.

#### 4.1.3 Haastattelut kyselyaineiston täydennykseksi

Kvantitatiivisen ja strukturoidun kyselyn tueksi tarvitsin vastapainoksi myös kvalitatiivista lähestymistapaa tukemaan ymmärrystäni kohderyhmästä. Yhteissuunnitteluun perustuvat haastattelut täydensivät lomakekyselyn materiaalia ja sen kautta sain selville myös intuitiivisia, ”rivien välissä olevaa tietoa” ikäihmisten liikkumattomuuden taustasyistä. Haastattelut toteutettiin kahdessa eri kohteessa, ikäihmisten suosimassa asuinpaikassa Tampereen kaakkoisessa kaupunginosassa Hervannassa kauppakeskus Duo:ssa (kuva 4), joka sijaitsee Hervannassa keskeisellä sijainnilla ja on monen hervantalaisen arjen asiointipaikka. Duosta löytyvät esimerkiksi apteekki, useita eri ravintoloita, posti, lääkäri- ja hyvinvointipalveluja. Toinen haastattelu toteutettiin koillisessa Tampereen kaupunginosassa, Linnainmaalla paikallisessa Prismassa, missä tarjolla on myös monenlaista palvelua apteekista ja ravintolapalveluista alkaen. Kyselyjen sijaintiin vaikutti erityisesti se, että molemmat alueet, sekä Hervanta että Linnainmaa ovat sosioekonomisesti heikkoja alueita, missä taloudellisen elämänlaadun on todettu olevan heikointa verrattuna koko Tampereen alueeseen. Koillinen alue korostuu myös Tampereen kaupungin hyvinvointikyselyn perusteella alueena, jossa vapaa-ajan harrastustoiminta on vähäisempää muuhun kaupunkiin verrattuna (Tampereen kaupunki 2023a).



Kuva 3. Haastattelupaikka Hervannan Duo-ostoskeskuksessa 26.10.2023

Olin ajatellut toteuttaa yhteissuunnittelun haastattelut kuvakorttien avulla (liite 3), joihin olin kerännyt inspiroivia kuvia lomakekyselyn käyttäytymisen muutosteoriaa tukevista teemoista. Ajattelin tällä tavalla yhdistää saadut tulokset koteihin lähetetyn kyselyn kanssa, jotta saisin syvällisempää lisäymmärrystä ikäihmisten liikkumattomuudesta. Käytännössä kuitenkin huomasin, että molempien kauppakeskusten aulatilat olivat levottomia tämäntyyppiselle toteutukselle, eikä kuvakorttien käsittely ollut tarkoituksenmukaista kauppakeskusten vilinässä. Hylkäsin kuvakortit ja vaihdoin menetelmää lennossa toiseen. Samanaikaisesti kanssani kyselytutkimusta täydentämässä oli Ikä-Hyte-hankkeen hankekoordinaattori. Hän haastatteli ikäihmisiä suullisesti strukturoidun lomakkeen avulla Ikä-Hyte-hankkeen tarpeisiin ja huomasin näissä haastatteluhetkissä syntyvän paljon varsinaisen lomakkeen ulkopuolelle jäävää keskustelua, jota ei kirjattu millään tavalla ylös. Poimin näistä haastattelutuokioista avainlauseita ja haastateltavan omia tuntemuksia niistä tekijöistä, jotka kannustivat liikkumaan sekä niistä tekijöistä, jotka estivät haastateltavaa liikkumasta. Keräsin nämä havainnot post-it-lapuille ja liimasin ne seinälle kiinnitetyille pohjille (kuva 4), liikkumista

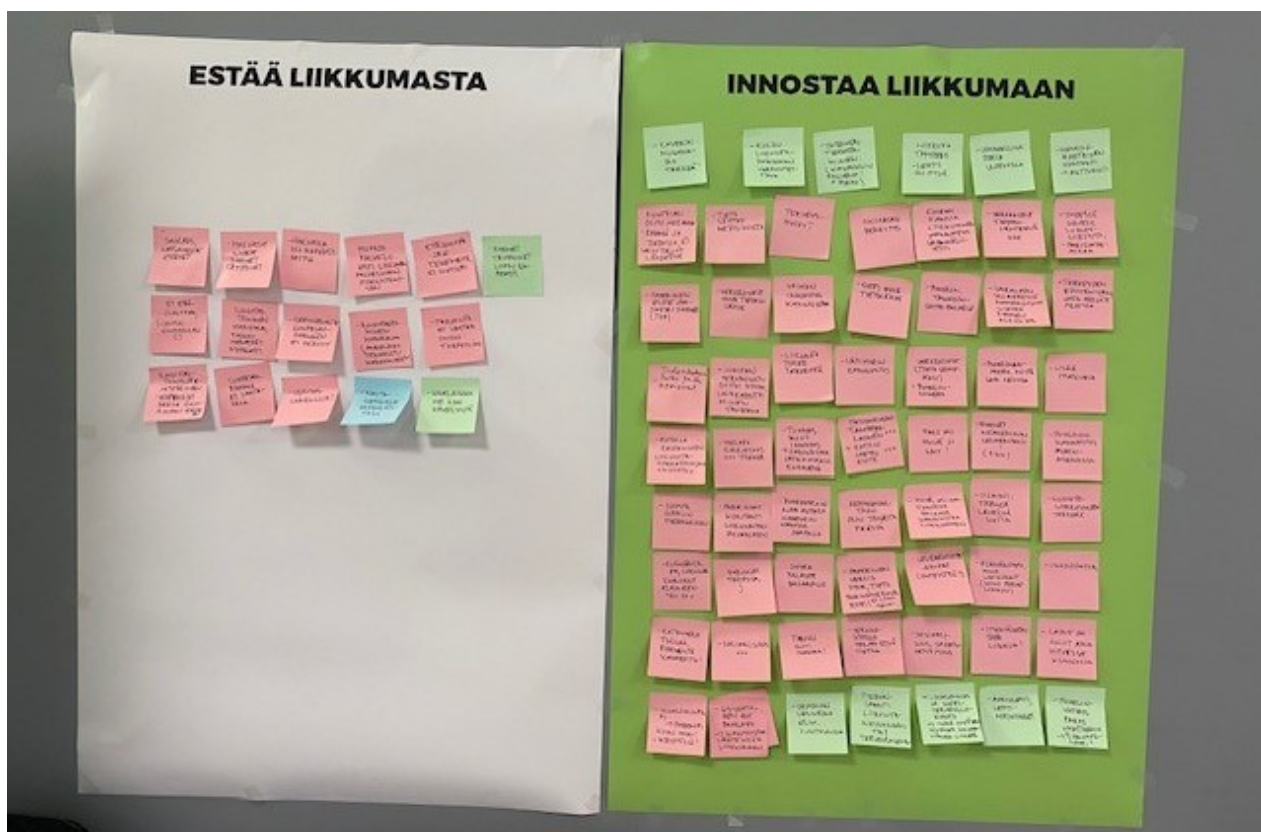
kannustavat tekijät toiselle pohjalle ja liikkumista estävät tekijät toiselle. Yhteensä haastatteluhetkistä sain poimittua haastateltavien keskustelujen lomasta 91 post-it-lappua täydentämään varsinaista kyselytutkimusta. Tämä menetelmä toimikin mielestäni yllättävän hyvin ja sain kerättyä hyviä lisäarvoa tuovia havaintoja varsinaista profiililuokittelua varten.

Haastattelujen antina, liikkumista estävinä seikkoina nousivat erityisesti esiin terveydentilaan liittyvät seikat, joko oma tai puolison sairastuminen esti liikkumasta itselle luontaisella tavalla. Eräs haastateltava kertoi:

*”En pystynyt lähtemään lenkeille enää sen jälkeen, kun puolisoni oli sairas ja hoidin häntä kotona. En uskaltanut jättää häntä yksin kotiin lenkin ajaksi” (Haastateltava nainen, ikä yli 75 vuotta).*

Liikkumista lisäävinä seikkoina haastatteluissa nousi usein esiin puolison tai ystävän tuki:

*”Puoliso toimii kannustajana, hänen kanssaan on helppo lähteä liikkeelle myös silloin, kun itseä ei välttämättä huvittaisi” (Haastateltava mies, ikä yli 75 vuotta).*



Kuva 4. Haastatteluaineiston keräämistä, liikkumisen innostavia sekä liikuntaa estäviä tekijöitä, 2023.

## 4.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointivaiheessa yhdistelin eri lähteistä saadut aineistot käyttämällä muotoilumenetelminä eri canvaksia, kuten samankaltaisuusmenetelmää sekä arvonmuodostuskarttaa luodakseni kokonaiskäsityksen kohderyhmästä sekä saadakseni tarpeeksi tietoa profiilien muodostamiseksi. Tiedon jäsentely ja analysointivaihe oli olennainen osa profiilien luontivaihetta, sillä tämän yhdistellyn aineiston pohjalta tulisin luomaan varsinaiset liikkujan profiilit. Muotoilualustana käytin Miroa, joka toimi hyvänä työskentelyalustana juuri tähän tarkoitukseen sopivana. Lisäksi Miroa voi mahdollisesti hyödyntää myöhemminkin, jos jatkan aineiston käsittelyä työpajoissa tai vastaavissa, digitaalinen alusta toimii siis ikään kuin ikäihmisten profiilien syntypaikkana, arkistona ja työpisteenä.

Siirsin kyselytutkimuksesta saadut avoimet vastaukset sekä haastatteluista saadut postit laput Miro-alustalle. Kopioin kyselyn raakadatasta niiden kysymysten avoimet vastaukset, joissa viitattiin liikkumisen motivaatiotekijöihin tai psyykkisiin tai fyysisiin valmiuksiin. Lisäksi poimin avoimia vastauksia niistä kysymyksistä, missä oli mahdollisuus täydentää vapaasti strukturoitua vastausvaihtoehtoa. Miron alustalle siirrettyjä tekstilappuja syntyi yhteensä 393 kappaletta postikyselyn vapaiden palautteiden perusteella sekä tämän lisäksi yhteiskäyttämishaastattelusta 91 kappaletta, joten seuraavassa vaiheessa käsittelin yhteensä vajaa 500 vastausta.

