

Kati Vanttaja ja Noora Niskanen

Vertaisohjaajaopas KunnonLähteen toiminnalle: Opas alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutus

Talvi 2024



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä(t): Vanttaja Kati & Niskanen Noora

Työn nimi: Vertaisohjaajaopas KunnonLähteen toiminnalle: Opas alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin

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

Asiasanat: alkulämmittely, loppujäähdyttely, opas, senioriliikunta, toimintakyky, vertaisohjaaminen

KunnonLähde -toiminta on Oulun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää maksutonta vertaisohjaus-toimintaa yli 65-vuotiaille oululaisille. Vertaisohjaajatoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja KunnonLähde -toiminnalla on useita erilaisia liikuntaryhmiä. Opinnäytetyön toimeksiantaja eli Oulun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa laajasti liikuntaa ja erilaisia liikuntaryhmiä eri-ikäisille ympäri vuoden. KunnonLähteen vertaisohjaajilla ei tällä hetkellä ole ollut käytössä mitään tukimateriaaleja ohjaamiseen, joten oppaalle oli tarvetta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa KunnonLähteen vertaisohjaajille opas alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin. Aikataulu ja resurssit huomioiden opas rajattiin koskemaan kuntosali ja palloiluryhmiä. Työn aihe muotoutui meidän kiinnostuksemme kohteesta eli seniori-ikäisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Työn tavoitteena oli saada tukimateriaalia KunnonLähteen vertaisohjaajien ohjaustuokioihin. Oppaan myötä tavoitteena on lisäksi madaltaa kynnyistä lähteä toimintaan mukaan vertaisohjaajaksi ja kehittää KunnonLähteen ohjaustoimintaa.

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin Kari Salosen konstruktivistista mallia mukaillen. Opinnäytetyössä käsiteltiin eri työn vaiheita konstruktivistisen mallin mukaisesti. Esivaiheessa toteutettiin kuudelle vapaaehtoiselle ohjaajalle puhelinhaastattelut, ja saimme lisätietoa työtämme varten. Työstövaiheessa järjestettiin ohjaajille työpaja, jossa heille ohjattiin alustavat liikekokonaisuudet. Työpajassa saadun suullisen palautteen perusteella opinnäytetyö eteni tarkistusvaiheeseen ja kahden viikon koekäyttökäyttö alkoi. Koejakson aikana avautui Webropol-kysely, johon vertaisohjaajat antoivat palautteensa. Oppaaseen ei ollut tarvetta tehdä enää muutoksia, joten työ eteni viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheen jälkeen opas saatiin lopulliseen muotoonsa ja oli valmis käytettäväksi.

Oppaan sisältö koostuu teoretiedosta, missä perustellaan alkulämmittelyjen ja loppujäähdyttelyjen merkitys sekä käydään läpi ohjauksessa huomioitavia asioita. Opas sisältää liikekokonaisuuksia, jotka ovat kestoltaan 10–15 minuuttia. Niitä voi hyödyntää sellaisenaan tai yhdistää omiin harjoituksiin sekä soveltaa eri tavoilla. Oppaassa on valokuvia ja sanallisia ohjeita.

Oppaalla on useita erilaisia jatkokehittämismahdollisuuksia. Siinä olevia liikkeitä voi kehittää muihin liikuntaryhmiin sopivaksi ja liikekokonaisuuksia on mahdollista muuttaa. Oppaaseen voi halutessaan sisällyttää valmiita tuntuunselitelmiä esimerkkejä ja liikkeitä on mahdollista lisätä oman tarpeen mukaan.

Abstract

Author(s): Vanttaja Kati & Niskanen Noora

Title of the Publication: Peer instructor's guide for KunnonLähde activities: Guide to warm-ups and cool-downs

Degree Title: Bachelor of Sports Studies, Sports and Leisure Management

Keywords: warm-up, cool-down, guide, peer tutors, physical capacity, senior physical activity

The KunnonLähde activities are free peer guidance activities organized by the Sports Services of the City of Oulu for residents over the age of 65. Peer tutor activities are voluntary, and KunnonLähde activities have several different exercise groups. The client of the thesis, the City of Oulu Sports Services, offers a wide range of sports and various exercise groups for different ages throughout the year. Currently KunnonLähde's peer tutors have not had any support materials for tutoring, so there was a need for a guide.

The purpose of this thesis was to produce a guide for KunnonLähde's peer tutors for warm-ups and cool-downs. Considering the schedule and resources, the guide was limited to the gym and ball game groups. The topic of the thesis was shaped by our interest in the health and well-being of senior citizens. The goal of the work was to provide support material for the guidance sessions of KunnonLähde's peer tutors. With the guide, the aim is also to lower the threshold for becoming a peer tutor and to develop KunnonLähde's guidance activities.

The thesis was a functional thesis that was implemented according to Kari Salonen's constructivist model. The thesis addressed different stages of work according to the constructivist model. In the preliminary phase, telephone interviews were conducted with six volunteer instructors, which provided additional information for the work. During the development phase, a workshop was arranged for the instructors, where preliminary movement sequences were introduced to them. Based on the verbal feedback received in the workshop, the thesis progressed to the review phase and the two-week trial period began. During the trial period, a Webropol survey was opened to, which the peer tutors gave their feedback. There was no need to make any further changes for the guide, so the work proceeded to the finishing stage. After the finishing phase, the guide was completed and ready for use.

The content of the guide consists of theoretical information, explaining the importance of warm-ups and final cool-downs and discusses the issues to be taken into account in guidance. The guide includes exercises lasting 10-15 minutes. They can be used as they are or combined with other exercises and adapted in various ways. The guide also includes photographs and verbal instructions.

The guide offers several possibilities for further development. The exercises included can be adapted to suit other exercise groups and the movement sequences can be modified. If desired, the guide can also include a ready-made lesson plan examples and additional exercises can be added according to individual needs.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	3
2.1	Oulun kaupungin liikuntapalvelut ja KunnonLähde-toiminta	3
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja ohjaavat kysymykset	4
3	Seniorit ja liikunta	5
3.1	Toimintakyky ja sen osa-alueet	6
3.2	Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset	8
4	Vertaisohjaaminen	12
4.1	Vertaistoimintaan osallistuminen ja suunnittelu	13
4.2	Vertaisohjaaminen KunnonLähteellä	13
5	Senioreiden liikuntatuokion aloitus ja lopetus	15
5.1	Alkulämmittely	15
5.2	Alkulämmittelyn fysiologiset vaikutukset	16
5.3	Loppujäähdyttely.....	17
5.4	Loppujäähdyttelyn fysiologiset vaikutukset.....	17
6	Seniorin ohjauksessa huomioitavia asioita.....	19
6.1	Liikuntatuokion ennakkosuunnittelu	19
6.2	Seniorin liikunnan ohjaaminen.....	19
6.3	Fyysinen, psyykinen ja psykososiaalinen turvallisuus	22
7	Opinnäytetyöprosessi.....	23
7.1	Aloitus ja suunnitteluvaihe.....	24
7.2	Esivaihe.....	25
7.3	Puhelinhaastattelut.....	26
7.4	Työstövaihe	26
7.5	Työpaja	28
7.6	Tarkistusvaihe.....	29
7.7	Koekäyttökäyttöjakso ja palautekysely	30
7.8	Viimeistelyvaihe ja käyttöönotto	32
8	KunnonLähteen vertaisohjaajaopas	33

8.1	Alkulämmittelyt.....	34
8.2	Loppujäähdyttelyt	35
9	Pohdinta ja opinnäytetyön onnistumisen arviointi	37
9.1	Opinnäytetyön prosessi.....	37
9.2	Lopputuloksen onnistumisen arviointi.....	38
9.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	38
9.4	Oman oppimisen arviointi.....	39
9.5	Oppaan jatkokehittäminen	40
	Lähteet	41
	Liitteet	

1 Johdanto

Työn aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska Valtionneuvoston mukaan Suomen väestön rakenne on muuttunut jo pitkään iäkkäämmäksi. Lasten syntyvyys on matalalla tasolla ja kuolleisuus on pienentynyt vanhemmassa väestössä. (Valkonen & Lassila 2021, 9.) 80 vuotta täyttämisen jälkeen yleensä hoivapalveluiden ja hoitomenojen tarve suurenee. Vuonna 2065 80-vuotiaita on n. 50 % todennäköisyydellä 620 000–800 000 henkilöä. Vertauskuvana tuotiin esille, että vuonna 2020 80-vuotta täyttäneitä henkilöitä oli n. 315 000. Jakauman mediaani on 710 000 henkilöä. Tehdyn ennusteen perusteella 70 % todennäköisyydellä vuoteen 2065 mennessä 80-vuotta täyttäneiden määrä on vähintään kaksinkertaistunut. (Valkoinen & Lassila 2021, 57.)

Ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan tulevaisuudessa myös Oulun alueella, vaikka Oulun väestörakenteessa on tällä hetkellä suuri lasten ja nuorten osuus. 65 vuotta täyttäneitä asukkaita oli vuonna 2019 Oulun alueella 33 286 ja on arvioitu, että vuoteen 2030 mennessä 65 vuotta täyttäneiden määrä nousee 41 % eli 45 189 ikääntyneeseen. Ikääntyneiden määrä kasvaa huomattavasti seuraavien vuosien aikana ja muutos johtuu ikääntyneiden asukkaiden määrän kasvusta. (Oulun kaupunki 2023.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Oulun kaupungin KunnonLähteen vertaisohjaajille opas alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin. KunnonLähteen vertaisohjaajilla ei ole ollut tukimateriaaleja ohjaamiseen eli opinnäytetyö tulee todelliseen tarpeeseen. Työn aikataulu ja käytettävissä olevat resurssit huomioiden opas rajattiin koskemaan KunnonLähteen kuntosali ja palloilu ryhmiä. Opinnäytetyön aihetta suunnitellessa oli selvää, että työmmme tulee kohdistumaan ikääntyneiden liikuntaan ja hyvinvointiin, koska kyseinen kohderyhmä kiinnostaa meitä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja eli Oulun kaupungin liikuntapalvelut oli ennestään tuttu palveluntuottaja, joten päätimme ottaa heihin yhteyttä opinnäytetyöhön liittyen. Tiedustelimme heidän tarvettaan opinnäytetyölle ja heiltä tuli pian selkeä toive oppaasta alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin KunnonLähteen vertaisohjaajien käyttöön. Aihe oli meistä mielenkiintoinen ja innostuimme ideasta heti.

Toimeksiantaja eli Oulun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa monipuolisesti liikuntapalveluita, ja KunnonLähteen vertaisohjattu toiminta on toiminut jo pitkään. Kunnonlähteen toiminta on ympäri vuotista, mutta kesällä ohjatut ryhmät vähenevät. Tämä on hyvä säännöllisesti toimiva toi-

mintamalli, joka tukee oululaisten senioreiden toimintakykyä monella eri tavalla. Ryhmäkategorioita heillä on monipuolisesti mm. palloilu (lentopallo, sähly), kuntosali, terveystoiminta (kuntotuntijump). Ryhmiä järjestetään kysynnän mukaan ja vertaisohjaajia tarvitaan koko ajan lisää. KunnonLähteen toiminnan tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tarjoamalla puitteet ikäihmisten omalle osallistumiselle ja aktiivisuudelle. (Oulun kaupunki n.d.)

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee muun muassa +65-vuotiaiden liikuntasuosituksia, ikääntymisen tuomia muutoksia, turvallista ohjaamista ja vertaisohjaamista. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas keskittyy alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin sekä lyhyisiin ohjeisiin ja kuviin liikkeiden suorittamisesta. Toimeksiantajan toiveesta oppaassa käsitellään sitä, kuinka tunnistetaan ryhmän erityispiirteet, miten ohjataan ja huomioidaan turvallisuus sekä muut erityispiirteet, jotta KunnonLähteen ohjaustoimintaa saataisi kehitettyä. Oppaan tavoitteena on saada KunnonLähteen vertaisohjaajille tukimateriaalia ohjauksiin sekä madaltaa kynnyksiä lähteä mukaan KunnonLähteen vertaisohjaajaksi.

Senioreiden kehon liikkuvuuteen ja kuntosaliharjoitteluun liittyviä opinnäytetöitä on tehty aiemmin. KunnonLähteestä on tehty tutkimuksellinen opinnäytetyö vuonna 2012 Oulun ammattikorkeakoulun toimesta. Kyseinen opinnäytetyö on tarkastellut KunnonLähteen toiminnan kuntosaliryhmien asiakkaiden tyytyväisyyttä palveluiden laatuun ja toimivuuteen liittyen.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

KunnonLähde -toiminta on terveyttä ja hyvinvointia edistävää Oulun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää maksutonta ryhmätoimintaa yli 65-vuotiaille oululaisille. KunnonLähde -toiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan, jossa vertaisohjaajat sekä ryhmäläiset toimivat omalla vastuullaan. Toimintaa järjestetään eri puolilla Oulua ja ryhmät jaetaan palloiluun, kuntosaliharjoitteluun, senioritanssiin, terveysliikuntaan sekä toiminnallisiin ryhmiin. Tällä hetkellä vertaisohjaajia on Oulun alueella yhteensä noin 60. (Männikkö 11.4.2024.)