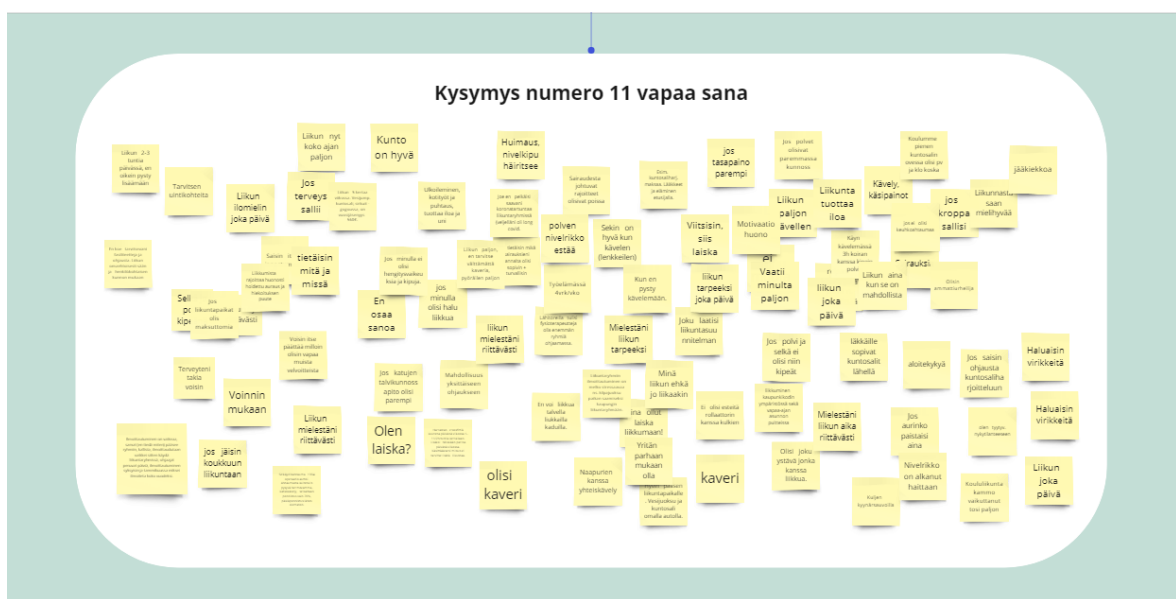
### 4.2.1 Samankaltaisuuskaavio ja suunnitteluohjurit

Samankaltaisuuskaavio (Affinity Diagram) on erityisen käyttökelpoinen muotoilumenetelmä kokonaiskuvan hahmottamiseksi erityisesti sellaisessa tapauksessa, kun aineistoa on käsiteltävänä paljon, sitä on useista eri lähteistä ja halutaan saada ymmärrys aineiston keskeisimmästä ydinsisällöstä. Samankaltaisuuskaavio helpottaa tutkimustiedon jäsentelyä, sen avulla tutkimusaineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja ryhmitellään ne yhteisten teemojen alle. Toisiinsa liittyvät tulokset ryhmitellään ja järjestellään aiheittain ja ryhmittelyn myötä voidaan kerralla lukea kaikki käyttäjälle merkitykselliset ja olennaiset aiheet (Tuulaniemi 2021, 154). Olen näistä olennaisista aiheista kerännyt kehittämistyöhöni suunnitteluani ohjaavat ajurit, joiden varaan olen ikäihmisten liikkujan profiilit rakentanut. Hahmottelin samankaltaisuuskaavion ryhmittelyn perusteella kustakin ryhmästä esiin nousseet tarpeet, liikkumista kohtaan ilmenneet motivaatiotekijät sekä asenteet ja tiivistin nämä profiilointivaiheen suunnittelua ohjaaviksi ajureiksi, jotka olen kuvannut jokaisen ryhmän jälkeen sekä sanallisesti että visualisoinnin avulla.

Tutkin huolellisesti kyselystä syntynyttä materiaalia sekä haastatteluvaiheen vastauksia erityisesti avoimien vastausten osalta ja luokittelin aineistoa vaihe vaiheelta yhdistellen näitä



kokonaisuuksia Miro-alustalla. Kuvassa 5 nähdään lähtötilannetta aineiston käsittelystä ennen luokitteluvaihetta. Kuvassa on nostettu esiin kysymyksen 11 kohdalla annetut vapaa-muotoiset vastaukset, joita aloin ryhmittelemään samankaltaisten vastausten joukkoihin. Kävin koko, noin 500 post-it-lapun muodostamaa aineistoa systemaattisesti läpi ryhmitellen vastauksia samankaltaisiin kokonaisuuksiin, kuten kysymyksen 11 kohdalla tein. Lopuksi peilasin aineistosta selkeinä teemoina nousevia suunnitteluajureita käyttäytymisen muutosteorian pääkohtiin (pystyvyys, mahdollisuudet sekä motivaatiotekijät) ja hahmottelin näiden perusteella neljä selkeää kokonaisuutta (kuva 6), joiden sisältöä olen avannut seuraavassa tekstissä, ja joiden perusteella olen muodostanut aineistoon pohjautuvat suunnitteluajurin muutamalla, kuvaavalla sanalla kuvattuna.



Kuva 5. Aineiston jäsentelyä Miro-alustalla, Lähteenmäki

## Passiiviset ja epätietoiset

Ensimmäisessä, passiivisten ja epätietoisien ryhmässä, korostui epätietoisuus ja tiedon puute. Nimesin ryhmän tässä vaiheessa ”Tietoa kaipaavat”-nimellä ottamatta lainkaan huomioon vielä muita ryhmään vaikuttavia tulokulmia. Ryhmään kuuluivat esimerkiksi alueelle juuri muuttaneet, jotka eivät tietäneet alueen liikuntaolosuhteista juuri mitään, ja jotka kaipaisivat laajempaa tiedottamista liikkumismahdollisuuksista muidenkin, kuin pelkästään liikuntapalvelujen liikuntaryhmien osalta. Tähän ryhmään kuuluivat myös muut liikuntapalveluista tai liikkumismahdollisuuksista tietämättömät, jotka eivät olleet aktiivisesti tietoa erikseen etsineet. Tässä ryhmässä kaivattiin erityisesti kohdennettua viestintää ikäryhmälle sopivalla tavalla. Paperisen esitteen olemassaoloa keuhuttiin ja muina viestintään liittyvinä teemoina nousi esiin verkkosivujen merkitys hyödyllisen tiedon lähteenä. Tähän ryhmään luokitteilin kuuluvaksi ihmiset, jotka kaipasivat omatoimisen liikkumisen kannustimeksi laajasti

tietoa koko kaupunkialueen liikkumismahdollisuuksista. Myös liikunnan synnyttämä sosiaalinen ja yhteisöllinen merkitys oli tässä ryhmässä korostettua, sillä tässä ryhmässä koettiin yksinäisyyttä enemmän kuin muissa ryhmissä ja kaveria kaivattiin kävelylenkille tai muuhun harrastustoimintaan. Yhteistyö muiden alueen tahojen kanssa ja viestinnän laaja-alainen yhteiskoordinointi voisi tukea tämän kohderyhmän liikkumisen aktivointia.

Passiivisten ja epätietoisten ryhmässä tarpeeksi muodostui tiedon tarve, joka helpottaisi valintojen tekemistä ja mahdollistaisi aktiivisemmasta elämäntavasta innostumisen. Motivaatiota kasvattavana teemana tässä ryhmässä oli liikkumisen kautta sosiaalisten suhteiden saaminen ja yksinäisyyden tunteen helpottaminen.



Kuva 7. Passiivisten ja epätietoisten ryhmän suunnitteluajuri, innostaminen.

### **Aktiiviset ja liikunnalliset**

Toinen selkeä kokonaisuus muodostui aktiivisista ja liikunnallisista ihmisistä, jotka jo liikkuvat mielestään tarpeeksi ja joiden elämäntapaan liikunta automaattisena osana kuului. Tähän ryhmään sijoittuvat myös henkilöt, jotka harrastivat omatoimisesti hyötyliikuntaa puutarhassa, mökillä tai kävelevät kauppamatkoja mielellään joko itsekseen tai ystävän kanssa. Omatoimisuus korostui myös avun tarvitsemisen suhteen, tässä ryhmässä koettiin pärjäävän hyvin ilman ulkopuolisten apua. Ryhmään kuuluvat kokivat, että heillä on tietämystä, taitoa ja kykenevyyttä liikkua omatoimisesti tarpeeksi ja valmiudet oman terveyden huolehtimiseksi oli hallussa. He kykenivät myös etsimään tietoa useasta eri lähteestä ja osasivat poimia itsellensä mieluisat tavat liikkua, sillä heillä oli selkeä näkemys, miten halusivat liikkua. Ajankäytön osalta suurimman osan vapaa-ajasta veivät omat puuhailut mieluisan harrastuksen kanssa, joka ei välttämättä ollut kuitenkaan terveyden kannalta riittävän tasoista liikuntaa. Heidän osaltaan viestinnän osalta kaivattiin tietoa erityisesti matalan kynnyksen liikuntapaikkojen olemassaolosta sekä niiden omatoimisesta käyttömahdollisuuksista ja heitä motivoi terveyden edistäminen. Tässä ryhmässä ihmisiä kannusti kuntoliikunnasta

syntynyt hyöty omaan jaksamiseen arjessa. Tämän ryhmän motivointikeinona toimi oma-toimisuuteen kannustaminen ja esimerkiksi omatoimisten kuntosaliryhmien tarjoaminen.



Kuva 8. Aktiivisten ja liikunnallisten ryhmän suunnitteluajuri, terveyden edistäminen.

### **Perussairaat ja pelokkaat**

Kolmantena, selkeänä kokonaisuutena aineistosta nousi esiin eri tavoin perussairaat ja pelokkaat henkilöt, jotka pelkäsivät omien kykyjen olevan liian heikkoja lähteäkseen itsenäisesti liikkumaan. Sairaus tai pelkotilat liian vaativasta liikuntatunnista, tai liikkumisesta pimeällä ja liukkaalla tiellä, joko esti liikkumisen kokonaan tai ainakin osittain. Sairauden kanssa pärjäävät henkilöt kokivat tarvetta saada tietoa sairauden tason huomioivista liikuntamuodoista. Tähän samaan ryhmään sijoitin henkilöt, jotka kaipasivat eri tasoisia liikuntaryhmiä, jotta pystyisivät valitsemaan heille sopivimman vaihtoehdon. Heille ikä ei ole määräävä tekijä ryhmän valinnassa vaan oma, koettu kuntotaso määritteli liikkumismuodon valintaa. Tässä ryhmässä olivat erilaisista nivelvaivoista ja muista ikääntymisen myötä nouseista vaivoista kärsivät henkilöt, jotka kokivat, että eivät pystyneet enää liikkumaan samalla tavalla kuin nuorempana ja vaikka tahtoa liikkumiseen olisi, iän tuomat rajoitteet estivät heitä liikkumasta. Ryhmään kuuluvien elämäntilanteessa oli saattanut tulla eteen muutoksia, joiden myötä entinen, aktiivinen elämäntapa oli kokenut kolauksen vaikkapa sairauden myötä ja uuden elämäntilanteen tukemiseksi tarvittiin tietoa liikuntamahdollisuuksista, joiden olemassaolosta ryhmäläisillä ei ollut tietoa entuudestaan. Tämän ryhmän liikkumiseen kannustamista tuki parhaiten ammattitaitoinen liikunnanohjaaja, joka osasi ottaa huomioon sairauden tuomat liikkumisen haasteet. Erityisesti tätä ryhmää auttaisi henkilökohtaiset liikuntaneuvonnan palvelut sekä tietoisuuden lisääminen terveyden kannalta sopivista liikuntamuodoista. Heidän tarpeisiinsa vastaisivat ryhmäliikuntatuntien muokkaaminen tasoluokittelun avulla oikeanlaisiksi, jotta asiakas pystyisi itse tai liikuntaneuvojan avulla valitsemaan omaa tasoaan parhaiten vastaavan ohjatun ryhmäliikuntatunnin tai muun liikkumismuodon.