2.1 Oulun kaupungin liikuntapalvelut ja KunnonLähde-toiminta

Oulun kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa ohjattua liikuntaa ja erilaisia liikuntaryhmiä eri-ikäisille ympäri vuoden. Liikuntaneuvonta ja hyvinvointivalmennus on osa maksutonta ohjausta edistämään jokaisen elämäntapoja. Liikuntapalvelut järjestävät myös kuntotestauksia, yleisöluentoja, antavat ohjeita omatoimiseen harjoitteluun sekä palvelevat liikuntaluurissa. Oulun kaupunki tekee yhteistyötä eri urheiluseurojen kanssa esimerkiksi vuorojenjako-, avustus- ja palkitsemisasi-oissa sekä tapahtumien järjestelyissä. Liikuntapalveluiden yhteistyö urheiluseurojen kanssa näkyy myös heidän vuosittain myöntämien avustusten kautta oululaisseuroille ja yhdistyksille. Oulun kaupunki ylläpitää urheilukeskuksia ja kenttiä, kuntoratoja- sekä latureittejä ympäri Oulua. (Oulun kaupunki n.d.)

Vuonna 2001 aloitettiin raha-automaatti yhdistyksen (RAY:n) toimesta projekti, mistä KunnonLähteen toiminta sai alkunsa. Projektissa oli silloin toimijoina Oulun kaupunki ja Oulun Diakoniasalaitos (ODL). Projektin ammatillinen tiimi muodostui kolmesta fysioterapeutista/liikunnanohjaajasta sekä yhdestä toimintaterapeutista. Edellä mainituilla ammattihenkilöillä oli tällöin vastuu ryhmien vetämisestä. RAY:n aloittama projekti päättyi kuitenkin vuonna 2005 ja tämän myötä Oulun kaupunki on jatkanut itsenäisesti toimintaa. RAY:n rahoituksen päättyessä toiminnan liikuntaryhmiä ei haluttu lopettaa, joten ryhmistä nousi esille jäseniä, jotka ryhtyivät vertaisohjaajiksi eli alkoivat itse ohjaamaan ryhmiä. (Kuutti & Vaarala 2012, 10.)

KunnonLähteen toiminnasta voi löytää tietoa Oulun kaupungin liikuntapalveluiden sivuilta Internetistä. KunnonLähde -toiminnasta on saatavilla myös esitteitä ja lukujärjestyksiä Oulun Raksilan uimahallin kassalla. Ryhmien toiminta on ympärivuotista, mutta kesän ajaksi ohjatut ryhmät vähenevät. (Männikkö 11.4.2024.)

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja ohjaavat kysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa KunnonLähde toiminnan vertaisohjaajille opas ohjaamisen tueksi. Toimeksiantajan toiveesta opas käsittelee alkulämmittelyä ja loppujäähdyttelyä. Oppaan alkulämmittely ja loppujäähdyttely liikkeet jaetaan kahteen kohderyhmään eli kuntosaliohjaajille ja palloilulajien ohjaajille. Oppaan tavoitteena on madaltaa kynnystä tulla mukaan vertaisohjaajaksi ja kehittää KunnonLähteen ohjaustoimintaa, joten palautteen saamisen merkitys korostuu. Toimeksiantajan näkökulmasta tavoite on kehittää vertaisohjaajien ohjaustaitoja ja saada lisää materiaalia ohjaamiseen. Oppaan tavoitteena on olla mahdollisimman selkeä ja helppo lukuinen, jotta vertaisohjaamisen kynnyks olisi matalampi. Tukimateriaalin myötä vertaisohjaajien määrän toivotaan kasvavan.

Opinnäytetyön myötä syvennämme ammatillista osaamistamme +65-vuotiaiden liikuntaan ja hyvinvointiin liittyen. Opinnäytetyöstä on tulevaisuudessakin hyötyä työskennellessä mahdollisesti senioreiden parissa ja heitä motivoidessa liikuntaharrastuksien pariin. Senioreiden motivoiminen ja kannustaminen on tärkeässä roolissa, koska hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa aktiivisemmän arjen ja tämä vaikuttaa siihen, että seniorit eivät tarvitsisi heti eläkeiän alkuvaiheessa säännöllisiä terveyspalveluita.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat:

1. Miten liikunta vaikuttaa seniorin toimintakykyyn?
2. Mikä merkitys on alku- ja loppuverryttelyllä seniorin toimintakyvyn näkökulmasta?
3. Mitä on vertaisohjaaminen?
4. Miten alkulämmittely ja loppujäähdyttely eroaa kuntosaliharjoittelussa ja palloilussa?
5. Millainen opas tukee vertaisohjaajaa ohjaamisessa?

3 Seniorit ja liikunta

Useisiin lähteisiin tutustuessa ja Vanhustyön keskusliiton tekemään kyselyyn pohjautuen tulemme käyttämään tässä opinnäytetyössä sanaa seniori, joka kuvaa kohderyhmäämme. Vanhustyön keskusliiton kyselyn vastaajia oli pyydetty arvostelemaan listattuja termejä ja seniori oli selkeästi positiivisin kuvaileva termi. (Vanhustyön keskusliitto 2023.)

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikunnan harrastaminen. Seniori, joka harrastaa aktiivisesti liikuntaa voi olla todella hyvässä kunnossa. Sanotaan, että vireä ja nuorekas mieli ja keho kulkevat yleensä yhdessä toistensa kanssa. Ihminen passivoituu nopeasti ja fyysinen toimintakyky heikkenee, jos hän lopettaa päivittäisen liikkumisen, koska ajattelee olevansa liian vanha ja huonokuntoinen. Liikunnan harrastamisen aloittaminen myöhemmällä iällä tulee tehdä rauhallisesti. Tarvittaessa ja oman tilanteen mukaan liikunnan harrastamisen aloittamisesta on hyvä keskustella lääkärin kanssa. Alan ammattilaisen, kuten liikunnanohjaajan suunnitteleman harjoitusohjelman avulla pääsee turvallisimmin ja tehokkaimmin liikkeelle, mutta muistaen maltillisuuden liikunnan tehossa ja määrässä. (Aalto 2009, 8–9.)

Senioreiden liikunnan harrastamisen yksi tärkein tavoite on toimintakyvyn säilyminen hyvänä mahdollisimman pitkään. (Aalto 2009, 9–10). Liikunta vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi psyykkiseen- ja sosiaaliseen toimintakykyyn, koska liikunnan aikana mieli virkistyy, tapaavat mahdollisesti ystäviä, muisti toimii paremmin ja liikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia lisäksi uneen. (UKK-instituutti 2019). Etenkin ryhmäliikunta ehkäisee senioria eristäytymästä muista ikätovereistaan ja mahdollistaa uusien ystävyysuhteiden luomisen ja niiden ylläpitämisen. Useille yhteinen liikuntatunti viikossa voi olla koko viikon kohokohta ja sen vuoksi hän on hyvin sitoutunut liikuntaryhmään. Parhaimmillaan liikunta tuo henkilön elämään uudenlaista ja tärkeää sisältöä. Harrastamisen motiivit voivat vaihdella hyvin paljon yksilöiden kesken sillä toinen nauttii liikunnasta luonnossa, toiselle harrastamisessa tärkeintä on sen tuoma ilo ja virkistys elämään ja kolmas henkilö kokee, että liikunnan tärkein merkitys on sen positiiviset vaikutukset terveyden ja yleisen kunnon ylläpitämiseen. (Aalto 2009, 9–10.)

3.1 Toimintakyky ja sen osa-alueet

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä itselleen tärkeistä ja välttämättömistä asioista elämässä. Arjen asioita voivat olla esimerkiksi työ, vapaa-aika ja harrastukset sekä itsestä ja muista ihmisistä huolehtimista juuri siinä ympäristössä, missä ihminen elää. Toimintakyky on riippuvainen ympäristömme hyvistä ja huonoista vaikutuksista. Toimintakykyä voidaan tukea ja arjen askareista selviytymistä parantaa mm. asuin- ja elinympäristöön kohdistuvilla tekijöillä, muiden henkilöiden tuella ja erilaisilla saatavilla olevilla palveluilla. Toimintakyky on moniulotteinen käsite ja sitä voidaan kuvata tasapainotilana elin- ja toimintaympäristön, kykyjen ja itsensä asettamien tavoitteiden välillä. Toimintakyvyn eri ulottuvuudet kuitenkin kytkeytyvät toisiinsa, ympäristön asettamiin vaatimuksiin ja edellytyksiin sekä yksilön oman terveydentilaan ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Tyypillisimmät osa-alueet joihin toimintakyky jaetaan ovat fyysinen-, psyykinen-, kognitiivinen- ja sosiaalinen toimintakyky. Edellä mainittuja osa-alueita tukeva ympäristö on tärkeä vaikuttava tekijä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Ikääntymisen tuomat elämää rajoittavat ja kärsivällisyyttä koettelevat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset seuraukset vaikuttavat jokapäiväiseen elämään ja sen laatuun. Nämä kolme edellä mainittua osa-aluetta muodostavat yhdessä kokonaisuuden, missä yhdellä osa-alueella tapahtuva muutos vaikuttaa aina lisäksi muihin toimintakyvyn alueisiin. Toimintakykyyn vaikuttaa perinnölliset tekijät ja ympäristö. Seniorin toimintakyvyssä keskeisintä on suoriutua jokapäiväisistä arkielämän vaatimuksista. Hyvä toimintakyky on kykyä selviytyä omista päivittäisistä arjen toiminnoista. Tämä tarkoittaa, että silloin toimintakyvyn eri osa-alueet ovat tasapainossa keskenään. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

Kyky liikkua ja liikuttaa omaa kehoa on fyysistä toimintakykyä. Näkö ja kuulo kuuluvat usein myös fyysisen toimintakyvyn osa-alueelle. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä henkilölle itselleen tärkeistä arjen asioista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Fyysistä toimintakykyä tarvitaan tavallisissa arkisissa asioissa, kuten tuolilta ylös nousemisessa ja portaissa kävelemisessä. Hyvä jalkojen lihasvoima, vartalon liikkuvuus ja tasapaino mahdollistavat sujuvamman arjen ja ehkäisevät kaatumisia, joilla voi olla vakavia seurauksia. Erilaisten esineiden kantaminen ja raskaat ulko-ovet vaativat puolestaan käsivoimia. Keskivartalon lihaksien avulla hyvä ryhti säilyy paremmin ja kumartuminen onnistuu hallitusti ja turvallisesti. Ulkona käveleminen voi olla haastavaa, koska ulkona maanpinta on epätasaista ja sen vuoksi vaaditaan hy-

vää tasapainoa tai suositellaan tarvittaessa käyttämään apuvälinettä, kuten kävelysauvoja tai rollaattoria. Ikääntymisen myötä lihasvoiman ja tasapainon harjoittelu korostuu, koska iän myötä lihasvoima ja tasapaino heikkenevät. Harjoittelun määrä tulee olla kuitenkin sopiva, jotta nämä ominaisuudet säilyvät ja kehittyvät. (Starck, Hovinen, Honkanen, Romppainen & Gustafsson 2015, 5–6.)

Ihmisen voimavarat, joiden avulla hän pystyy selviytymään arjen tuomista haasteista ja erilaisista kriisitilanteista ovat psyykkistä toimintakykyä. Psyykinen toimintakyky pitää sisällään mielenterveyteen, elämäntapaan ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät asiat. Muita toimintoja ovat kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kyky tunkea ja suunnitella omaa elämäänsä ja tehdä siihen liittyviä ratkaisuja sekä valintoja. Ihmisen persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön tuomista haasteista ovat osa psyykkistä toimintakykyä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuu myös muutoksia iän myötä. Kognitiivisia toimintoja ovat tietojen käsittely, kuten havainnointi, tarkkaavaisuus, ajattelu ja muistaminen. Lyhytkestoisesta muistin toiminta heikentyy, ulkoa oppimisen ja pienten yksityiskohtien muistaminen muuttuu vaikeammaksi sekä aiemmin opitun tiedon muistamisessa voi esiintyä haasteita. Tietyt kognitiiviset toiminnot säilyvät ennallaan, kuten aiemmin opitut kielelliset taidot ja asiantiedot sekä syvällisen oppimisen kyky, joka voi itseasiassa kehittyä ikääntymisestä huolimatta. (UKK-instituutti 2023.) Kognitiivinen toimintakyky muodostuu tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoiminnasta ja tämä mahdollistaa henkilön arjessa suoriutumisen. Henkilön sosiaalinen toimintakyky koostuu yksilön sosiaalisen verkoston, ympäristön ja yhteisön välistä dynaamisista vuorovaikutussuhteista. Se ilmenee lisäksi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden tunteena. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Havaintomotoriikan muutokset ikääntyessä vaikuttavat liikkumiseen. Aistitoiminnot kuten tunto-, näkö- ja kuuloaisti heikkenevät ja ärsykyksiin reagoiminen hidastuu. Harjoitustuokion liikkeiden ennakkosuunnittelu- ja valmistelut sekä käytännön toteutus tarvitsee ikääntymisen myötä aikaisempaa enemmän aikaa. Kehon liikkeet hidastuvat, koska erilaisten tilanteiden ennakoiminen ja liikkeiden ajoitus hidastuvat sekä liikkeiden sisäistäminen hidastuu, uuden oppimiseen tarvitsee enemmän aikaa ja varovaisuus eri tilanteissa korostuu. (UKK-instituutti 2023.)

Heikentynyt toimintakyky lisää mm. riskiä erilaisille tapaturmille, joten on tärkeää tarvittaessa arvioida henkilön sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä toimintakykyä siihen tarkoitetuilla luotettavilla mittareilla. Turvallinen ympäristö ja toimintakyvyn ylläpitäminen ovat merkittäviä tekijöitä. Senioreiden toimintakykyä edistää mm. sairauksien ehkäisy ja niiden hyvä hoito, hyvä ravitsemus,

liikunnallisen elämäntavan ja muun aktiivisuuden tukeminen sekä toimintakyvyn haasteiden varhainen havaitseminen ja niihin puuttuminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Elimistön vanhenemismuutokset alkavat jo vähän yli 20 vuoden iässä. Ikääntymisen etenemisen erot ovat suuria yksilötasolla ja säännöllisesti liikuntaa harrastavilla henkilöillä ilmenee muutoksia hyvin vähäisesti. Yleisiä muutoksia on ääreishermoston johtonopeuden ja aineenvaihdunnan hidastuminen, lihaskudos korvautuu tietyissä määrin side- ja rasvakudoksella sekä aistit heikkenevät. Hyvässä kunnossa oleva 60-vuotias voi olla paremmassa kunnossa kuin vähän liikuntaa harrastava ja näin myös huonossa kunnossa oleva 30-vuotias. (Aalto 2009, 8.)

3.2 Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa korostetaan monipuolista liikkumista. 18–64-vuotiaiden liikuntasuosituksia enemmän ikääntyvillä henkilöillä korostetaan lihasvoiman ja tasapainon ylläpitämistä. Hyvä lihas kunto ja tasapaino ovat merkittäviä tekijöitä arjen asioissa, kuten yleisessä fyysisessä toimintakyvyssä ja kaatumisten ehkäisyssä. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa ohjataan liikkumaan kevyesti päivän aikana niin paljon kuin voit. Jo muutaman minuutin liikkuminen tuottaa positiivisia hyötyjä. Kevyttä liikkumista voi olla esimerkiksi kotitöiden tekeminen, ulkoileminen yksin tai koiran kanssa, käymällä kaupassa kävellen tai muuten kotona ja pihalla puuhailua. (UKK-instituutti 2019.)

Harrasta reipasta liikuntaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Reipas liikunta tarkoittaa sitä, että sydämen syke nousee. Sydämen sykkeen nousemisen lisäksi reippaan liikunnan aikana kykene keskustelemaan, vaikka olet hengästynyt. Reipasta liikuntaa voi olla esimerkiksi tanssi tai sauvakävely. Rasittavan liikunnan suositus on vähäisempi eli 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Liikunta on rasittavaa, mikäli et enää kykene keskustelemaan ja rasittavaa liikuntaa voi olla esimerkiksi pyöräily, hiihto, vesiliikunta tai porrastreeni. (UKK-instituutti 2019.)

Kaksi kertaa viikossa tulisi tehdä harjoitteita, jotka kehittävät lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Kuntosali, erilaiset ryhmäliikunnat, kotona tehtävät harjoitukset ja tanssi ovat hyviä liikuntamuotoja lihaskunnon, notkeuden ja tasapainon kannalta. Säännöllinen ja monipuolinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti arjessa jaksamiseen, ehkäisee kaatumisia ja sen aiheuttamia vammoja sekä ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa useita eri sairauksia. Suositusten tavoitteena on liikunta, joka ylläpitää tai parantaa ikääntyneen fyysistä toimintakykyä. Liikuntasuosituksia tiivistettynä liikkuntakartioon (kuva 1). (UKK-instituutti 2019.)

Paikallaan oloa tulisi tauottaa ja siihen kannattaa kiinnittää arjessa huomiota, koska pienikin liikuskelu herättää lihaksia, ylläpitää fyysistä toimintakykyä, vähentää kehomme rasittumista ja vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että kevyellä liikuskelulla on eniten terveyshyötyjä vähän liikuntaa harrastaville henkilöille. Liikuskelun myötä verensokeri- ja rasva-arvot voivat alentua ja verenkierto kiihtyy sekä lihakset ja nivelet vetreytyvät. (UKK-instituutti 2019.)







Suosituksia ohjaavat kiinnittämään huomiota riittävään ja laadukkaaseen unen määrään. Palauttavaa unta tulee olla riittävästi, eikä unesta ei kannata säästää, koska uni on aivoille hyvin tärkeää. (UKK-instituutti 2019.)



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.

TAULUKKO 1. Maailman terveysjärjestö WHO:n julkaisema päivitetty terveyttä edistävän fyysisen aktiivisuuden suositukset.

	 Kestävyyssiikunta	 Lihasvoimaharjoittelu	 Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu
MÄÄRÄ	Kohtuukuormitteinen 2,5–5 h/vk tai raskaskuormitteinen 1,25–2,5 h/vk tai edellisten yhdistelmä	Ainakin 2 krt/vk Suuria lihasryhmiä vahvistava vähintään kohtuukuormitteisena	Ainakin 3 krt/vk Tasapainoa ja koordinaatiota haastava
ESIMERKIT	<ul style="list-style-type: none"> • kävely • uinti • pyöräily • jumppa • hiihto 	<ul style="list-style-type: none"> • kuntosaliharjoittelu • kuntopiiri • etäjumppa 	<ul style="list-style-type: none"> • porraskävely • tanssi • voimistelu • tasapainorata • kaupassakäynti 

Lähde: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Ikäinstituutti

World Health Organizationin (WHO) eli Maailman terveysjärjestön julkaisemissa terveyttä edistävissä fyysisen aktiivisuuden suosituksissa korostetaan 65 vuotta täyttäneiden monipuolisempaa liikuntavalikoimaa (taulukko 1). WHO:n liikuntasuosituksissa tuodaan esille tarkasti, että yli 65-vuotiaiden tulisi harrastaa kohtalaisen kuormittavaa aerobista liikuntaa viikossa vähintään 150 minuuttia ja enintään 300 minuuttia. Voimakkaasti kuormittavaa aerobista liikuntaa suositellaan vähintään 75 minuuttia ja enintään 150 minuuttia viikossa. Tutkimuksissa on saatu kohtalaista näyttöä siitä, että vastaava yhdistelmä kohtalaista ja kuormittavaa aerobista liikuntaa viikon ajan tuottaa merkittäviä terveyshyötyjä liikkujalle.

Senioreiden lihasvoiman kehittäminen ja ylläpitäminen on yksi tärkeimmistä WHO:n suosituksista. Lihasvoimaa tulisi harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa kohtalaisella tai suurella intensiteetillä. On tärkeää käydä harjoituksissa läpi kehon tärkeimmät lihasryhmät. Vähintään kolmena päivänä viikossa tulisi yhteensä tehdä toiminnallista tasapainoa ja voimaharjoittelua kohtuullisella tai kovemalla intensiteetillä. Tämä ennaltaehkäisee kaatumisia ja tukee toimintakyvyn säilymistä tai kohenemistä. (World Health Organization 2020, 6–7.)

Suosituksiin on lisätty monipuolinen yhdistelmäharjoittelu ja paikallaan olon rajoittaminen. Paikallaan oleminen olisi hyvä korvata monipuolisella fyysisellä aktiivisuudella, joka sisältää myös

kevyen liikkumisen. Senioreille eli 65 vuotta täyttäneille suositellaan toimintakyvyn edistämiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi monipuolista yhdistelmäharjoittelua osaksi viikoittaista liikuntatuokiota. Viikoittain seniorin tulisi painottaa liikuntatuokiot tasapainoa ja koordinaatiota haastavaan harjoitteluun. Yhdistelmäharjoittelua tulisi olla ainakin kolme kertaa viikossa tanssin, voimistelun, tasapainoradan tai kaupassakäynnin muodossa. (Voimaa vanhuuteen 2020.)

4 Vertaisohjaaminen

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan yleensä toimintaa ja tekemistä, josta ei saada palkkaa vaan sitä tehdään omasta halusta ja omilla ehdoilla. Motiiveina toiminnalle on usein halu tehdä ja auttaa. Vertaistoiminta ja vertaisohjaaminen on yksi vapaaehtoistoiminnan muoto. Se on organisoitua tai vapaamuotoista keskinäistä tukea ja apua. Toiminnan perustana ovat yhteiset kiinnostuksen kohteet, ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä tavoite on edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Vertaisryhmässä ohjaajalla on tärkeä rooli, koska ohjaajan tehtävä on pitää ryhmän jäsenet yhdessä ja huolehtia jokaisen tasapuolisesta kohtelusta. Vertaisliikuntaryhmissä ikä on ohjaajaa ja ryhmäläisiä merkittävästi yhdistävä tekijä ja useat vertaisryhmään kuuluvat ovat tuoneet esille, että samanikäisen ohjaajan ryhmään on helpompi tulla, kuin taas nuoren ohjaajan ryhmään. Tähän vaikuttaa ohjaajan ja ohjattavien yhteiset kokemukset esimerkiksi samoilta aikausilta ja ohjaajalla voi olla samanlaisia haasteita, kuin ohjattavilla. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 18.)

Hyödyllisen vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat vapaaehtoisuus, tavallisuus, autettavan ehdoilla, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, luotettavuus, palkattomuus ja oikeus tukeen ja ohjaukseen. Laadukkaan liikunnan ohjaaminen voi olla välillä haastavaa motivoinnin ja ohjattavien eri toimintakykyjen vuoksi. Ohjaamisesta voi saada helpompaa huomioimalla seuraavat laadukkaan ohjatun liikunnan periaatteet, joita ovat mm. käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyyden huomiointi, joustaminen ja saumattomuus, turvallisuuden kartoittaminen, toiminnan eettisyys ja oikeanlaiset arviointikäytännöt. (Alaranta ym. 2009, 18–20.)

Vertaistoiminta on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa. Vertaisryhmä sanaa käytetään paljon ja se on sana, joka on vakiintunut suomen kieleen. Vertaistukiryhmästä käytetään monia nimityksiä kuten vertaisryhmä, tukiryhmä, oma-apuryhmä, itseapuryhmä, kerho tai piiri. (Holm ym. 2010, 5.) Vertaistoiminta perustuu aina ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Vertaistoiminnan taustalla on ihmisen sosiaalinen tarve olla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Se perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen ja arvoja ovat tasa-arvoisuus sekä toisen ihmisen kunnioitus. (Holm ym. 2010, 9.)

4.1 Vertaistoimintaan osallistuminen ja suunnittelu

Vertaistoimintaan osallistumisen tyypillisimpiä syitä ovat osanottajien kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen sekä monesti myös hyväksytyksi tuleminen tunne korostuu vertaistoiminnassa paremmin kuin muualla. Ihminen haluaa tuntea itsensä merkitykselliseksi ja tasa-arvoiseksi, vertaisryhmässä tämä on mahdollista. Vertaistoimintaan osallistuvilla on usein jokin yhdistävä tekijä tai ongelma. Myös vertaistoiminnasta tuleva hyöty, kuten palvelut tai rahalliset edut saavat sitoutumisesta pysyvämpää. (Holm ym. 2010, 18.)

Liikunnan vertaisohjaajalla tulisi olla perustietoa liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Useimmiten vertaisohjaajan taidot ovat peräisin omista liikuntaharrastuksista ja koulutukseen osallistumisesta. Vertaisohjaajan tulee toimintaa suunnitellessa ottaa huomioon omat voimavaransa. Omia tavoitteita ei kannata asettaa liian korkealle, koska ohjaamisen lisäksi suunnittelulle ja käytännön järjestelyille tulisi varata aikaa. Ohjaajan tulee pitää huolta myös omasta jaksamisestaan eikä vastuuta kannata ottaa liikaa. Ohjaamisen tuomaa vastuuta ja käytännön toteutuksen sujuvuutta helpottaa, jos on etukäteen sovittuna ohjaajapari. Tällöin esimerkiksi poissaolotilanteissa ei tule haasteita. Ohjaajaparin kanssa voi yhdessä keskustella myös mieltä askarruttavista asioista ja on suotavaa sopia etukäteen ohjaajan rooli, mikäli molemmat ohjaajista on tunnilla paikalla. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 24–32.)