Kuva 9. Perussairaiden ja pelokkaiden ryhmän suunnitteluajuri, elämäntilanteen tukeminen.

### **Turhautuneet**

Neljänneksi kokonaisuudeksi luokittelin turhautuneiden, mutta aktiivisuudeltaan neutraalin ryhmän, jotka kyllä liikkuisivat, mikäli ryhmissä olisi tilaa tai ryhmät olisivat heidän tarpeisiinsa soveltuvat. Ryhmään kuului henkilöitä, joilla oli kyllä tietoa liikkumisen antamista elämäntilanteeseen vaikuttavista teemoista, mutta innostus ja motivaatio puuttui. Tässä ryhmässä vastaajat tunnistivat itsessään vetämättömyyttä ja laiskuutta, jonka taltuttamiseksi koettiin tarvittavan erityistä virikettä ja innostamista. Ryhmän kokemukset liikuntapalvelujen ohjatun liikunnan ryhmiin ilmoittautumisesta olivat pääosin negatiivisia, ja kun toivottuun ryhmään ei mahtunut, kokemus liian suppeasta palvelujen tarjonnasta oli alleviivaavaa. Tässä ryhmässä koettiin, että tiedonsaannissa oli ongelmia niin verkkosivuilla kuin lehtien ilmoittelun osalta ja koko ilmoittautumisprosessi koettiin erittäin stressaavana.

Tässä ryhmässä palvelut eivät vastanneet kysyntään ja pettymyksen tunteet ohjasivat ennemminkin luovuttamaan kuin etsimään vaihtoehtoisia liikkumismuotoja. Motivointikeinoksi tähän ryhmään soveltuisivat muidenkin kuin liikuntapalvelujen tarjonnasta viestiminen. Myös yhteistyö kansalais- ja työväenopiston sekä paikallisten urheiluseurojen kanssa laajentaisi tarjonnan monipuolisuuden esiintuomista ja tietoisuutta eri liikkumisen vaihtoehtoista. Tämän ryhmän liikkumisen aktivoimiseksi tarvittaisiin henkilökohtaista kannustamista, suunnan näyttämistä ja liikuntaneuvonta voisi olla avaimena myös tämän kohderyhmän liikkumista edistävänä keinona. Ilmoittautumisjärjestelmän teknisen toimivuuden varmistamiseen sekä kurssi-ilmoittautumisen helppokäyttöisyyteen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota. Henkilökohtainen tsemppaus ja innostaminen toimii erityisen hyvin tässä ryhmässä, sillä valmiudet liikkumiseen on jo olemassa, vain innostus puuttuu. Lisätiedon jakaminen liikkumisen hyödyistä sekä ensikertalaisille suunnatut ryhmätunnit vahvistaisivat kestävän suhteen muodostumista liikkumista kohtaan. Motivointikeinona toimisi aktiivinen ja innostava kannustaminen sekä liikkumisen hyötyjen tietoisuuden lisääminen oman itsensä voittamisen tunteen kautta.



Kuva 10. Turhautuneiden ryhmän suunnitteluajuri, monipuolinen tarjonta.



Kuva 6. Havainnekuva samankaltaisuuskaavion ryhmittelytyövaiheesta.

### 4.3 Liikkuva ikäihminen -profiilien muodostuminen

Asiakasprofiileista voidaan hyötyä monella eri tapaa ja asiakasprofilointi on keskeinen asiakastutkimuksista saadun asiakastiedon kiteyttämisen ja esittämisen menetelmä (Tuulaniemi 2021, 154). Asiakasprofiilien avulla kiteytetään asiakastutkimuksesta saatua tietoa sekä tuoda esiin kyselyissä esiin nousseita liikkumisen malleja ja liikuntaa kohtaan koettuja asenteita. Asiakasprofiloinnin ideana on kehittämistyössäni kuvata lähdeaineiston perusteella luotua liikkujan pelkistettyä olemusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Asiakasprofiili on kuvaus tietyn ryhmän eli tutkimusryhmästä esiin nousseen heimon kuvaus (Tuulaniemi 2021, 154). Profiileita muodostaessani olen huomionut erityisesti motivaatiotekijöihin liittyviä seikkoja, joihin reagoimalla pystytään vastaamaan kohderyhmästä esiin nousseisiin toiveisiin ja tarpeisiin. Hyödyntämällä pelkästään demograafisilla perusteilla luotuja asiakas-segmenttejä, kuten ikään perustuvaa luokittelua, kohderyhmän toiveet tai tarpeet eivät tule kuulluiksi eikä palvelua tai liikkumaan lähtemistä koeta itselle hyödylliseksi tai tarpeelliseksi. Asiakasprofilointi pohjautuu useisiin arvonrakentumismalleihin ja niiden avulla voidaan luoda vaihtoehtoisia konsepteja ja mitata niiden potentiaalista arvoa ennen palvelun viemistä markkinoille (Tuulaniemi 2021,155).

Kehittämistyössäni syvennyttiin erityisesti ikäihmisten liikkumattomuuden taustasyihin ja arjen elämässä pärjäämisestä nousseisiin liikkumisen esteisiin. Lähdeaineistossa esiin nousseiden esteiden myötä lähdin suunnittelemaan asiakasprofiileihin sopivia vastatoimia, jotka kannustaisivat kyseistä kohderyhmää liikkumaan. Ikäihmisten tarpeista ja toiveista muodostuva arvomaailma ohjasi suunnittelua koko profiilinluontiprosessin läpi ja pyrin suunnittelusani keskittymään siihen, kenelle palveluita suunnataan ja miksi. Asiakasprofiilit toimivat työkaluina ideointiin, päätöksentekoon ja palvelukonseptiin. (Tuulaniemi 2016, 154–156).

Motiivipohjaisella profiloinnilla voidaan saavuttaa monenlaista hyötyä, kuten havaita juuri-syitä ikäihmisten liikkumattomuudelle ja löytää keinoja vaikuttaa liikkumisen määrään. Motivaatiotekijät auttavat tunnistamaan, mitä eri profiilien edustamat hahmot kaipaisivat, jotta muutosta liikkuvampaan elämäntapaan syntyisi. Käyttäjäprofiilien ja niiden taustalla olevien arvomaailmojen ymmärtämisen avulla voidaan luoda edellytykset paremmalle asiakaskokemukselle, joka vastaa asiakkaan tarpeisiin ja puhuttelee heitä sekä synnyttää lojaliteettia palveluntarjoajaa kohtaan (Tuulaniemi 2016, 155).

Kaikilla ihmisillä on hallitseva käyttäjäprofiili, joka yleensä ohjaa heidän toimintaansa ja valintojaan suhteessa määrättyyn tarjoomaan (Tuulaniemi 2016, 155). Motivaatiotekijät ohjaavat vahvasti valintaa liikkumisen tai liikkumattomuuden välillä ja näiden tekijöiden huomioiminen on koko kehittämistyöni profiloinnin ideana. Näiden työvaiheiden päätyttyä

minulla oli tarpeeksi aineistoa luodakseni ikäihmisten liikkujan profiilit ja niiden perusteella luotu ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi luotu palvelukonsepti.

#### 4.3.1 Kyvykkyys ja innokkuus kuvaajina

Olen soveltanut Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-aikapalvelujen käyttäjäprofiilien (Helsingin kaupunki 2019) luomisessakin käytettyä nelikenttämallia, jonka pysty- ja vaaka-akseleille olen valinnut aiemmista työvaiheista nousseita teemoja sekä suunniteluohjureita. Näiden pysty ja vaaka-akseleiden määrittelyn avulla pystyn visualisoimaan kohderyhmän kyvykkyuden astetta suhteessa innokkuuden määrään.

Kyvykkyyttä kuvaavassa akselissa olen ottanut huomioon henkilön lähiympäristön tarjoamat liikkumisen mahdollisuudet sekä niiden hyödyntämisen sekä psyykkisen kyvykkyuden osalta tietoiseen liikkumiseen liittyviä asioita, kuten liikkumiseen taitotasoa sekä liikunnan tarjoamien hyötyjen tunnistamista omassa arkielämässä. Tällä akselilla olen huomoinut myös taloudellisen tason vaikutukset liikkumisaktiivisuuteen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvaisuuden tarpeet. Vaaka-akselille olen hahmotellut innokkuuden asteikon, missä toisessa äärilaidassa innokkuutta ei ole lainkaan, mielenmaisemaa kuvaa passiivisuus sekä itse koettu saamattomuuden tunne ja toisessa äärilaidassa innokkuutta on todella paljon ja oma energiataso koetaan korkeana. Vaaka-akselilla on otettu huomioon myös terveydentilaan liittyviä seikkoja, sairauksien tuomat rajoitteet ja esteet sekä liikkumisen myötä syntyneitä, omakohtaista arvoa terveydentilan vaikutuksesta liikkumista aktivoivana tekijänä.

Näiden akselien perusteella olen luonut nelikentän (kuva 11), missä olen pyöritellyt edellisen menetelmävaiheen aineistoa kussakin nelikentän osa-alueessa muodostaen neljä profiilipohjaa. Nämä neljä profiilialuetta muodostavat sen pohjan, jonka varaan ikäihmisten liikkujan profiilit syntyvät. Vahvistaakseni nelikenttien perusluonnetta olen lisännyt kullekin nelikentän alueelle samankaltaisuuskaavion työvaiheessa syntyneet suunnitteluajurit, joiden avulla varmistan sen, että tähän mennessä käsitelty aineisto pysyy vahvasti mukana ja tulevat huomioiduksi. Näin nelikentästä muodostuu matriisi, missä innokkuuden ja kyvykkyuden akseleiden sisälle muodostuu tähän mennessä työstetystä materiaalista loogisesti jäsenneilty, pelkistetty tiivistelmä.