4.2 Vertaisohjaaminen KunnonLähteellä

Lähde-projekti sai alkunsa huhtikuussa 2001. Projekti oli tarkoitettu kaikille Oulun keskustan ja Heinäpään alueen yli 65-vuotiaille, joita siellä asui noin 2600. Myös kaikki alueen 65-vuotta täyttävät olivat tervetulleita mukaan. Tarkoituksena oli saada seniorit harrastamaan aktiivisesti terveysliikuntaa ja muodostamaan sosiaalisia verkostoja. Eli kehittää senioreille tarkoitettu alueellinen hyvinvoinnin toimintamalli ja tutkia sen vaikutuksia yli 65-vuotiaiden toimintakykyyn. Projektin alussa kohderyhmälle pidettiin kysely, jossa kartoitettiin yli 65-vuotiaan väestön toimintakykyä, liikuntatottumuksia, asenteita sekä sosiaalisia verkostoja. Lähde-projekti tarjosi erilaisia ryhmiä aina vesiliikunnasta kuvataidepiiriin asti. Ryhmäliikunnan lisäksi tarjolla oli erilaisia psykososiaalisia ryhmiä, luentoja, mittauksia, retkiä sekä avoimia keskusteluryhmiä. Ryhmätoiminta sai alkunsa syyskuun alussa 2001. (Levoska & Ruokola 2004.)

Nykypäivänä KunnonLähteen vertaisohjaajatoiminnassa vertaiset toimivat ryhmien ohjaajina ja ovat keskenään vetovastuussa ohjaamisesta. Uusia ryhmiä tai lajikokeiluja syntyy vertaisien ja osallistujien toiveiden mukaan. Uusia vertaisohjaajia haettiin ennen mukaan toimintaan erilaisten paperisten mainosten avulla. Nykyään vertaiset ilmoittavat itse, jos joku uusi henkilö on halukas ilmoittautumaan mukaan. Vertaisohjaamisessa mukana olevat ohjaajat saavat KunnonLähteeltä etuuksia, kuten seniorikortin veloituksetta ja sitä voi käyttää esimerkiksi erilaisiin liikuntapalveluihin. KunnonLähteen vertaistoiminnassa on tällä hetkellä muutama alle 65-vuotias ohjaaja, joten he saavat ilmaiseksi 10 sarjalippua ohjaamisestaan Oulun kaupungin liikuntapalveluihin. KunnonLähteen toiminnasta vastaava Arja Männikkö järjestää vertaisohjaajille vuosittain pienen reissun Oulun lähiseudulle kiitokseksi lukukaudesta. (Männikkö 24.5.2024.)

5 Senioreiden liikuntatuokion aloitus ja lopetus

Senioreiden liikunnanohjaus toteutuu yleisten ohjaamisen periaatteiden mukaisesti, mutta eroja tuovat osallistujien erityispiirteet, ikä ja toimintakyvyn huomiointi. Liikuntaryhmässä täytyy tarjota erilaisia vaihtoehtoja eri tasoille ja kuntoisille osallistujille, jotta jokaisella on mahdollisuus liikkua oman tasonsa mukaisesti. (Voimaa vanhuuteen n.d.)

5.1 Alkulämmittely

Alkulämmittely herättää ja valmistelee kehoa tulevaan liikuntasuoritukseen. Alkulämmittelyllä on useita eri tehtäviä kehossamme, joita ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä hermolihasjärjestelmän aktivointi ja kudosten lämmittäminen. Keskeinen asia alkulämmittelyissä on myös lajinomaisuus ja tulevan suorituksen sisältö eli on suositeltavaa aktivoida ja herätellä lihakset sekä tukilihakset, joihin tuleva harjoittelu kohdistuu. (Terveurheilija n.d.)

Alkulämmittely koostuu useammasta liikkeestä ja sen kesto on yleensä noin 10–15 minuuttia. Alkulämmittelyssä kannattaa muistaa olla maltillinen ja aloittaa rauhallisesti nostaen intensiteettiä loppua kohden. Alkulämmittelyn aikana myös mieli alkaa valmistautumaan ja keskittymään tulevaan liikuntasuoritukseen. Lämmittelyn myötä tuki- ja liikuntaelimistö on valmiimpi raskaampaan harjoitteluun ja siten myös loukkaantumisriski pienenee. (Ikäinstituutti n.d.) Jo alkulämmittelyssä tulee huomioida erilaisia asioita, kuten yksilöllinen toimintakyky, asiakkaan ikä, sukupuoli, fyysinen kunto, sairaudet ja loukkaantumisriskit. (Terveurheilija n.d.)

Mieli on virkeimmillään harjoittelun alussa eli alkulämmittelyn aikana ja kehomme on vastaanottavainen. Alkulämmittelyjen aikana kannattaa jo harjoitella monipuolisesti esimerkiksi uusia liiketaitoja tai kehonhallintaa. Yleinen alkulämmittely on sydämen sykettä nostattava liikkuminen ja sen jälkeiset staattiset venytykset, jotka eivät kuitenkaan valmista kehoamme tarpeeksi monipuolisesti esimerkiksi sählyyn. Alkulämmittelyn lajinomaisia harjoituksia voi olla lajista riippuen erilaiset lihaskuntoharjoitteet, liikesuunnat, syöttötekniikan harjoittaminen, tasapainoa vaativat harjoitukset ja hyppelyt. (Terveurheilija n.d.)

Alkulämmittelyllä on tärkeä rooli liikunta vammojen ehkäisyssä. Useissa tutkimuksissa on todettu, että muun muassa nivelsidevammoja alaraajoissa, kuten nilkassa ja polvessa voidaan välttää laa-

dukkaan alkulämmittelyn avulla, joka aktivoi hermolihaskäijestelmää. Tutkitusti tehokkaat harjoitusohjelmat sisältävät monipuolisia ja vaihtuvia keuhohallinta-, koordinaatio-, hyppely- ja tasapainoharjoituksia. Unohtamatta lihaskuntoharjoituksia, dynaamisia liikkuvuusharjoituksia ja sykettä nostattavia juoksuharjoituksia. Lämmittelyn liikesarjoissa on suositeltavaa pitää toistojen määrät maltillisena ja panostaa teknisesti laadukkaaseen suorittamiseen. Aiemmin mainittujen harjoitteiden päätavoitteena on liikkujan keuhon hallinnan ja liiketaitojen parantaminen, jonka seurauksena vähenevät virheelliset liikesuoritukset, jotka aiheuttavat loukkaantumisia ja rasitusvammoja. (Terveurheilija n.d.)

5.2 Alkulämmittelyn fysiologiset vaikutukset

Alkulämmittelyssä hiussuonet avautuvat, joka mahdollistaa verenkierron lisääntymisen. Verenkierron lisääntyessä lihastyössä muodostuva lämpö kohottaa lihaksien ja koko elimistön lämpöä. Sydämen sykkeen ja verenpaineen kohotessa myös aineenvaihdunta tehostuu, kun verenkierto lisääntyy. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 3.)

Hengitystiheys ja hengityssyvyys kasvaa lihastyön lisääntyessä alkulämmittelyn aikana. Hengitystiheys kuvaa sisään- ja uloshengityksen määrää ja hengityssyvyys kertoo ilmamäärän, joka hengitetään yhden sisään- ja uloshengityksen aikana. Hengitysprosessissa syntyy hiilidioksidia palamistuotteena ravintoaineiden muuttuessa energiaksi hapen avulla. Tämän jälkeen hiilidioksidi poistuu verenkierrosta uloshengityksen aikana ja happi siirtyy takaisin verenkiertoon keuhkorakkuloiden kautta hengitettäessä sisään. (Saari ym. 2009, 3.)

Alkulämmittelyn aikana lihasten lämpötila kasvaa, mikä vaikuttaa myös lihaksen elastisuuden lisääntymiseen. Lyhytkestoiset toiminnalliset venytykset ovatkin tärkeä osa alkulämmittelyä. Lämmittelyn aikana keuhon eri osien lämpötila nousee, jolloin keuhon lihasten hermoimpulssien nopeus kasvaa. Hermojen impulssin nopeuden kasvaessa lihasten voimantuottokyky ja asento- sekä liikeaisti tehostuu. Keuhon liikehallintakyvyt, kuten reaktiokyky, tasapaino, nopeus, räjähtävyys, tasapaino sekä liikkeen taloudellisuus paranevat, kun liikeaisti tehostuu. Jos lämmittely sisältää lajinomaisia liikeratoja, näin myös eri aivoalueiden aineenvaihdunta lisääntyy. (Saari ym. 2009, 4.)

5.3 Loppujäähdyttely

Loppujäähdyttelyn avulla keho saadaan palautumaan harjoittelun aiheuttamasta rasituksesta mahdollisimman nopeasti. Huolellisesti suoritettua loppujäähdyttelyn jälkeen keho on valmis seuraavaan harjoitukseen. Loppujäähdyttelyn mielekkyyden säilyttämiseksi sen rakennetta on hyvä vaihdella edeltävä harjoitus huomioon ottaen. Jäähdyttelyä kannattaa kohdistaa myös kokonaisvaltaisesti koko keholle ottaen huomioon sydän- ja verenkiertoelimistö, hengityselimistö, lihaksisto, hermotus sekä psyyke. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 31.) Sopiva loppujäähdyttelyn kesto on noin 10–15 minuuttia. (Voimaa vanhuuteen n.d).

Jäähdyttely kannattaa tehdä ainakin kovatehoisen liikuntasuorituksen jälkeen ja matalatehoisilla liikkeillä, kuten esimerkiksi suorituksessa kuormitettujen lihaksien dynaamisilla venyttelyillä. Jäähdyttely on myös hyvä keino lisätä matalatehoisen liikunnan määrää ja harjoitella liiketaitoa tai liikkuvuusharjoituksia. Tämä haastaa liikkujaa hallitsemaan omaa kehoa silloin, kun kroppa ja mieli on jo väsyneitä (Terveurheilija 2023). Jäähdyttelyssä tulee huomioida liikuntasuorituksen kokonaiskuormitus, koska jäähdyttelyn ei ole tarkoitus lisätä tarpeetonta kuormitusta (Terveurheilija 2023.) Jäähdyttely edesauttaa lihaksien palautumista juuri tehdystä suorituksesta sekä voi näin ehkäistä lihasten kipeytymistä (Starck ym. 2015, 5–6). Loppujäähdyttelyn suuri merkitys korostuu senioreiden kohdalla, sillä heillä palautuminen rasittavasta suorituksesta on hitaampaa. Loppujäähdyttelyn aikana on tärkeää painottaa myös rauhallisen hengityksen tärkeyttä. (Ikäinstituutti n.d).

5.4 Loppujäähdyttelyn fysiologiset vaikutukset

Monipuolinen kehon eri lihasten loppujäähdyttely suoritetaan laskevalla intensiteetillä. Tällöin hitaat lihassolut, kehon vähemmän aktiiviset ja lepotilassa olevat lihakset pysyvät aktiivisessa tilassa ja aineenvaihdunta vilkkaana. Loppujäähdyttelyn alussa on hyvä jatkaa liikuntasuorituksen pitämistä riittävällä intensiteetillä, jotta sydämen syke ei alene liian nopeasti. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 31.). Mikäli liikunnan lopettaa yhtäkkiä, saattaa verenpaine laskea liian nopeasti ja näin aiheuttaa huimausta ja huonoa oloa. Tämän vuoksi harjoittelutehoa olisi hyvä laskea vähitellen loppua kohden. (Terveyskylä n.d.)

Loppujäähdyttelyn aikana motorinen hermosto palautuu, jolloin maitohapon sekä aineenvaihduntatuotteiden poistuminen nopeutuu ja happamuus lihaksistossa vähenee. Venyttelyiden sekä

liikeharjoitteiden avulla sensorinen hermosto palautuu parhaiten lepotilaan, tällöin kehon proprioseptiikka eli asento- ja liikeaisti normalisoituvat. (Saari ym. 2009, 31.)

Elimistö käyttää sympaattista hermostoa esimerkiksi verenpaineen ja lämpötilan säätelyssä. Harjoituksen tehostuessa lisämunuaisytimestä vapautuu hormoneja, jotka lisäävät kehon eri osien toimintaa kuten sydämen sykettä, elimistön aineenvaihduntaa, verenpainetta, veren sokeripitoisuutta sekä suorituskykyä. Kun loppujäähdyttely suoritetaan asteittain niin hormonitoiminnan aktiivisuus normalisoituu. Parasympaattinen hermosto puolestaan rauhoittaa elimistön toimintoja ja näin ollen oikeanlaisen ja huolellisesti suoritettun loppujäähdyttelyn jälkeen myös unenlaatu sekä palautuminen tehostuu. (Saari ym. 2009, 32.)