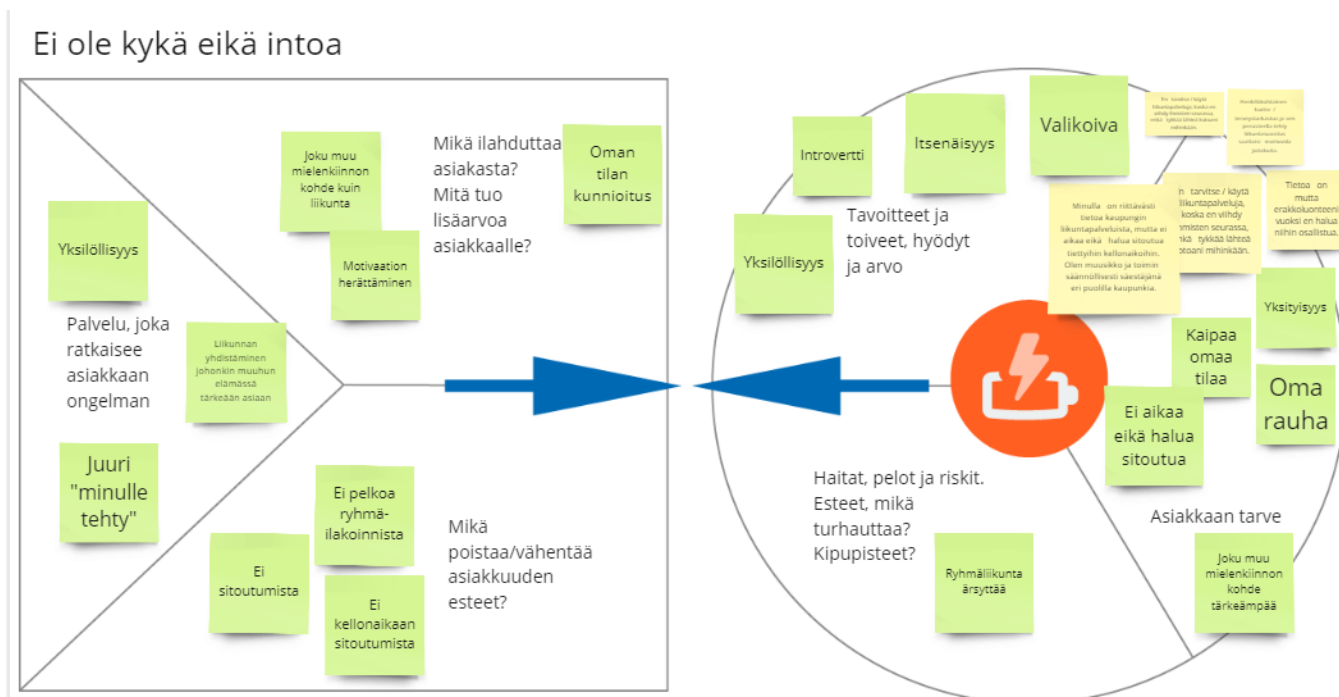
#### 4.3.2 Arvonmuodostuskartta johdattelee kohti syvempää ymmärrystä

Seuraavassa vaiheessa pyöräytin edellisessä vaiheessa muodostuneet nelikentät yksitellen arvonmuodostuskartalle, jotta voisin tarkastella syvällisemmin kunkin kohderyhmän arvomaailmaa ja pystyisin niiden avulla muodostamaan kohderyhmän arvoja vastaavat, lopulliset liikkuva ikäihminen-profiilit. Arvonmuodostuskartta muodostuu kahdesta puolesta,

toisen puolen avulla selvennän asiakasymmärrystä ja toisen puolen avulla kuvaan sitä, millä keinoilla aion luoda arvoa asiakkaalle (Osterwalder 2014, 3). Arvonmuodostuskartalla asiakasymmärrystä kuvaava puoli keskittyy nostamaan esiin asiakkaan näkökulmasta syntyviä kipu- ja haittatekijöitä, esteitä ja tarpeita, jotka he haluaisivat tyydyttää vastaanottamalla palvelua. Kartan palvelua kuvaava puolisko taas kuvaa niitä ratkaisuja, jotka pyrkivät ilahduttamaan asiakasta sekä poistamaan tai vähentämään asiakkuuden esteitä.

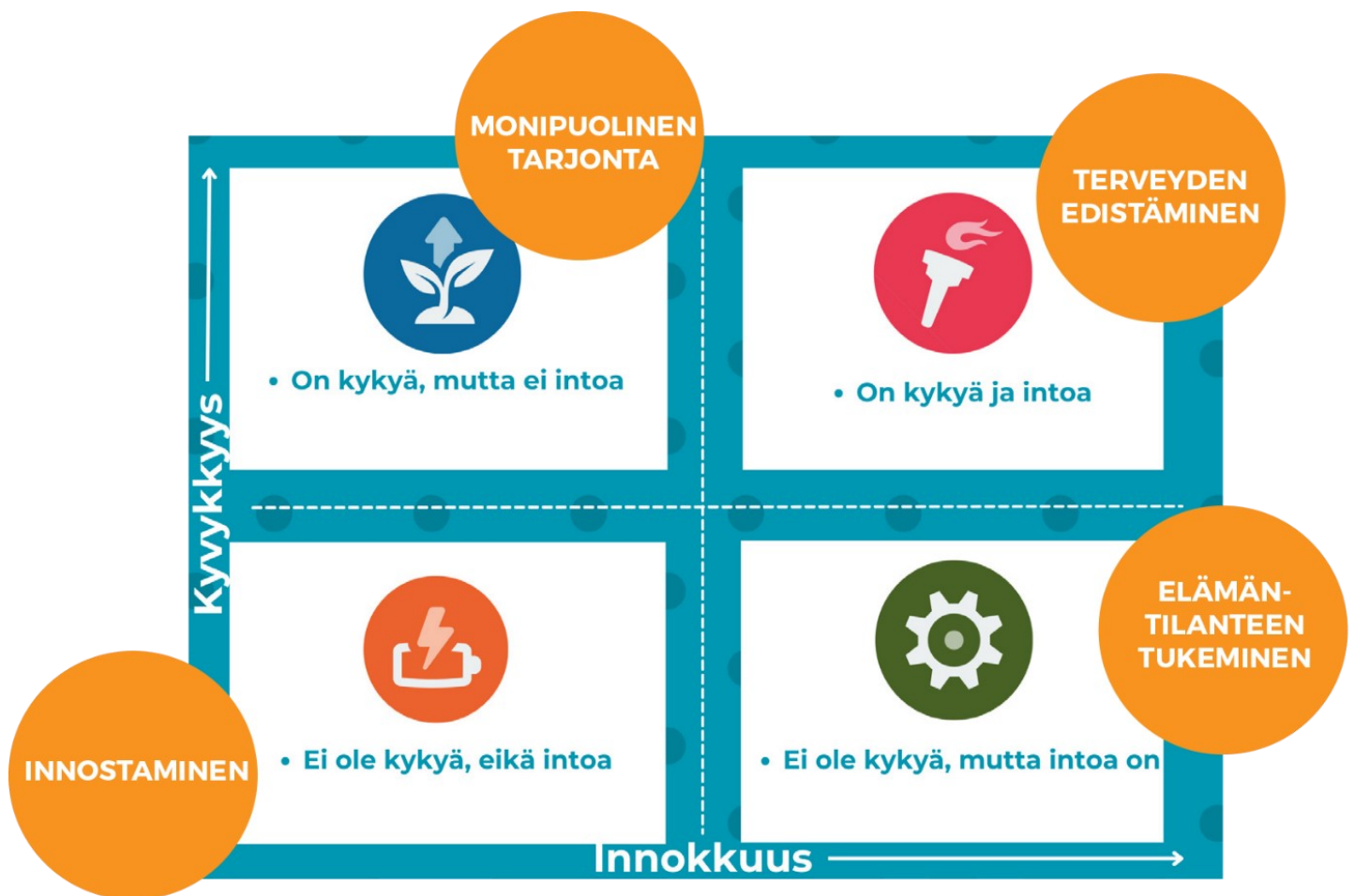
Olen valinnut arvonmuodostuskartan menetelmäksi sen vuoksi, että halusin vielä varmistaa ikäihmisten erityistarpeet liikkumisen edistämisen kontekstissa. Tämä menetelmä on myös hyvä visuaalinen tapa arvolutauksen muodostamiseen ja kuvaamiseen. Kartalla kuvataan asiakkaan tarpeet, ongelmat, johon hän hakee palvelua, sekä asiakkaan toiveet ja hyödyt ja palvelun hankintaan liittyvät pelot ja esteet. Kun nämä vaiheet on käsitelty ja saatu muodostumaan asiakkaiden tarpeet, pohditaan, millä keinoilla ja millä asiakkaan arvomaailman tarpeisiin vastaavilla palveluilla palveluntarjoaja voi näihin tarpeisiin vastata.

Työstin materiaalia Mirossa ja tämän vaiheen lopputuloksena sain jokaiselle neljälle eri profiilille muodostettua oman arvonmuodostuskartan (kuva 12). Pohdin jokaisen neljän profiilin kohdalla niitä tekijöitä, mitkä ovat erityisesti kyseisen profiilin asiakaslähtöisiä tarpeita, pelkoja, riskitekijöitä ja tavoitteita sekä sitä, millainen palvelu ratkaisisi profiilin ongelman, mitkä seikat ilahduttaisivat asiakasta ja mitkä taas poistaisivat asiakkuuden esteitä.



Kuva12. Arvonmuodostuskartalla työskentelyä.





Kuva 11. Liikkuva ikäihminen -profiilien hahmottelua ja suunnitteluajurit yhdistettynä, Läh-  
teenmäki 2023

#### 4.4 Innostettavaa pitää innostaa

Nelikentän ensimmäisessä profiilissa innokkuuden ja kyvykkyuden aste on heikko ja akselilla tämä profiiliin edustaja sijoittuu akselien alkupäähän, missä ei ole kykyä eikä liioin intoa. Tässä ryhmässä ei ole kyvykkyyttä liikkuu joko terveydellisistä syistä johtuen tai motivaation puutteen vuoksi, eikä tätä ryhmää kiinnosta tai motivoi liikkumisen terveysvaikutukset. Kuten samankaltaisuuskaavion muodostusvaiheessakin, nostin tähän profiilineljännekseen syötteitä passiivisten ja epä tietoisuuden ryhmästä, kirkastaen profiiliin kuvaajaksi nimen ”Innostettava” ja suunnitteluajuriksi asetin innostamisen teeman.

Tämän profiiliryhmän tavoitteeksi nousee selkeästi tiedon tarve, millä pyritään hälventämään epä tietoisuutta ja kertomaan luotettavasti erilaisista liikkumismahdollisuuksista. Tässä ryhmässä yksinäisyyttä pyritään hälventämään tarjoamalla liikkumismuodoiksi ohjattuja tai omatoimisia liikuntaryhmiä, missä liikkuu muitakin samanikäisiä ja liikkumistasoltaan samantasoisia henkilöitä, alkeisliikuntaryhmät tai vastaavanlaiset liikunnan starttiryhvät sopivat tälle kohderyhmälle parhaiten. Viestinnässä keskitytään tunteisiin vetoavaan ja

rohkeaan sävyyn, jotta huomio saadaan kiinnitettyä liikuntaharrastuksen ohessa syntyviin sosiaalisiin näkökulmiin. Liikkumisen aloittamisen tueksi liikuntaneuvonnan kautta tarjotaan innostavia liikkumismuotoja, missä on mahdollisuus tavata muita ja oppia toisilta liikunnan taitoja.



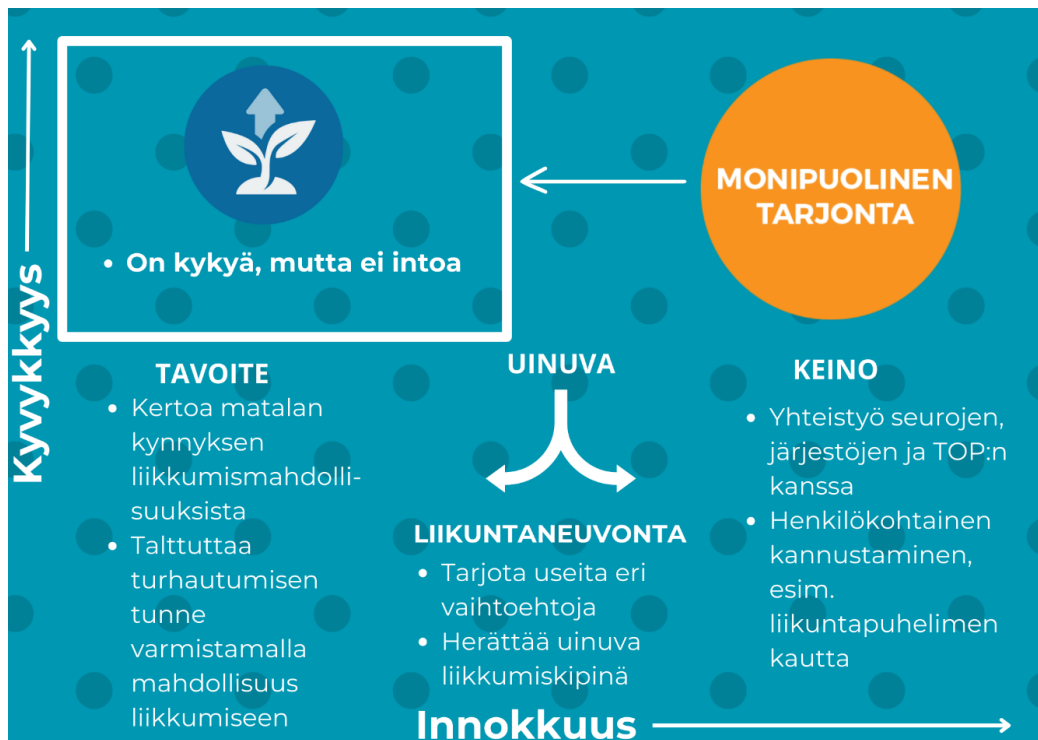
Kuva 13. Innostettava, Lähteenmäki 2023

#### 4.5 Uinuva tarvitsee monipuolista tarjontaa

Profiili, jonka innokkuuden aste on heikko, mutta kyvykkyuden aste korkea, pitää sisällään samankaltaisuuskaaviosta nousevan turhautuneiden ryhmän, missä keskeisenä tekijänä koettiin lähinnä motivaation ja innokkuuden puute. Profiilia kuvaa kuitenkin hyvät liikkumisen taidot sekä ymmärrys liikunnan tuomista hyödyistä, mutta liikkumisen esteinä näyttävät psyykkiset tekijät, kuten saamattomuuden ja laiskuuden tunteet. Suunnittelua ohjauksi ajuriksi tähän ryhmään nostin monipuolisen tarjonnan teeman.

Tämän profiilin liikkumista aktivoivana tekijänä on uinuvan liikunnallisuuden herättäminen ja turhautuneisuuden poistaminen tarjoamalla monipuolisia liikkumisen ”varmoja” vaihtoehtoja. Ryhmien nopeasta täyttymisestä aiheutunut turhautumisen tunne kumotaan kertomalla Tampereella toimivien satojen liikuntaseurojen sekä aktiivisena toimivan työväenopiston tarjonnasta, joihin voi osallistua siinä tapauksessa, jos liikuntapalvelujen ryhmät ovat jo täyttyneet. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa sekä eri toimijoiden palvelujen koordinoitu viestittäminen vaatii liikuntaneuvonnan paljon, sillä laaja-alainen liikkumismahdollisuuksista

kertominen ei rajoitu ainoastaan omien palvelujen markkinointiin vaan mukana ovat myös seudulliset vaihtoehdot. Lisäksi tätä profiilia innostaa erityisesti matalan kynnyksen liikkumismahdollisuudet, erilaiset omatoimiset liikkumistavat, joita löytyy runsaiden ulkoilu- ja retkeilyalueiden, ulkokuntosalien sekä muiden maksuttomien liikuntaolosuhteiden laajasta tarjonnasta.



Kuva 14. Uinuva, Lähteenmäki 2023

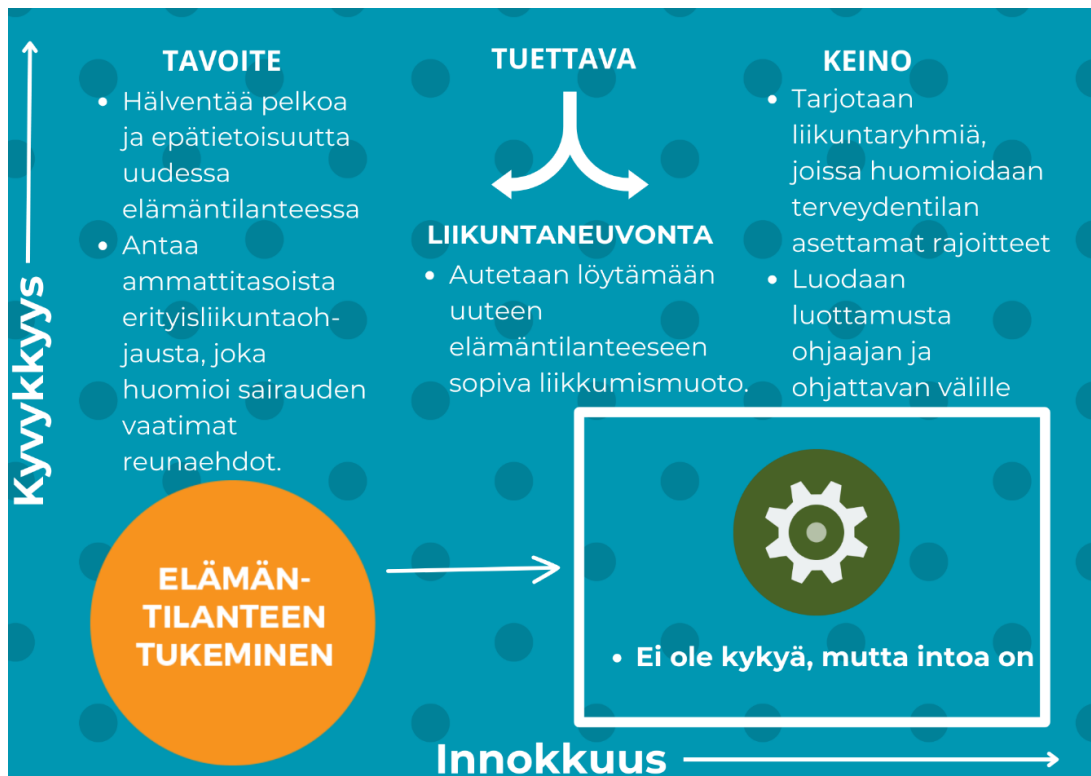
#### 4.6 Tuettava

Kolmas profiili muodostui ihmisistä, joiden liikkumisen kyvykkyudet olivat heikkoja, mutta toisaalta liikkumisen intoa olisi valtavasti. Tässä ryhmässä taustalla vaikuttivat usein muutunut elämäntilanne joko oman tai puolison sairauden myötä ja uuden elämäntilanteen sopeutumiseen tarvittiin tukea. Tämän ryhmän suunnittelua kuvaavaksi ajuriksi nostin elämäntilanteen tukemisen teeman.

Tämän profiilin liikkumisen aktivoinnin tavoitteena on hälventää pelkoa ja epätietoisuutta uudessa elämäntilanteessa, missä tähän mennessä luotu arjen sapluuna ei enää toimikaan entisellä tavalla. Tukea tarvitaan erityisesti sairauden tuomien erityistarpeiden huomioimiseksi ja pelkoa itselle sopimattoman liikuntamuodon valintatilanteessa tukea antaa liikuntaneuvonta, joka pystyy löytämään profiilin tarvitsemia, turvallisia vaihtoehtoja liikkumiseen. Myös ammattitaitoisen erityisliikunnanohjaamisen rooli on tämän profiilin kohdalla erityisen

tärkeä, jotta ryhmän ohjaustilanteessa voidaan tukea profiilin asiakasta liikkumaan oikealla tavalla.

Keinoina oikeanlaisen liikkumistavan löytämiseksi olen poiminut liikuntaryhmien luokittelun tasoajattelulla, ei niinkään ikäperusteisesti, kuten ne tällä hetkellä on tehty. Tämän ryhmän turvallisuudentunnetta lisätään tarjoamalla elämäntilanteeseen sopivan haastavia liikunta-  
muotoja.



Kuva 15. Tuettava, Lähteenmäki 2023

#### 4.7 Liikuntalähettiläs

Viimeisen profiilin innokkuuden ja kyvykkyyden aste oli luonnostaan korkea ja liikkuminen kuului elämään vahvasti jo entuudestaan. Elämäntapa oli opittu mahdollisesti jo lapsuudessa tai ainakin varhaisessa elämänvaiheessa, ja liikunta oli kuulunut elämään luonnollisena osana läpi koko elämän. Motivoivana tekijänä tässä ryhmässä olikin hyvän elämäntavan ylläpitäminen sekä uusien, monipuolisten mahdollisuuksien hyödyntäminen. Suunnitellua ohjaavaksi ajuriksi olin tähän ryhmään asettanut terveyden edistämisen teeman, joka vahvasti tämän ryhmän sitoutumista liikunnalliseen elämäntapaan entuudestaan.