6 Seniorin ohjauksessa huomioitavia asioita

Liikuntatuokion ohjaajalla on useita asioita, joita hänen tulee pohtia ennen tunnin alkamista. Ohjaajan tulee mm. suunnitella etukäteen tunnin kulku ja sisältö sekä huolehtia tunnilla liikkeiden oikeanlaisesta suoritustavasta. (Starck ym. 2015.) Lisäksi ohjaajan tulee kiinnittää huomiota turvallisuuteen liittyviin asioihin sekä tutustua ryhmän jäseniin. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

6.1 Liikuntatuokion ennakkosuunnittelu

Seuraa ja tarkkaile tunnilla mukana olevien henkilöiden jaksamista sekä muistuta heitä juomaan riittävästi nestettä tunnin aikana. Tarvittaessa osallistujia voi muistuttaa ottamaan juomapullo tunnille mukaan. Tunnin päättyessä osallistujia kannattaa muistuttaa nauttimaan välipalaa tai muuta syötävää, koska lihakset tarvitsevat energiaa, jotta ne kehittyvät. Ohjaajalla on tärkeää olla puhelin mukana ja tarvittaessa omat ensiaputarvikkeet tai tieto, missä kyseisellä liikuntapaikalla sijaitsee ensiaputarvikkeet, kuten kylmäpussi ja laastarit. (Starck ym. 2015, 7.)

Tunnin huolelliseen ennakkosuunnitteluun kuuluu selvittää ensiaputarvikkeiden sijainti, jos omia ensiaputarvikkeita ei ole käytettävissä. Ohjaajan on tarpeellista huolehtia ja kerrata omia ensiaputaitoja. Ensiapupakkauksen sisällä on suositeltavaa olla ainakin kylmäpusseja, ideaalisidoksia ja laastareita. On hyvä tietää tapaturmatilanteiden varalta liikuntapaikan osoite ja pitää oma puhelin mukana tai tietää lähimmän puhelimen sijainti kyseisessä rakennuksessa. Hätä- tai tapaturmatilanteita voi sattua kohdalle harvoin, mutta sen sattuessa ohjaajan tulee pysyä rauhallisena, tarkistaa loukkaantuneen henkilön elintoiminnot, kuten pulssi ja hengitys. Loukkaantunut tulee kääntää kylkiasentoon ja mikäli henkilö ei hengitä niin tulee aloittaa paineluelvytys. Joku ryhmäläisistä on hyvä ohjata soittamaan apua ja neuvomaan apu paikalle. Hätätilanne tulee rauhoittaa siten, että oleelliset henkilöt ovat paikalla. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

6.2 Seniorin liikunnan ohjaaminen

Liikunnan ohjauksessa on tärkeä noudattaa yleisiä liikuntafysiologisia periaatteita. Ohjaajan on hyvä muistuttaa osallistujia ohjaustilanteissa terveydentilan akuuteista muutoksista ja niiden hal-

linnasta. Ohjaustilanteissa on muistutettava osallistujia, ettei sairaana pidä harjoitella. Myös äkillisten terveydentilan muutosten ilmentyessä on kevennettävä kuormitusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 19.)

Liikuntaryhmiin tulevat asiakkaat toimivat usein omalla vastuullaan ja ohjaajan on tuotava tämä selkeästi ilmi ohjauksessaan. Ohjaaja voi lisätä liikkumisen turvallisuutta pitämällä huolen riittävästä valaistuksesta sekä kertomalla liikunnan yksilöllisistä vaikutuksista ja vähentämällä mahdollista kilpailua ryhmän kesken. Ohjeiden kertominen tarkasti ja oikein auttaa vähentämään vääriä ja haitallisia suorituksia, jotka voivat vahingoittaa kehoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 21.)

Ikääntymisen tuomien muutoksien myötä tärkeimmät kunnon osa-alueet, joita tulisi harjoittaa ovat lihasvoima, voimantuottonopeus, liikehallinta ja liikkuvuus. Ohjaajan tulee kannustaa ja ohjata asiakkaita kiinnittämään huomiota erityisesti isojen lihasryhmien, kuten reiden etu- ja takaosan lihasten, pakaralihasten ja ylävartalon lihasten voimaan ja voimantuottonopeuteen. Myös muiden lihasten lihaskestävyys tulee huomioida harjoittelussa, kuten selkä- ja vatsalihakset, koska nämä lihasryhmät ylläpitävät hyvää ryhtiä ja kehon oikeaa asentoa. Liikehallinnan osa-alueella olisi hyvä keskittää harjoitukset siten, että ne kehittävät liikkujan tasapainoa, koordinaatio- ja reaktiokykyä, joka kulkee käsikädessä voimantuottonopeuden kanssa. Tulee muistaa, että hyvästä reaktiokyvystä ei ole hyötyä esimerkiksi kaatumistilanteissa, jos kehon lihakset eivät kykene tuottamaan voimaa riittävästi ja mahdollisimman nopeasti. Kehon liikkuvuutta vaaditaan erityisesti nilkka-, lonkka- ja olkaniveliltä sekä selkärangalta. Esimerkiksi tavallisessa kävelyssä tarvitsemme nilkka- ja lonkkanivelten liikkuvuutta. Erilaisten esineiden kurkottaminen ylähylyltä tai pyykin ripustamisessa tarvitsemme riittävää olkanivelen liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2023.)

Ohjaajan suunnitellessa harjoituksia ei kannata unohtaa kestävyyskunnan ja kokonaisvaltaisen liikkumiskyvyn ylläpitämistä. Lyhyesti tiivistettynä edellisessä kappaleessa mainittujen osa-alueiden ylläpitäminen ja kehittäminen tapahtuu monipuolisen liikunnan avulla, joka haastaa liikkujaa sopivasti. Ohjaajan on tärkeää tietää ikääntymisen muutokset ja ohjattaessa edetä maltillisesti uusien liikkeiden opettelussa ja varata sopivasti aikaa siirtymisiin eri liikkeiden välille (UKK-instituutti 2023). Liikuntatilanteissa erilaisia riskejä voi olla liikkujan liiallinen innostuneisuus tai päinvastoin innostuksen puute, rasiustila tai väsymyksen tunne kehossa. Rauha ja kiireettömyys auttaa vähentämään vahinkojen syntymistä vertaisohjaus ryhmissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 21.)

Ikääntyminen tuo elämään ja arkeen usein erilaisia terveydellisiä haasteita. Yleisimpiä terveyteen liittyviä haasteita senioreilla on tuki- ja liikuntaelämistön oireet, kuten nivelrikko, selkäkipu, polvi-

ja lonkkaongelmat sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön vaivat, joita voivat olla esimerkiksi korkea verenpaine, sydänoireet ja hengenahdistus. Ryhmän ohjaajan tulee muistaa, että ohjattavien terveydentila, vireystaso ja kiputuntemukset voi vaihdella hyvin paljon eri päivinä. Edellisellä tunnilla onnistuneesti suoritettu liike ei välttämättä onnistu seuraavalla tunnilla esimerkiksi kivun vuoksi. Ryhmän ohjaaja ei yleensä ole terveydenhuolto alalla, joten hänen ei tarvitse ottaa ryhmäläisten terveyshaasteisiin kantaa, mutta hänellä on hyvä olla etukäteen pohdittuna vaihtoehtoisia liikkeitä tai tarvittaessa ohjata osallistujaa jäämään sivuun. Ohjaajalla tulee siis olla rohkeutta ilmaista huolensa ryhmäläisen terveydentilasta, mikäli tunnilla herää tällainen epäily. (UKK-instituutti 2023.)

Kognitiiviset haasteet voivat näkyä ohjaamisessa siten, että useat yhtäaikaiset ohjeet vaikeuttavat tekemistä ja vaadittujen liikkeiden siirtyminen pitkäaikaisen muistiin hidastuu. On suositeltavaa, että ohjaaja purkaa uudet liikkeen pienempiin kokonaisuuksiin, yhdistää uuden asian johonkin aiemmin opittuun ja tuttuun liikkeeseen sekä mahdollistaa osallistujille riittävästi aikaa uuden asian oppimiseen ja sisäistämiseen. (UKK-instituutti 2023.) Liikuntatuokion liikkeitä suunnitellessa kannattaa siis miettiä huolellisesti harjoitteiden ja liikkeiden väliset siirtymiset ja välttää turhia lattiatasoon menemisiä ja sieltä ylösnousemisiä. Siirtymisiin tulee varata tarpeeksi aikaa ja yläraajojen pitkäkestoista kannattelua hartioiden yläpuolella tulee välttää. Yläraajojen pitkäaikainen kannattelu hartiatason yläpuolella voi aiheuttaa verenpaineen nousua, huimausoireita tai provosoida niska-hartiaseudun vaivoja. Harjoittelun aikana kannattaa korostaa tasaista ja rauhallista hengittämistä sekä muistaa, että kipu ja kivun pelko voi olla esteenä uuden oppimiselle. (UKK-instituutti 2023.)

län myötä yksilölliset erot korostuvat ja ohjatessa tuleekin huomioida osallistujien yksilöllisyys. Mahdollisuuksien mukaan yksilöllinen huomiointi tunnilla olisi hienoa. Tunnin aikana ohjaajalla kannattaa tuoda esille ja hyödyntää osallistujien voimavaroja erilaisten puutteiden sijaan. Muita ohjaamisen vinkkejä on tilanteiden kiireettömyys, liikkeiden liittäminen aiemmin opittuun, liikkeiden pilkkominen osiin, erilaiset opetustyyliä, riittävä harjoittelun määrä ja kertaaminen, harjoittelun merkityksellisyyden ymmärtäminen, pienryhmän mahdollisuus ja ohjaajan myönteinen ja motivoiva asenne. (UKK-instituutti 2023.)

Liikuntatuokion tulee olla kaikille osallistujille tasavertainen kokemus, jotta jokainen ohjattava saisi kokea tulleensa kannustetuksi. Siten, että ohjattava kokisi elämyksiä ja pystyisi vuorovaikutamaan muiden yli 65-vuotiaiden kanssa. Liikuntatuokioon osallistuneiden henkilöiden toiveet

olisi hyvä ottaa huomioon, kun suunnitellaan ryhmäliikunta tuokioita. Liikunnan tuomat sosiaaliset taidot, sen tuoma ilo, virkistys ja rentoutumisen kokeminen motivoivat senioreita jatkamaan liikunnan parissa pidempään. Senioreiden ohjatun terveystuokion laatukriteereihin kuuluvat: käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja arviointi. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

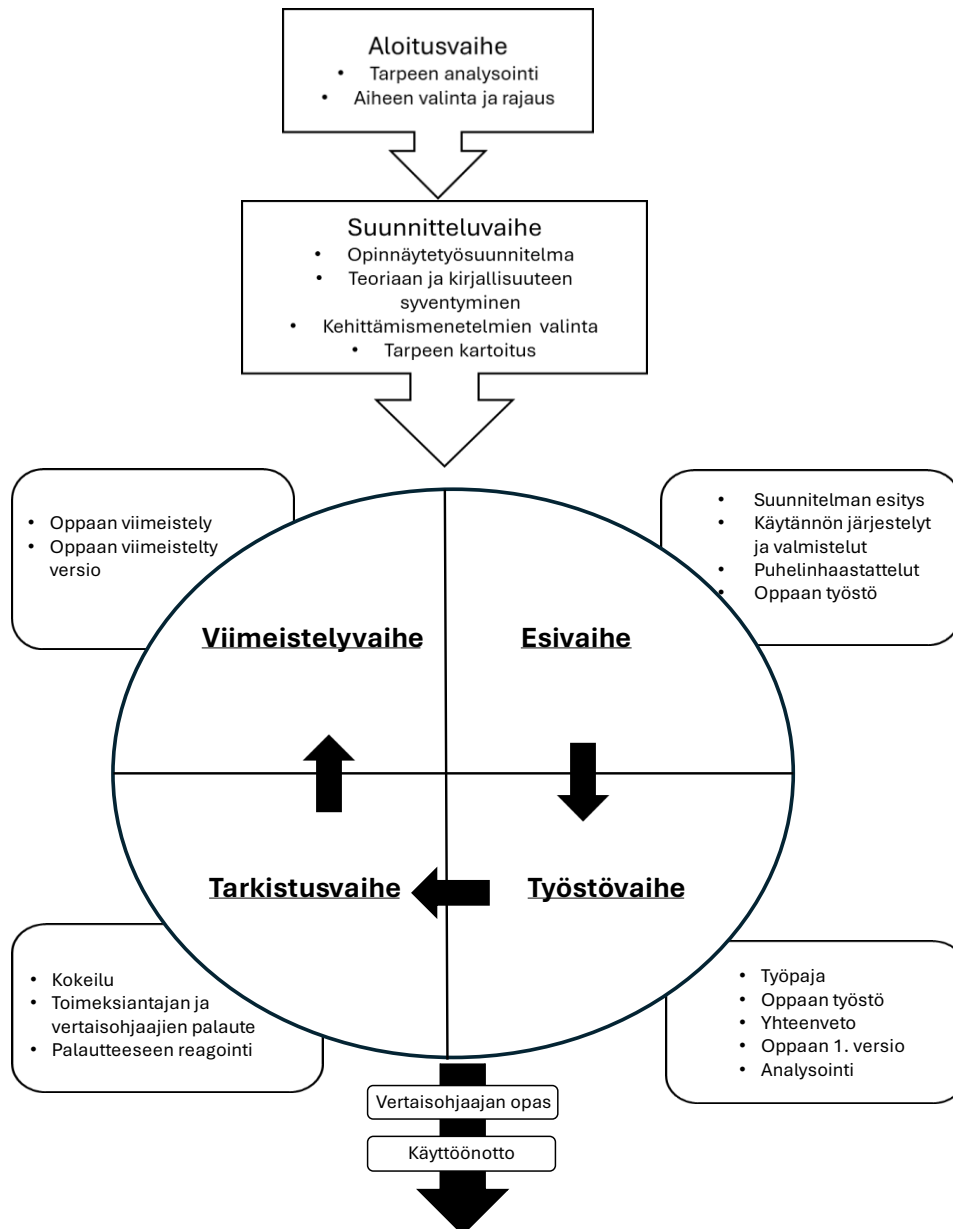
6.3 Fyysinen, psyykinen ja psykososiaalinen turvallisuus