Liikuntalähettilään profiiliin kuuluvat ovat sisäistäneet liikunnan merkityksen syvällisesti ja elivät elämänsä vahvasti liikunnalliset elämäntavan kannattelemisena. Tähän profiiliin kuuluvia motivoi esikuvana oleminen muille ja tästä ryhmästä voisi löytyä kaupungin

vapaaehtoistoimintaan liikuntaluotseja, jotka voisivat omalla esimerkillään kannustaa myös muita liikkumaan. Tämän ryhmän jäseniä kannustaisi vastuullinen rooli muiden ikäihmisten innostajana ja heille voisi tässä tehtävässä tukemiseksi tarjota luotsikoulutuksia, joiden myötä heistä tulisi liikunnallisen elämän sanansaattajia, vertaisohjaajan roolissa toimivia liikuntalähettiläitä eri puolilla Tamperetta.



Kuva 16. Liikuntalähettiläs, Lähteenmäki 2023

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

### 5.1 Aiheen valinta ja lopputuotoksen arviointi

Kehittämistyöni kunnianhimoisena tavoitteena oli tukea ikäihmisen liikkumista muotoilun keinoilla. Keskeisenä liikkumista edistävänä keinoksi olin määritellyt liikkujan profiilien muodostamisen, jonka kautta pystyisin ottamaan paremmin huomioon kohderyhmän erityistarpeet sekä saisin työvälineitä vaikuttavamman viestinnän suunnittelun tueksi. Profiilien oli myös määrä olla vahvasti koko organisaation ikäihmisille suunnattujen palvelujen kehittämisen tukena, sillä niiden avulla pystyttäisiin saamaan selkeää ymmärrystä heidän liikkumisen ja liikkumattomuuden taustatekijöistä. Syvällisempään kohderyhmän ymmärtämiseen perustuvaa suunnittelua voitaisiin siten pitää myös vaikuttavampana, kun voisimme niiden avulla varmistaa palvelujen laadun istumaan juuri ikäihmisten kohderyhmän tarpeisiin.

Alkuperäisen suunnitelmani mukaan tavoitteenani oli myös muodostaa liikkujan profiileille monipuolinen ideapatteristo sekä luoda niihin perustuva, kaiken yhteen niputtava ikäihmisille suunnattu liikkumiskonsepti. Tämän konseptin avulla olisin voinut kiteyttää löydökseni kokonaisuudeksi ja tarjota syntyneitä tuotosta myös muiden käytettäväksi. Lisäksi aikomukseni oli muodostaa konseptin käyttöohje ja tarjota liikkumiskonseptia sellaisenaan myös muiden ikäihmisten liikkumisen kanssa työskenteleville oppaaksi. Alkuperäisistä suunnitelmista toteutui kuitenkin ainoastaan ikäihmisten liikkujan profiilit. Miksi näin kävi, avaan taustoja seuraavassa.

Aiheena liikkumattomuus ja liikkumisen edistäminen oli erittäin mielenkiintoinen ja tässä vaiheessa voin todeta kehittämistyöni raapaisseen vain kevyesti hiukan pintaa siitä valtavasta kokonaisuudesta, jota kansalaisten liikkumattomuus kuvastaa. Aiheen mittakaava oli järjestyttävän iso ja kehittämistyöni alkuvaiheessa aiheen rajaaminen tuotti suunnattomia vaikeuksia. En pystynyt etukäteen oikein hahmottamaan, miten isosta kokonaisuudesta olisi-kaan kyse. En käsittänyt, että profiilien luominen on jo itsessään valtavan työlästä, eikä sen lisäksi olisi mitenkään voinut mahduttaa vaikkapa liikkumiskonseptin luomista samaan yhteyteen. Toisaalta, näitä syntyneitä ikäihmisen liikkujaprofiileja voidaan todellakin hyödyntää tulevaisuudessa liikkumiskonseptin luomisen pohjalla, mutta siihen tarvitaan lisää työskentelyaikaa.

Aiheen rajaamiseksi olin pohtinut jo alkuvaiheessa, että jätän suosiolla huomioimatta muut ikäryhmät, vaikka aivan samalla tavalla liikkumattomuuden haaste koskettaa niin lapsiperheitä, koululaisia kuin nuorisoakin. Totesin kuitenkin rajaamisvaiheessa, että ikäihmiset ovat jääneet hiukan paitsioon, kun kaupungissamme on tehty erilaisia hyvinvointiin liittyviä

suunnitelmia. Perheille on esimerkiksi tarjolla monipuolista perheliikuntaa ja koululaisia liikuttaa jo Harrastamisen Suomen malli, jota johdetaan perusopetuksen puolelta. Liikuntapalvelujen rooli liikkumisen edistäjänä kaipasi mielestäni hiukan profiilin nostattamista, ja siinä kehittämistyöni tuotoksena syntyneet liikkujan profiilit ovat onnistuneet.

Keskityin työssäni erityisen syvällisesti liikkumisprofiilien synnyttämiseen sekä niistä kumpuavaan kohderyhmän parempaan ymmärtämiseen. Halusin myös oppia profiileiden luomisen menetelmät sekä ymmärtää niihin johtaneiden suunnitteluajureiden logiikan. Tavoitteenani oli myös löytää omaan työhöni työkaluja, jotta pystyisin vastaamaan viestintäsuunnittelijana paremmin siihen haasteeseen, millä keinoilla pystymme ikäihmisiä tavoittamaan ja heidän huomionsa myös tehokkaammin kiinnittämään liikkumista edistävään viestintään. Koin työtä tehdessäni oppineeni valtavasti muotoilumenetelmien toimivuudesta ja niiden parissa työskentely myös vahvisti luottamustani muotoiluun ja siihen, että vaikka alussa kaikki näytti hyvinkin hajanaiselta, loppua kohti ajatus ja päämäärä kirkastui.

Huomasin ajantajuni usein katoavan, kun askartelin eri menetelmien parissa ja kellon viisarit liikkuvat nopeutetulla kelalla erityisesti kehittämistyön profiilien muodostamisen vaiheessa. Profiilien muodostaminen oli ensikertalaiselle todella mielenkiintoista sekä opettavaista ja uskon, että seuraavalla kerralla pystyn jo alkuvaiheessa ratkaisemaan tähän vaiheeseen parhaiten soveltuvat menetelmät. En malttaisi odottaa kehittämistyöstä ulkopuolelle jäävien jatkotoimenpiteiden toteuttamista, kuten liikkujan profiilien testausta sekä varsinaisen liikkumiskonseptin muodostamista.

Ymmärtääkseni käyttäytymisen muutoksen vaatimat lähtökohdat, tutustuin kehittämistyöni teoreettisena viitekehyksen käyttäytymisen muutosteoriaan sekä vaikuttamisen keinoihin. Käsitin hyvin nopeasti, että aikani ei tulisi riittämään valtavan teoriakokonaisuuden läpikäymiseen, mutta koska muotoiluprosessille on tunnusomaista, että prosessissa voidaan hyödyntää eri lähteiden osasia muodostaen niistä muotoilumenetelmien avulla synteesein, annoin itselleni luvan käyttää COM-B -mallia taustalla, vaikkakin vain pinnallisella tavalla. Saavuttaakseni syvällisemmän ymmärryksen käyttäytymisen muutosteoriasta sekä pystyäkseen hyödyntämään sitä paremmin, olisin tarvinnut teorian sisäitämiseksi lisää aikaa. Tässä kehittämistyössäni käyttäytymisen muutosteoria toimi kuitenkin mielestäni riittävän hyvällä tasolla muistuttaen eri vaiheissa motivaation, mahdollisuuksien sekä kyvykkyyden merkityksestä.

Menetelmävalinnat tuottivat aluksi päänvaivaa, mutta siinä vaiheessa, kun pääsin samankaltaisuusmenetelmän kanssa vauhtiin, huomasin saavani valtavasti lisämateriaali jatko-työstämistä varten ja menetelmävalinnat tuntuivatkin siinä vaiheessa kirkkailta. Seuraavan kerran, kun lähdän näin laajaa kehittämistyötä rakentamaan, pohdin tarkemmin

aloitusvaiheessa aiheen valintaa ja rajausta, sillä kulutin turhaan aikaa useiden eri harhapolkujen kanssa, jotka sitten työn loppuvaiheessa karsin pois, koska ne eivät enää vastanneet alkuperäiseen tarkoitukseensa. Toisaalta huomasin, että vaikka kuinka olin yrittänyt hahmotella kehittämistyöni kulkua tarkasti ja aikatauluttaa sen eri vaiheita, tarkkarajainen kuvaus ei olisi mitenkään onnistunut työn alkuvaiheissa, sillä lisäymmärryksen kasvamisen myötä kehittämistyöni eli ja hengitti vaihe vaiheelta muodostaen oman kulkureittinsä kohti lopullista rakennettaan.

Yhdeksi tärkeimmäksi menetelmäksi olin valinnut kyselytutkimuksen, joka osoittautui erittäin aikaa vieväksi ja joka oli jopa kaataa suunnittelun aikatauluni, sillä yhteistyö UKK-instituutin Ikä-Hyte-hankkeen kanssa sekä tuon hankkeen aikataulun sovittaminen omaan aikatauluuni osoittautuikin välillä erityisen haasteelliseksi. Yhteisesti rakentamamme kysely, joka oli todella upeasti toteutettu ja josta saimme erittäin hyvän vastausmäärän, vei yllättävän paljon aikaa, enkä ollut osannut tätä omassa työsuunnitelmassani huomioida tarpeeksi hyvin. Kyselyn suunnitteluprosessi oli myös ennakoitua raskaampi ja piti sisällään useita pieniä, aikaa vieviä osasia, joista muodostui yhteensä iso, kehittämistyön aikataulua hidastava, massiivinen kokonaisuus. Ja koska kyselyn toteutus ja siitä saatavat tulokset olivat avainasemassa oman työni etenemisen kannalta, vaara työn viivästyymiseen oli todellinen, kun kysely saatiin liikkeelle vasta syys-lokakuussa ja tulosten analysointiin pääsin kiinni vasta marraskuun aikana.

Kun kysely saatiin lähetettyä koteihin, pyrin hyödyntämään tämän ajanjakson muiden, kehittämistyötäni edistävien asioiden selvittelyyn. Huomasin kuitenkin, että ilman kyselystä saatavia vastauksia, en pystynyt tekemään oikein mitään edistävää, vaan jouduin sitkeästi odottelemaan kyselyn päättymistä sekä vastausten saapumista ja niiden editointia. Kyselyn toteuttaminen tässä aikataulussa ei näin jälkikäteen ollut kovin viisasta, sillä se suorastaan esti minua tekemästä mitään, ennen kuin käsissäni oli edes jotain vastauksia. Kyselyn tekeminen oli kaiken kaikkiaan hyvin aikaa vievää, enkä ollut osannut aikatauluttaa siihen tarpeeksi työaikaa, eri vaiheet vaativat runsaasti asiantuntemusta, esimerkiksi postin ohjeistus oikeanlaisista painotavoista, kimputuksista ja jakelusta sekä näiden selvittelyt veivät kovasti aikaa. Kehittämistyöni menetelmien osalta pohdin myös sitä, että jatkossa työlään, vaikkakin antoisan, kyselylomakkeen teon sijaan, tulen käyttämään muita ketterään tiedonkeruuseen soveltuvia menetelmiä raskaan kyselytutkimuksen sijaan. Kyselytutkimuksen tuloksista nousseet havainnot olisi myös ollut hyvä saada testattua erillisellä työpajalla jälkikäteen.

Kyselyyn vastanneiden joukko oli pääosin sitä kohderyhmää, josta löytyy jo entuudestaan tutkimuksellista tietoa, eli sellaista tietoa, joka mittaa liikkumisaktiivisuuden määrää.



Vastaajista suurin osa liikkui luonnostaan paljon ja olen pohtinut sitä tilastollista harhavai-kutelmaa, joka vastauksien perusteella voi syntyä. Ensisilmäyksellä näyttäisi siltä, että ikäihmisten liikkumattomuus ei olisi totta, vaan vastausten perusteella kuitenkin 91% liikkui. Olen pohtinut, että kyselyyn saattoivat vastata ensisijaisesti ne henkilöt, jotka kokivat kyselyyn vastaamisen itselleen tärkeäksi, ja joiden liikunnallinen elämäntapa näkyi muutenkin aktiivisena. En myöskään voinut arvioida, millaisessa ympäristössä kyselylomakkeeseen oli vastattu, oliko vastaukset olleet aidosti omia näkemyksiä, vai oliko vastauksissa hyödynnetty myös mahdollisen avustavan henkilön näkemyksiä. Ehkä kyselyyn vastaamalla oli haluttakin antaa itsestä mahdollisimman positiivinen ja aktiivinen mielikuva.

Erityisen iloinen olin kuitenkin siihen 9% vastaajajoukkoon, joka kyselyn perusteella ei liikkunut. Tämä oli nimenomaan se vastaajajoukko, jonka vastauksia halusin syvällisesti tutkia ja jotka ovat myös avainasemassa siinä vaiheessa, kun halutaan vaikuttaa liikkumattomien elämäntapaan. Tässä 9 % vastaajajoukossa käyttäytymisen muutosteoria tuki täydellisesti niitä havaintoja, joiden perusteella voitiin liikkumattomuuden estäviä tekijöitä listata. Saadakseni vielä tarkempaa ymmärrystä kerättyjen vastausten perusteella, tulen käymään näitä ei-liikkujien vastauksia jälkikäteen läpi ajan kanssa. Tämä vastaajajoukko on kuitenkin vahvasti myös se, jolle viestintään liittyvät erityistarpeet tulisi jatkossa suunnata. Profiilijoukosta tämä porukka, jonka innokkuuden ja kyvykkyyden aste on alhaisin, on koko liikkumisen edistämisen tärkein kohderyhmä, joka hyötyy liikunnasta tai edes vähäisestä liikkumisesta kaikkein eniten. Tälle ryhmälle myös liikunnan tuomat terveysvaikutukset ovat suurimpia.

Menetelmävalikoimaan olisi ehdottomasti pitänyt saada enemmän vuorovaikutusta kohderyhmän ja eri sidosryhmien kesken. Osallistava työpaja profiilien testaamiseksi tai jopa luotainmenetelmän käyttö olisi voinut antaa syvällisempää tietoa ikäihmisten arjesta ja niistä valinnoista, joita arkisessa elämässä tehdään siinä vaiheessa, kun puhutaan liikkumiseen liittyvistä asioista. Ajankäyttöön liittyvät haasteet estivät tämäntyyppisten työpajojen järjestämisen, mutta nämä menetelmät ovat työlistallani ensimmäisenä, kun lähdän edistämään muotoiluprosessia seuraavaan vaiheeseen.

Vaikka yhteistyö UKK-instituutin ja Ikä-Hyte-hankkeen tiimoilta toimi todella hyvin ja sen tuottamat näkökulmat olivat erittäin antoisia, se kuitenkin hidasti kehittämistyöni edistymistä yllättävän paljon. Jälkiviisaana voin todeta, että pohtisin ehkä tarkemmin yhteistyömme laa-tua ja sitä, kuinka ajankäyttö jakautuisi tai sitten olisi voinut olla myös hyvä vaihtoehto toteuttaa kehittämistyö täysin hankkeesta erillään. Toisaalta, siinä tapauksessa kehittämistyöni tarjoamat hyödyt, jotka tulevat todennäköisesti näkyviksi vasta kevään 2024 aikana, jolloin ikäihmisen liikkujan profiileita voidaan hyödyntää Ikä-Hyten järjestämissä

työpajoissa, jäisivät hyödyntämättä. Huomaan, että hankkeen kaipaamat muotoilutarpeet olisivat pelkästään voineet olla jo yhden kehittämistyön aiheena, jolloin aikataulullisesti olisi ollut parasta hypätä Ikä-Hyte-hankkeen kyytiin täysin puhtaalta pöydältä. Itselläni oli kuitenkin kehittämistyö jo aika pitkälle suunniteltuna siinä vaiheessa, kun hanke astui kuvioihin mukaan.

Ajankäyttöäni olin suunnitellut siten, että olin järjestänyt itselleni muutamaksi viikoksi lomaa varsinaisesta työstäni, keskittyäkseni ainoastaan kehittämistyöni edistämiseen. Näiden muutaman viikon ”opintovapaan” aikana työstin aineistoni suurimmat työvaiheet, ja jolloin pystyin keskittymään kirjoittamistyöhön täysillä. Näiden ”opintovapaiden” lisäksi työstin syksyn 2023 aikana usean viikonlopun ainoastaan kehittämistyötäni, eikä vapaata aikaa juuri muulle elämälle syksyn aikana jäänyt. Työn ohessa opiskelu vaatii erittäin hyviä järjestely- ja organisointitaitoja, ja lisähaasteen ajankäytön suunnitteluun toi organisaatiotamme ravisellut erityisen rankka mainekohu vuoden 2023 kevään ja kesän aikana, joka vaikutti myös kehittämistyöni etenemiseen merkittävästi. Työtäni siihen mennessä tukenut esihenkilöni, liikunta- ja nuorisajohtaja irtisanoutui tehtävästään ja hetken aikaa olin vailla esihenkilön tukea. Toisaalta, kehittämistyöni eteni hyvin itsenäisellä tavalla lähes koko prosessin ajan, eikä sen valmistumiseen esihenkilön läsnäololla olisi ollut juurikaan vaikutusta. Organisaatiotamme koskevasta poikkeustilanteesta pääsimme kuiville vasta, kun uusi liikunta- ja nuorisajohtaja aloitti työssään joulukuun alussa. Kaikesta muutoksesta huolimatta, pystyin kuitenkin keskittymään kehittämistyöhöni päämäärätietoisesti ja osaltaan myös näistä epävaikasta taustasyistä johtuen valitsin menetelmiksi mahdollisimman itsenäisesti toteutettavat vaihtoehdot, joita pystyin työpäivän päätteeksi itsenäisesti työstämään.

Kehittämistyöni tuotoksena syntyneet ikäihmisen liikkujan profiilit toimivat mielestäni hyvin ja pystyn niiden avulla jatkossa toteuttamaan erilaisia kohdennettuja liikkumiskampanjoita. Jatkotoimenpiteenä tulen testaamaan profiilit esimerkiksi kaupungin vanhusneuvostossa, jossa on kattava, tamperelaisia ikäihmisiä edustava joukko. Testausvaiheen jälkeen luomiani liikkujan profiileita pystyvään hyödyntämään liikuntapalvelujen kehittämisen tarpeisiin, kuten liikunnanohjaustoiminnan kehittämiseksi sekä ikäihmisten liikkumista kannustavan viestinnän suunnittelussa.

## 5.2 Jatkokehittäminen

Kehittämistyöni jäi vajaaksi lopputuotoksen osalta ja jatkokehittämisen kohteeksi jääkin työn loppuun saattaminen. Muotoiluprossin viimeinen timanttineljännes, eli testaamisen vaihe jäi puuttumaan, ja tähän tarkoitukseen vanhusneuvostoa osallistava työpajan järjestäminen olisi hyvä toteuttaa. Profiilien testaus aidossa ympäristössä ja suoran palautteen saaminen saattaa profiilien luomisen loppuun ja vasta sen jälkeen niiden käyttö todellisessa

ympäristössä olisi hyödynnettävissä täydellä mitalla. Testaaminen voisi toteutua luomalla eri profiileilla liikuntakampanjat ja niiden vaikuttavuutta jollakin mittarilla. Saadakseni syvällisempää ymmärrystä konseptin toimivuudesta, seuraavana vaiheena olisi käyttäjätiedon kartoittaminen työpajassa, missä voisi myös vielä testata syntyneitä profiileita. Myös luotaimen käyttö voisi olla mielenkiintoinen tapa selvittää profiilien toimivuutta, tämä jääköön pohdittavaksi jatkotoimenpiteeksi.

Myös liikuntaviestinnän mittareiden luominen, selkeiden liikkumisen edistämisen tavoitteiden määrittely voisivat olla erityisen hyödyllisiä. Näiden mittareiden luonnissa liikkujan profiileista olisi hyötyä ja niihin voisi kytkeä myös erilaisia tavoitteellisia toimenpiteitä, joiden onnistumista voisi jollakin aikavälillä mitata. Profiilien hyödyntäminen myös seudullisella tasolla voisi olla hyödyllistä, Pirkanmaan hyvinvointialueen tavoitteena on myös kannustaa ihmisiä liikkumaan ja profiilien hyödyntäminen myös heidän tavoitteiden tukena voisi olla erityisen antoisaa.