Liikunnanohjauksessa täytyy varmistaa osallistujan fyysinen ja psyykinen turvallisuus, joka tarkoittaa, että ryhmänohjaajalla tulee olla riittävä tietoa ja taitoa. Tunnin turvallisuuteen vaikuttaa muun muassa alkavan tunnin ennakkovalmistelut. Ryhmäläisiin tutustuminen on myös merkittävä tekijä. Osallistujien fyysiseen turvallisuuteen vaikuttaa liikunnan harrastuspaikan olosuhteiden huomiointi jo ennakkovalmisteluissa sekä tunnilla käytännön toteutuksessa. Saatavilla olevat harrastusvälineet ja niiden kunto sekä sopivuus osallistujille, tilan riittävä valaistus ja häiritsevä melu sekä lisäksi liikuntapaikan lattian materiaali ovat tärkeitä asioita, jotka ohjaajalla tulee huomioida. Ryhmäläisten liikuntavarusteet tulee olla tunnin suunniteltuun sisältöön sopivat, kuten sisäkengät ja vaatteet. Ohjaajan on tärkeä ottaa huomioon havainnoimalla tai kysymällä ryhmäläisten yleisestä terveydentilasta kyseisellä hetkellä ja arvioida heidän kykyänsä tehdä ennakkoon suunnitellut harjoitukset. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

Osallistujien psyykinen- ja psykososiaalinen turvallisuus muodostuu pääasiassa ryhmän hyvästä ilmapiiristä. Ilmapiiriin tulee olla kaikin puolin jokaista jäsentä kohtaan kannustava, hyväksyvä ja stressitön, minne on helppo ja mukava tulla. On tärkeää, että ryhmänohjaaja osaa kohdata ryhmäläiset heitä kunnioittaen, kuunnellen ja huomioitavia asioita kysellen. Osallistujille tulee tarjota onnistumisen ilo ja siihen mahdollisuus, koska se motivoi ryhmäläisiä jatkamaan liikkumista ja pysymään ryhmässä mukana. Ryhmänohjaajalla on oleellista havainnoida ja tukea osallistujien kesken olevaa kommunikointia ja hänellä on velvollisuus ohjaajana tarvittaessa puuttua sellaisiin tilanteisiin, jossa ilmenee negatiivisuutta, kuten syrjimistä tai liiallista kilpailuhenkisyttä. Ohjaajan ja ryhmäläisten luonteva vuorovaikutus on tärkeää, jotta ryhmäläiset uskaltavat vaatia mahdollisimman hyviä ja turvallisia olosuhteita liikkumiseen. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

7 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö toteutettiin Salosen (Salonen 2013, 52–66) konstruktivistisen mallin mukaisesti (kuvio 1). Konstruktivistisen mallin mukaisessa työssä on aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja kaiken tämän jälkeen on muodostunut valmis opinnäytetyö.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen (mukailtu Salonen 2013: Salonen, Eloranta, Hautala & Kinon 2017)

7.1 Aloitus ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyö aloitettiin ideoinnilla keväällä 2024. Opinnäytetyön aihe syntyi yhteisestä ajatuksestamme tehdä tuotoksena jokin opas. Alkuvuodesta 2024 otettiin yhteyttä Oulun kaupungin liikuntapalveluihin ja kartoitettiin, olisiko heillä tarvetta opinnäytetyölle. Keskustelujen jälkeen Oulun kaupungin liikuntapalveluista tuli opinnäytetyömme toimeksiantaja. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päätettiin, että opinnäytetyönä toteutetaan opas alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin KunnonLähteen vertaisohjaajille. Ensimmäisissä etäpalavereissa käytiin läpi toimeksiantajan ja meidän opiskelijoiden ideoita tulevaa työtä varten. KunnonLähteellä on useita eri liikuntaryhmiä, joten resurssit ja aika huomioiden muodostettiin yhteisymmärryksessä päätös, että opas kohdistuu kuntosali- ja palloiluryhmille.

Suunnitteluvaiheessa on tärkeää yhteisymmärryksen muodostaminen kehittämisen kohteesta ja rajata aihealue mahdollisimman tarkasti. Suunnittelu-vaiheen lopputuotoksena muodostuu opinnäytetyösuunnitelma, jossa tulee näkyä työn tavoitteet, työympäristö, työn eri vaiheet, toimijat sekä käytettävät menetelmät. (Salonen 2013, 17.) Kehittämistoiminta pyrkii ensisijaisesti muuttamaan konkreettista toimintaa. Kehittämistoiminnassa voidaan hyödyntää tutkimuksellisia menetelmiä, kuten haastattelua, kyselyä tai havainnointia tiedonkeruumenetelmänä. Kehittämistoiminnan menetelmien jaottelu voidaan suorittaa monella tapaa. Näitä ovat esimerkiksi keskustelua sisältävät, osallistavat ja esittävät menetelmät. Nämä kolme menetelmää sisältävät toimijoiden osallistamista, sitouttamista kehitystyöhön sekä tiedon tuottamista. (Salonen ym. 2017, 34–35, 55–56.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe ajoittui loppukevääille 2024, jolloin aloitettiin opinnäytetyösuunnitelman tekeminen ja tuotoksen alustava suunnittelu. Toimeksiantajan kanssa suunniteltiin, että opinnäytetyöhön sisältyisi yksi tai kaksi työpajaa, missä opasta käydään läpi vertaisohjaajien kanssa. Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa pohdittiin, että KunnonLähteen vertaisohjaajille tehtäisi aloituskysely ja lähdettäisi sitä kautta kartoittamaan heidän toiveitaan oppaasta. Työn edetessä kyselyn teettäminen ikääntyneille vertaisohjaajille päätettiin jättää pois, joten luovuttiin alkukyselystä ja lähdettiin suunnittelemaan opasta hyödyntämällä omaa ammattitaitoaamme. Tärkeäksi tekijäksi muodostui lopulta KunnonLähteen vertaisohjaajien osallistaminen kehittämistyöhön työpajan ja palautteen keräämisen myötä.

Oppaan visuaalisesta toteutuksesta ja toimeksiantajan toiveista keskusteltiin toimeksiantajan kanssa jo opinnäytetyön alkuvaiheessa. Saimme toimeksiantajalta vapaat kädet oppaan visuaali-

seen toteutukseen. Oppaassa tulee näkymään Oulun kaupungin logo ja opas jaettiin kahteen kohderyhmään eli kuntosali- ja palloiluryhmille. Toimeksiantajan vastuulla oli lopullisen oppaan painatus ja muut mahdolliset kustannukset.

Kehittämistyötä tehdään yhdessä vertaisohjaajien eli KunnonLähteen työntekijöiden ja toimeksiantajan kanssa. Työntekijöillä eli tässä tapauksessa vertaisohjaajilla on velvollisuus ja oikeus osallistua kehittämistyöhön. Ilman vertaisohjaajien ja muiden työntekijöiden osallistamista kehittämistyöhön lopputulos ei ole luotettava. (Salonen ym. 2017, 39.)

7.2 Esivaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen edetään esivaiheeseen. Esivaiheessa siirrytään työympäristöön, jossa varsinainen työskentely tapahtuu. (Salonen 2013, 17). Esivaiheessa viimeistellään opinnäytetyösuunnitelma ja pidettiin esitystilaisuus etäyhteydellä. Ohjaavan opettajan hyväksytyä suunnitelmamme alkaa lopullisen opinnäytetyöraportin luonnostelu ja kirjoittaminen.

Toimeksiantajan kanssa pidettiin palaveri ja pohdittiin, että miten vertaisohjaajat voisivat osallistua oppaan tuottamiseen. Oppaan tulevat käyttäjät eli KunnonLähteen vertaisohjaajat olisi tärkeä ottaa mukaan opinnäytetyöhömmä käyttäjälähtöisyyden näkökulmasta ja päädyttiin toteuttamaan puhelinhaastattelut. Puhelinhaastatteluiden avulla haluttiin saada vertaisohjaajilta tietoa heidän ohjaustaidoista, tuntien sisällöistä ja rakenteesta sekä heidän tottumuksistaan.

Toimeksiantajan toimesta tiedusteltiin vapaaehtoisia osallistujia puhelinhaastatteluita varten KunnonLähteen WhatsApp-ryhmässä. Vapaaehtoisten suuren määrän vuoksi puhelinhaastatteluihin saatiin osallistumaan lopulta kuusi vertaisohjaajaa. Vaatimuksena puhelinhaastatteluihin oli se, että he ohjaavat kuntosalilla tai palloilussa, jotta saatiin oikeista liikuntaryhmistä tietoa. Toimeksiantaja ilmoitti kuuden vapaaehtoisen yhteystiedot meille, niin toteutettiin puhelinhaastattelut suunnitelman mukaisesti kesäkuun alussa. Puhelinhaastatteluita varten laadittiin ennakoon haastattelukysymykset (Liite 1.).

7.3 Puhelinhaastattelut

Puhelinhaastattelu kysymyksiä alussa tiedusteltiin vertaisohjaajien taustoja eli miksi he haluavat osallistua KunnonLähteen toimintaan mukaan. Usean henkilön vastauksessa tuli esille, että pysyy myös itse hyvässä kunnossa, kun saa liikuntaa ohjauksen rinnalla. Tämä on merkittävä positiivinen hyöty vertaisohjaamisessa, jota tehdyt puhelinhaastattelut vahvistavat. Haastatteluissa nousi esille toinenkin merkittävä hyöty, joka oli sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen.

Useat ohjaajat kertoivat haastattelussaan, etteivät he aina lämmittele tuntien alussa tai suorita loppujäähdyttelyä tuntien lopussa. Tunneilla halutaan pelata mahdollisimman paljon ja tunneilla on erilaisia harjoituksia, mutta erityisesti alkulämmittelyiden suhteen on parannettavaa. Ohjaajat vastasivat haastatteluissa suoraan, että useimpien osallistujien suhtautuminen alkulämmittelyihin on hieman vähättelevä tai välinpitämätön, muttei kuitenkaan ihan kaikkien kohdalla. Ryhmästä löytyy jäseniä, jotka suorittavat aina alkulämmittelyn, joka on yleensä kestoaltaan n. 5-10minuuttia ja erityisesti sulkapallo ryhmän ohjaajan mukaan he toteuttavat aina laadukkaan alkulämmittelyn.

Haastatteluiden myötä työmme tarve vahvistui entisestään. Tämän myötä vahvistui tunne, että alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin keskittyvä opas tuli todella tarpeeseen. Haastatteluista saimme lisätietoa KunnonLähteen toiminnasta, tuntien toteutumisesta ja tuntien sisällöstä sekä rakenteesta. Vertaisohjaajilta kysyttiin myös, että ketkä ovat kiinnostuneita lähtemään malliksi oppaan kuviin ja kiinnostuneita saatiin mukavasti kerättyä.