Liikkumisen konseptin luomiseksi lähtisin selvittämään myös palvelupolkua ja niitä eri tapoja, joissa Tampereen kaupungin liikuntapalvelut toimii palveluntarjoajana. Lähtisin selvittämään sitä, miten palvelumme vastaavat ikäihmisten tarpeisiin ja sitä kautta pystyisimme kehittämään myös ikäihmisten kokemaa asiakaskokemusta. Menetelmäksi valitsisin sekä liiketoiminnan palvelumallin (Business model canvas) sekä palvelupolun (Service blue print) joiden avulla pystyisin määrittelemään sekä asiakkaan kokeman palvelun laadun eri palvelupisteissä sekä liikuntapalvelujen tarjoaman palvelutarjottimen. Tällä hetkellä palveluja ei ole suunniteltu asiakasta kuunnellen, mutta jatkokehittämisen myötä siihen olisi nyt erityisen hyvä mahdollisuus. Tämän palvelupolun selvittelyn myötä myös kaupungissa toimivat, noin 700 urheiluseuraa voisivat saada omanlaisensa merkityksensä ikäihmisten liikuttamisessa. Yhteiskehittäminen eri palveluntarjoajien kanssa avaisi ovia tehokkaammalle ja vaikuttavammalle toiminnalle liikkumattomuuden haasteen edessä.

Viestinnässä tulen jatkossa varmasti toteuttamaan rohkeampaa ja herättelevämpää otetta, sillä kehittämistyöni myötä olen herännyt huomaamaan, että juuri se ”iloisen pirtsakka” ote ei välttämättä ole se kaikista paras keino saavuttaa haluttua tavoitetta, liikkumisen edistämistä. Kuinka ikäihmisten liikkujan profiilit saadaan heräteltyä eloon eri viestintäkampanjoissa, se jää nähtäväksi vuoden 2024 puolella.

## Lähteet

Aluehallintovirasto 2023. Liikunnallisen elämäntavan avustukset. Viitattu 10.12.2023.

Saatavissa <https://aviavustukset.fi/hakeminen/avustusmuodot/liikunnallinen-elamantapa/>

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy

Heikkinen, E., Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Helsingin kaupunki, 2019. Kulttuurin ja vapaa-ajan kaupunkilaisprofiilit. Kuvan kaupunkilaisprofiilit. Motivaatioperustaiset asiakasprofiilit – kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelujen yhteinen kehittämisen työkalu. Viitattu 14.11.2023. Saatavissa <https://digi.hel.fi/projektit/digitalisaation-tyokalut/kaupunkilaisprofiilit-kuva/>

Ikäinstituutti, 2018. Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin. Viitattu 25.8.2023.

Saatavissa [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/11/Muisti-ja-ika%CC%88ysta%CC%88va%CC%88llinen-ympa%CC%88risto%CC%88-pikaopas\\_www.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/11/Muisti-ja-ika%CC%88ysta%CC%88va%CC%88llinen-ympa%CC%88risto%CC%88-pikaopas_www.pdf)

Ikäinstituutti, 2020. Eduskunnan IKÄ-verkoston tietopaketti. Viitattu 25.5.2023. Saatavissa

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/02/IK%C3%84-verkoston-tietopaketti\\_1\\_2020\\_Ikaystavallinen-asuinymparisto.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/02/IK%C3%84-verkoston-tietopaketti_1_2020_Ikaystavallinen-asuinymparisto.pdf)

Juholin, E, 2010. Arvioi ja paranna, viestinnän mittaamisen opas. Vantaa: Infor.

Jäppinen, T., Sorsimo, J. 2019. Muotoiluajattelu muutosjohtamisen työkaluna julkisten palvelujen uudistamisessa. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu.

Helsinki:Teknologiateollisuus Oy, 84 – 87.

Kuntalaki 10.4.2015/410. Viitattu 4.6.2023. Saatavissa

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

Kälviäinen, M. 2019. Muotoiluajattelua vai muotoilutoimintaa? Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Muotoiluajattelu. Helsinki:Teknologiateollisuus Oy, 46.

Liikuntalaki 390/2015, 5§. Viitattu 4.6.2023. Saatavissa

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Liikuntaneuvosto 2023. Liikuntaneuvoston lausunto talousarvioesityksestä 2023. Viitattu

18.10.2023. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/10/Paivitetty-Valmis-VLN-lausunto-talousarvioesityksesta-2024.pdf>

Linnansaari, A., Hankonen, N. 2019. Miten terveystyötöihin voidaan vaikuttaa? Teoksessa Sinikallio, S. (toimi.) Terveystyöpsykologia. Jyväskylä: PS-kustannus

Michie, S., van Stralen, M., West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Viitattu 20.7.2023.

Saatavissa <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>

Miettinen, S. 2019. Muotoiluajattelu. Helsinki: Teknologiateollisuus Oy

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a. Liikuntatoimi tilastojen valossa, perustilastot vuodelta 2021. Viitattu 19.8.2023. Saatavissa

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164491/OKM\\_2022\\_50.pdf?sequence=4](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164491/OKM_2022_50.pdf?sequence=4)

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023a. Valtionhallinto liikunnan ja liikkumisen edistäjänä 2019–2023. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA. Viitattu 5.9.2023.

Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/11/Valtion-liikuntaneuvosto-Opetus-ja-kulttuuriministerio%CC%88n-arviointi.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023b. Verkkosivut, viitattu 6.11.2023. Saatavissa

<https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023c. Valtion liikuntaneuvosto. Valtionhallinto liikunnan ja liikkumisen edistäjänä 2019 – 2023: sisäministeriö. Viitattu 5.8.2023. Saatavissa

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/05/Valtion-liikuntaneuvosto-Sisa%CC%88ministerio%CC%88n-arviointi-2023.pdf>

Rantala M., 2019. Ylös, ulos ja lenkille! suomalaiset kuntoliikuntajärjestöt ja liikuntakampanjajulisteet vuosina 1941-2010. Turku: Painosalama Oy

Riikonen, O. 2022. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ”palkintorahaa” kunnille. Kuntaliitto. Viitattu 11.11.2023. Saatavissa

<https://www.kuntaliitto.fi/blogi/2022/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisesta-palkintorahaa-kunnille>

Sitra 2020. Sitran selvityksiä. Megatrendit 2020. Viitattu 15.10.2023. Saatavissa

<https://media.sitra.fi/app/uploads/2019/12/megatrendit-2020.pdf>

Sitra 2023. Sitran selvityksiä. Megatrendit 2023. Viitattu 17.10.2023. Saatavissa

<https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2023/#esipuhe>

Tampereen kaupunki 2020. Tampereen kaupungin laaja hyvinvointikertomus 2017 – 2020 ja hyvinvointisuunnitelma 2022 – 2025. Kaupunginvaltuusto 31.1.2022. Viitattu 15.10.2023. Saatavissa <https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-09/Tampereen%20laaja%20hyvinvointikertomus%202017-2020%20ja%20-suunnitelma%202022-2025.pdf>

Tampereen kaupunki 2021. Tampereen strategia 2030. Viitattu 10.12.2023. Saatavissa <https://www.tampere.fi/tampereen-strategia>

Tampereen kaupunki 2023a. Erialaisten alueiden Tampere. Raportti Tampereen alueellisesta eriytymisestä. Viitattu 8.9.2023. Saatavissa [https://www.tampere.fi/sites/default/files/2023-09/tampere\\_erilaistenalueidentampere\\_raportti.pdf](https://www.tampere.fi/sites/default/files/2023-09/tampere_erilaistenalueidentampere_raportti.pdf)

Tampereen kaupunki 2023b. Ihmisten Tampere – Mahdollisuuksien kaupunki. Kalervo Kummolan pormestariohjelma vuosille 2023 – 2025. Viitattu 29.9.2023. Saatavissa <https://www.tampere.fi/tampereen-strategia>

Tampereen kaupunki 2023c. Tilastotietoa väestöstä ja väestönmuutoksesta. Viitattu 10.9.2023. Saatavissa <https://www.tampere.fi/tampere-tietoa/tilastot/tilastotietoa-vaestosta-ja-vaestonmuutoksista>

Tampereen kaupunki 2023d. Tampereen liikunnan palveluverkkosuunnitelma 2022 – 2035. Sivistys- ja kulttuurilautakunta, 14.6.2022. Viitattu 20.8.2023. Saatavissa [https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/ZSivistys\\_ ja\\_kulttuurilautakunta/Kokous\\_1462022/Tampereen\\_liikunnan\\_palveluverkkosuunnit\(272754\)](https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/ZSivistys_ ja_kulttuurilautakunta/Kokous_1462022/Tampereen_liikunnan_palveluverkkosuunnit(272754))

The Design Council, 2023. Framework for Innovation. Viitattu 15.4.2023. Saatavissa <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/framework-for-innovation/>

THL 2021. FinTerveys2017-seurantatutkimus. Viitattu 25.6.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus/finterveys-2017-seurantatutkimus>

THL 2023a. Hyvinvointialue vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä. Viitattu 5.5.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/johtaminen-valvonta-ja-tilastot/palvelujen-jarjestamisvastuu>

THL 2023b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, tulosindikaattorit. Viitattu 3.9.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen->

[johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille/tulosindikaattorit](#)

THL 2023c. TEAviisari. Viitattu 18.8.2023. Saatavissa <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/index>

THL 2023 d. FinSote-tutkimus. Viitattu 18.8.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finsote-tutkimus>

Tilastokeskus 2023. Väestö ja yhteiskunta. Viitattu 10.12.2023. Saatavissa [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)

Tuulaniemi, J. 2021. Palvelumuotoilu. Helsinki: Alma Talent

UKK-instituutti 2022a. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Viitattu 4.6.2023. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

UKK-instituutti 2022b. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 15.9.2023. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

UKK-instituutti 2023. Ikä-HYTE-hanke. Viitattu 9.9.2023. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/ika-hyte-hanke/>

Valtioneuvosto 2020. Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) 2020 – 2023. Viitattu 15.6.2023. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM030:00/2020>

Valtioneuvosto 2023a. Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) 2020 – 2023. Toimintakauden raportti 31.8.2023. Viitattu 15.6.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165125>

Valtioneuvosto 2023b. Vahva ja välittävä Suomi, pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelma 20.6.2023. Viitattu 1.8.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165042/Paaministeri-Petteri-Orpon-hallituksen-ohjelma-20062023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valtiovarainministeriö 2023. Esitys valtion vuoden 2024 budjetiksi annettiin eduskuntaan. Viitattu 15.10.2023. Saatavissa <https://vm.fi/-/esitys-valtion-vuoden-2024-budjetiksi-annettiin-eduskunnalle>

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura Oy.

## **Liitteet**

Liite 1. Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille, UKK-instituutti

Liite 2. Kuvakortit





# VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Liite 3: Kuvakortit