Puhelinhaastatteluissa useat ohjaajat nostivat esille hätätilanteet ja niissä toimimisen. Usea ohjaaja koki, että he tarvitsisivat lisäkoulutusta hätätilanteissa toimimiseen, koska vuosien aikana on sattunut tilanteita, jotka vaativat ensiaputaitoja. Tämän opinnäytetyön aiheena oli alkulämmittelyt ja loppujäähdyttelyt, joten ensiaputilanteisiin ei otettu tässä vaiheessa suuresti kantaa.

7.4 Työstövaihe

Kehittämistyön toiseksi tärkein vaihe on työstövaihe (Salonen 2013, 17). Työstövaiheessa suunniteltiin oppaaseen alustavat liikekokonaisuudet alkulämmittelyihin ja loppujäähdyttelyihin. Oppaaseen suunniteltiin alkulämmittely ja loppujäähdyttely liikkeitä senioreiden valtakunnalliset lii-

kuntasuositukset mielessä pitäen. Suunniteltiin molemmat lopulta kolme noin 10 liikkeen patteristoa opasta varten. Valittiin oppaaseen muun muassa tasapainoa, koordinaatiota ja ajattelu-työskentelyä harjoittavia liikkeitä.

Oppaan liikkeitä lähdettiin suunnittelemaan lisäksi vertaisohjaajilta saatujen haastattelujen perusteella sekä palloilu- ja kuntosaliryhmiä ajatellen. Alussa suunnitelmassa oli luonnostella yhden alkulämmittely ja loppujäähdyttely kokonaisuudet palloiluun ja kuntosalille. Melko pian päädyimme kuitenkin kokoamaan kaksi alkulämmittely kokonaisuutta sekä yhden loppujäähdyttely kokonaisuuden niin palloilu kuin kuntosaliryhmille opasta varten. Ajatuksena oli suunnitella vertaisohjaajille mahdollisimman monipuoliset liikkeet, joita he voivat itse tarvittaessa muokata tulevaisuudessa.

Oppaan ollessa alustavasti valmiina järjestettiin työpaja, missä oppaaseen tulevat liikekokonaisuudet käytiin läpi vertaisohjaajien kanssa. Työpaja oli tarkoitus toteuttaa syyskuun alussa riippuen opinnäytetyön etenemisestä ja vertaisohjaajien kauden aloituksesta. Työpajaa varten perustettiin oma WhatsApp-ryhmä, johon toimeksiantajan toimesta lisättiin työpajaan ilmoittautuneet. Työpajan aikana ja loppuvaiheessa käytiin keskustelua vertaisohjaajien kanssa ja heiltä kerättiin palautetta alustavista liikekokonaisuuksista. Palaute kerättiin suullisesti ennalta laadittujen kysymysten pohjalta työpajan lopuksi (Liite 2.). Työpajan jälkeen suunnitellut liikekokonaisuudet lisättiin oppaaseen oikeaan järjestykseen ja alkulämmittely sekä loppujäähdyttely osioissa hyödynnettiin kuvia liikkeiden toteutuksista ja kuvien rinnalle lisättiin lyhyt kirjallinen selostus toteuttavasta liikkeestä.

Oppaaseen kuvattava vertaisohjaaja arvottiin puhelinhaastatteluiden perusteella. Kuvattava allekirjoitti Oulun kaupungin valokuvaus- ja julkaisulupa lomake ja sen yhteydessä kerrottiin, että kuvia ei tulla käyttämään muualla kuin oppaassa. Prosessin alusta alkaen oli selvää, että oppaan sisällön kuvaaminen toteutetaan Oulun kaupungin liikuntapalveluiden tiloissa. Sopivasta kohteesta käytiin toimeksiantajan kanssa keskusteluita ja lopulta päädyimme Raksilan uimahallin liikuntasaliin. Toimeksiantajan ja kuvattavan kanssa sovittiin kaikille sopiva ajankohta ja kuvattava henkilö sai etukäteen tietää, miten tulemme toimimaan. Kuvauksia ennen olimme pohtineet, miten liikkeitä olisi paras kuvata, jotta saisimme hyödynnettyä varatun ajan mahdollisimman tehokkaasti. Kuvauksissa ohjasimme vuorotellen kuvattavaa ja etenimme liikkeiden kuvauksissa oppaan sisällön mukaisessa järjestyksessä.

Teoriatietoa käsittelevät sivut viimeisteltiin ja oppaan visuaalinen asettelu aloitettiin sekä kansikuvan suunnittelu alkoi. Olimme luoneet opasta erilliselle tiedostolle ja kävimme alussa suullisesti

keskustelua molempien näkemyksistä visuaalisen toteutuksen suhteen. Oppaan visuaalisia yksityiskohtia aloimme pohtimaan työstövaiheessa ja oppaan työstössä otettiin huomioon saadut tiedot puhelinhaastatteluista sekä toimeksiantajan toiveet, kuten Oulun kaupungin logon käyttäminen. Meillä oli yhteinen ajatus, että kansikuvassa hyödynnetään KunnonLähteen vihreää väriä ja Oulun kaupungin violettiä väriä. Canva työkalun avulla syntyi oppaan kansikuva ja se miellytti meitä ja toimeksiantajaa.

Toimeksiantaja oli tietoinen vertaisohjaajien toiveesta liittyen hätätilanteissa toimimiseen, joten oppaaseen päätettiin kirjoittaa lyhyesti, miten hätätilanteissa tulee toimia ja tuotiin esille käytännön esimerkkejä. Lopulta opas viimeisteltiin ja visuaalinen ulkonäkö oli miellyttävä. Koettiin, että oppaasta oli muodostunut juuri sellainen, kun toivottiin ja opas oli valmis koekäyttöjakssoon.

Työstövaiheessa laadittiin Webropol-kysely opinnäytetyön seuraavaa vaihetta varten. Osa Webropol-kyselyn kysymyksistä muodostettiin avoimiksi, jotta niihin ei pysty vastaamaan vain yhdellä sanalla. Muodostimme kysymykset myös niin, että saamme niistä hyödyllistä informaatiota mahdollisia muokkauksia varten. Vertaisohjaajia informoitiin kyselyyn vastaamisesta WhatsApp-ryhmässä.

7.5 Työpaja

Työstövaiheessa työpajan toteuttaminen Raksilan uimahallin liikuntasalissa oli opinnäytetyön ja etenkin oppaan kannalta yksi tärkeimmistä osioista. Työpajaan saapui 15 KunnonLähteen vertaisohjaajaa kuntosali- ja palloiluryhmistä. Työpajan tarkoituksena oli tuoda oppaaseen tulevat alkulämmittely ja loppujäähdyttely kokonaisuudet tutuiksi vertaisohjaajille. Ongelmilta ei kuitenkaan vältytty ja jouduttiin hieman improvisoimaan alkuperäistä suunnitelmaa liittyen työpajan ohjauksiin. Toinen ohjasi sanallisesti alkulämmittely ja loppujäähdyttely liikkeit ja toinen näytti liikkeit salin edessä.

Työpajan jälkeen kerättiin palautetta vertaisohjaajilta oppaassa olevista liikkeistä, niiden toivuudesta käytännössä, alkulämmittelyjen ja loppujäähdyttelyjen pituudesta sekä heidän mielipiteensä oppaasta kokonaisuutena. Annettiin vertaisohjaajille myös mahdollisuus vapaaseen palautteeseen.

Työpajan palautetta kerätessä saatiin selville, että vertaisohjaajista noin 10 ohjaa alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn ohjaustuokioissaan. Loput eli 5 vertaisohjaajaa kertoi, että lämmittelyissä

olisi parantamisen varaa. Tämä tieto herätteli niin meitä kuin vertaisohjaajia siihen, että parantamisen varaa löytyy vielä ja alkulämmittely ja loppujäähdyttely opas tulee todella tarpeeseen.

Työpajassa selvisi, että melkein kaikilla vertaisohjaajilla löytyy sähköpostiosoite, joten päätettiin lähettää kysely sähköpostilla sen sijaan, että kyselyitä olisi jaettu ohjaajille toimeksiantajan puolesta. Vertaisohjaajat tykkäsivät erityisesti tasapaino liikkeistä ja aivojumbasta sekä keppijumbasta, tosin esimerkiksi Rajakylässä tila on vertaisohjaajien mukaan liian pieni, jotta suunnittelemaamme keppijumppaa voisi toteuttaa. Mattojumban toteutuksen he kokivat hieman haasteellisenä varsinkin tulevissa ohjauksissa, sillä liikuntapaikoissa ei ole jumppamattoja kaikille. Keskustelimme asiasta myös toimeksiantajan kanssa ja hänen mielestään keppi- ja mattojumppa saivat jäädä oppaaseen.

7.6 Tarkistusvaihe

Kehittämistyön tarkistusvaiheessa toimeksiantaja ja opinnäytetyöntekijät arvioivat yhdessä syntyneitä tuotosta eli tässä tapauksessa alustavaa opasta ja liikevaihtoehtoja. Oppaan alustava versio esitellään vertaisohjaajille ja toimeksiantajalle. Palautekyselyn ja toimeksiantajan arviointien perusteella opas palautetaan takaisin joko työstövaiheeseen tai toimeksiantaja voi siirtää sen suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.)

Tarkistusvaiheessa aloitettiin oppaan kahden viikon koekäyttöjakso ja jakson aikana avautui Webropol -kysely (Liite 3) mihin vertaisohjaajat kävivät sähköisesti vastaamassa. Tiedonkeruu menetelmiä valitessa tulee pohtia kohderyhmälle eli vertaisohjaajille parhaiten soveltuva keino. Kyselylomake on kustannustehokkain tapa kerätä palautetta, mutta se ei välttämättä sovi kaikille ryhmille. Kyselylomakkeen kysymysvaihtoehtojen määrä ja muoto tulee harkita tarkasti, jotta vastaukset pysyvät luotettavina. (Henriksson, Linnolahti & Harju 2015, 26.)

Tarkistusvaiheeseen sijoittuva kahden viikon koekäyttöjaksossa onnistuttiin. Saatiin vertaisohjaajilta oppaasta positiivista palautetta ja lisäksi koekäyttöjakson päätteeksi saatiin toimeksiantajalta vapaamuotoinen palaute oppaasta. Toimeksiantaja kertoi palautteessaan, että opas on onnistunut ja sopiva juuri siihen tarkoitukseen mihin se on suunniteltu, eikä esille noussut korjausehdotuksia.

7.7 Koekäyttöjakso ja palautekysely

Oppaan koekäyttöjakso oli kestoaltaan kaksi viikkoa ja samalla avattiin linkki sähköiseen palautekyselyyn. WhatsApp-ryhmän kautta vertaisohjaajia tiedotettiin, että mistä opas on noudettavissa ja kuinka kauan koekäyttöjakso kestää. Toimeksiantaja jakoi sähköpostitse vertaisohjaajille sähköisen linkin kyselyyn. Toimeksiantajan kanssa sovittiin etukäteen, että hän tulostaa oppaita tietyn määrän vertaisohjaajien koekäyttöön ja hän miettii järkevän paikan, mistä ohjaajilla on helppo hakea opas itselleen.

Webropol -kysely toteutettiin täysin sähköisesti, koska työpajassa ilmeni, että kaikilla vertaisohjaajilla on mahdollisuus tähän vastausmuotoon. WhatsApp-ryhmässä ja työpajassa vertaisohjaajia oli 15 henkilöä, mutta kyselyyn vastanneita oli vain 8 henkilöä. Kyselyä tehdessä pyrittiin muodostamaan kyselyn kysymykset siten, että saataisiin mahdollisimman kattava palaute ja epäkohdat nousisivat esille.

Webropol -kyselyyn vastanneista kolme oli palloilu ryhmistä ja loput viisi oli kuntosaliryhmistä. Vastaajista kuusi oli kokeilujakson aikana kokeillut alkulämmittely ja loppujäähdyttely kokonaisuuksia. Loput kaksi kyselyyn vastanneista oli kokeillut pelkästään toista kokonaisuutta. Kyselyn alkuvaiheessa kartoitettiin, että mitä hyötyä vertaisohjaajat olivat kokeneet oppaan käytöstä ja siihen saimme monipuolisesti vastauksia (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Webropol kysely. (Webropol 2024)

Kerro omin sanoin vähintään kahdella lauseella, miten hyödyit oppaan käytöstä, jos et niin miksi?

Vastaajien määrä: 8

Vastaukset
Oppaasta lukien vuorotellen eri opastukset eri päivinä. Loppujäähdyttelyt ei aina "ehditty" ihan täysimittaisina viedä läpi. Toisella kerralla porukka jo pyysi alkulämmittelyt kun koki ne mielekkääksi ja tärkeäksi. Huumoria heitettiin välillä joukkoon, mikä johti henkilökohtaisiin muunnoksiinkin. Mietittiin myös tekolonkkaan sopivia vaihtoehtoliikkeitä, koska senioreissa myös sellaisia.
Liikkeiden jaksotus. Unohtuneitten liikkeiden muistiinpalauttaminen.
Opas muistutti alkulämmittelyliikkeistä, joita joskus käyttänyt. Oli helppo käyttää.
Siinä oli selkeät kuvat ja ohjeet helposti toteutettavissa
Opas oli erittäin hyvä, tuli vaan mielestäni liuan myöhään vrt antamanne 2 vk
Luin oppaan. Olen toiminut jumppaohjaajana.
Teimme molemmat lämmittelyohjelmat, joista enemmän kiitosta sai keppien avulla tehty. Ainoa miinus, että jalat jäi vähemmälle. Venyttelyistä toteutimme vain seisaaltaan tehdyn, jumppaajat eivät halunneet makuulle.
Opas oli monipuolinen. Osa alku- ja loppuverra oli jo käytössä. Tärkeää minulle oli näiden merkityksen selostaminen ja tärkeintä turvallisen ohjaamisen erilaisten tilanteiden huomiointi.

Kaikki kahdeksan kyselyyn vastannutta kuvaili opasta selkeäksi ja neljä vastaajista oli sitä mieltä, että opas on lisäksi helppolukuinen ja monipuolinen. Kyselyn eri vaiheissa nousi useasti esille, että oppaan kuvat olivat hyvät ja toivottu lisä. Vastaajista viisi koki oppineensa jotain uutta oppaan myötä ja kyseiset vastaukset kohdistuivat enimmäkseen turvallisuuden huomioimiseen, ja ohjaajat kokivat saavansa oppaan myötä lisää varmuutta ohjaamiseen. Kolme vastanneista koki, etteivät he juurikaan oppineet mitään uusia asioita oppaan myötä.

Suurin osa oppaan liikkeistä oli ohjaajille entuudestaan tuttuja ja sopivan haastavia, mutta osalle vastanneista liikkeet olivat uusia ja niissä oli sopivasti haastetta. Oppaan valokuvat ja sanalliset ohjeet olivat hyvä ja toivottu lisä ja se näkyi myös kyselyn vastauksissa. Vain yksi kyselyyn vastannut koki, että sanalliset ohjeet olivat osittain helposti ymmärrettäviä. Kaikki kyselyyn vastanneet aikovat käyttää opasta jatkossa omissa ohjauksissaan, ja kyselyn lopussa ollut vapaa sana osio oli täynnä positiivista palautetta. Vapaa sana osioon nousi kuitenkin esille, että vertaisohjaajat kaipaavat ensiaputaitoihin ja loukkaantumisiin lisäkoulutusta, mutta jo aiemmin on nostettu

esille, ettei loukkaantumiset ja ensiaputaidot kuulu tämän opinnäytetyön aihealueeseen. Palautekyselyn perusteella vertaisohjaajat eivät jääneet kaipaamaan oppaaseen lisäyksiä vaan opas oli näin hyvä. Oppaalle annettujen arvosanojen keskiarvo oli 8,9.

7.8 Viimeistelyvaihe ja käyttöönotto

Tarkistusvaiheessa toteutetun palautekyselyn perusteella oppaaseen ei ollut tarvetta tehdä enää muutoksia. Opas oli edennyt viimeistelyvaiheeseen missä tarkistettiin ja viimeisteltiin oppaan visuaalinen ilme lopullisesti. Viimeistelyvaiheessa olisi ollut mahdollisuus tehdä oppaaseen muutoksia palautteiden perusteella, mutta opas oli saavuttanut lopullisen muotonsa.

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy opas, joka on tässä vaiheessa opinnäytetyö prosessia saatu lopulliseen muotoonsa. Toimeksiantajan ja vertaisohjaajien antaman positiivisen palautteen myötä oppaaseen ei ole tarvetta tehdä muutoksia, joten opas on valmis käytettäväksi. Toimeksiantajan päätettävissä on, että kuinka paljon oppaita painetaan ja tehdäänkö oppaaseen laminointi, jotta säilyvyys pysyy parempana.

Valmiin oppaan myötä saatiin jokaiselle vertaisohjaajalle annettua tärkeää tietoa alkulämmittelyiden ja loppujäähdyttelyn merkityksestä, sekä näin kannustettiin heitä kehittämään toimintaansa. Vertaisohjaajat tulevat käyttämään opasta heidän ohjauksiensa tukimateriaalina ja muistuttamaan heitä alkulämmittelyiden ja loppujäähdyttelyiden tärkeydestä sekä muista oppaan tärkeistä aiheista. Oppaan virallinen käyttöönotto on toimeksiantajan päätettävissä.

8 KunnonLähteen vertaisohjaajaopas

KunnonLähteen vertaisohjaajien oppaasta tuotettiin tiivis ja selkeä, jotta käyttö olisi vertaisohjaajille helppoa. Kansilehden jälkeen sivulla kaksi on sisällysluettelo (Liite 4), mistä lukija hahmottaa oppaan koko sisällön. Sisällysluettelon jälkeen oppaassa on alkusanat ja teoriaosuudet, kuten turvallinen ohjaaminen ja tunnin ennakkovalmistelut. Kuntosaliharjoitteluun ja palloiluun sopivat liikekokonaisuudet tulevat oppaassa seuraavaksi ja ensimmäisenä esitellään kuntosaliryhmille osoitetut alkulämmittely kokonaisuudet ja loppujäähdyttely kokonaisuus. Kuntosali kokonaisuuden jälkeen vuorossa on palloiluryhmien alkulämmittely kokonaisuudet ja viimeisenä loppujäähdyttely kokonaisuus.

Oppaassa on kuvalliset ohjeet liikkeiden suorittamisesta ja kuvien yhteydessä on lisäksi sanalliset ohjeet tarkentamaan liikkeiden oikeaoppista suorittamista, kuten esimerkki kuvassa (kuva 3). Oppaan lopussa käydään läpi hätätilanteessa toimimista ja viimeisenä on loppusanat. Hätätilanteessa toimiminen otettiin lyhyesti oppaaseen mukaan, koska sen tarve nousi usein esille tämän opinnäytetyön aikana. Kunnonlähteen vertaisohjaaja oppaaseen muodostui sivuja yhteensä 37 ja oppaassa käytetyt lähteet ovat tuotu esille oppaan kahdelle viimeiselle sivulle.

Lopullisiin liikevalintoihin ja sanallisten ohjeiden muodostamiseen vaikutti työpajassa saatu suullinen palaute, vertaisohjaajien havainnointi, vertaisohjaajien sähköinen kysely ja toimeksiantajan toiveet sekä palaute. Kuntosali ja palloiluryhmille muodostettiin kahdet alkulämmittely kokonaisuudet ja loppujäähdyttely vaihtoehtoja on yhdet. Tällä ratkaisulla haluamme, että laajemmat alkulämmittely vaihtoehdot kannustaisivat etenkin alkulämmittelyiden suorittamiseen.

Saadun palautteen perusteella opas muodostettiin työpajan jälkeen lopulliseen versioon ja oppaan kahden viikon koekäyttökäyttöjakso alkoi. Koekäyttökäytön ja Webropol -kyselyn vastauksien perusteella opas oli saavuttanut tavoitteet ja opas oli valmis käytettäväksi. Toimeksiantaja päättää itse, milloin ottaa oppaan virallisesti käyttöön. Opasta voi halutessaan jatkokehittää useilla eri tavoilla.

8. Syväkyykky

- Ota hieman lantiota leveämpi asento, polvet ja varpaat samansuuntaisesti koko liikkeen ajan. Keppi hartioiden päällä, rinnalla tai selässä selkärangan mukaisesti pystysuunnassa, mutta samassa kohdassa suorituksen aikana. Lähdä kyykkään siten, että koukistat polviasia niin, että polvitaiteeseen tulee noin. 90 asteen kulma. Palaa takaisin seisoma-asentoon ja toista kyykky. Huomioi oma liikelajuutesi suorituksessa.



9. Kepillä kurkotus eteen ja ylös

- Ota ryhdikäs pieni haara-asento ja polvissa jousto. Keppi rennosti rinnalla myötäotteessa. Työnnä keppiä eteenpäin samalla viemällä takapuolta taaksepäin. Palauta vartalo takaisin pystyasentoon ja kurkota kepillä kattoon. Palauta keppi rinnalle ja palaa lähtöasentoon. Pidä selkä suorana koko suorituksen ajan ja toista liikettä.



15

Kuva 3. KunnonLähde opas s.15.

8.1 Alkulämmittelyt

Senioreiden liikehallintaa kehittäessä kannattaa keskittyä tasapainon, koordinaation ja reaktiokyvyn harjoittamiseen. Kehon liikkuvuutta tarvitaan erityisesti alaraajojen nivelissä, kuten nilkka- ja lonkkanivelissä sekä ylävartalon olkanivelissä ja selkärangassa. Alaraajojen nivelten liikkuvuutta tarvitaan esimerkiksi liikkumiskyvyssä, kuten kävelyn ja turvallisen sekä oikeaoppisen nostotekniikan ylläpitämisessä. Ylävartalon, kuten olkanivelten hyvä liikkuvuus on eduksi useissa päivittäisissä askareissa, kuten esimerkiksi tavaroiden kurkottamisessa kaapin ylähyllyltä ja vaatteiden riipustaminen narulle helpottuu. (Ikäinstituutti n.d.)

Ikäihmisten liikkumisen suosituksissa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, koska näillä on merkitystä erityisesti arjessa selviytymiseen. Tasapainoa tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa valitsemallasi liikuntamuodolla. (UKK-instituutti 2019.) Senioreiden kannattaa harjoitella tasapainoa, vaikka vielä ei ilmenisi erityisiä tasapaino-ongelmia. Oman kehon hallinta ja sen tuntemusten oikeaoppinen havainnointi parantavat seniorin luottamista omaan liikkumiseen ja kehonhallintaan. Tasapainoharjoitteita voi toteuttaa esimerkiksi erilaisten kehon painopisteen siirtojen avulla (Pajala 2012, 22.)

Keppijumppa on sopiva alkulämmittelyyn, koska se parantaa etenkin kehon liikkuvuutta, mutta myös lihaskuntoa. Laajat ja kokonaisvaltaiset liikkeet vaikuttavat positiivisesti myös oman kehon hallintaan ja etenkin keskivartalonhallintaan. Dynaamiset, mutta suhteellisen kevyet toteutettavat liikkeet vaikuttavat verenkiertoon ja aineenvaihduntaan vilkastuttamalla niitä, joten keppijumppa on tehokas harjoitusmuoto. (Aalto 2009, 143.). Keppijumppaan suunnitellut liikkeet voi myös halutessaan suorittaa ilman keppiä tai eri välineellä, kuten vastuskuminauhalla. Näin keppijumpasta saa tehtyä useita erilaisia variaatioita oman kuntotason, mieltymysten ja saatavilla olevan välineistön mukaan.

8.2 Loppujäähdyttelyt

Valitsimme tasapainoharjoituksia palloilulajien loppujäähdyttelyyn, koska jo aiemmin mainitsimme luvussa 5.3 että, jäähdyttely on hyvä tapa lisätä matalatehoisen liikunnan määrää, harjoitella liiketaitoa tai tehdä liikkuvuusharjoituksia. Liikkuvuusharjoitusten suorittaminen loppujäähdyttelyissä haastaa liikkujaa hallitsemaan omaa kehoaan, kun liikuntasuorituksen jälkeen olo on jo väsynyt. (Terveurheilija n.d)

Dynaamiset venyttely tarkoittaa, että venyttely suoritetaan aktiivisella liikkeellä toisinkuin staattinen venytys. Sen avulla voidaan avata kehon liikeratoja ja totuttaa hermostoa nopeatempoisiin ja suuriin nivelkulman vaihteluihin ja näin sopii myös esimerkiksi alkulämmittelyihin, koska se valmistaa kehoa tulevaan harjoitukseen. (Selkäliitto n.d.) Yli 65-vuotiaiden on suositeltavaa kuitenkin välttää dynaamisia venytyksiä tehtäessä niveliin ja lihaksiin kohdistuvaa repivää liikettä ja ääri-asentoon vietyjä venytyksiä. Liian aggressiivisesti tehdyt dynaamiset venytykset voivat aiheuttaa venähdyksiä tai revähdyksiä lihaksissa ja jänteissä. Kehon tulee olla hyvin lämmitelty ennen dynaamisten venytyksien suorittamista. (Keränen 2014, 47.) Teoriaan perustuen päätimme, että

valitsemme palloilun loppujäähdyttelyihin osaksi dynaamisia liikkeitä, koska keho on edeltävän liikuntatunnin aikana lämmennyt riittävästi.

Huono liikkuvuus aiheuttaa toiminnanvajausta ja sitä voidaan vähentää säännöllisillä venytyksillä ja liikkuvuusharjoituksilla. Luuston, tukirakenteiden ja nivelten haurastumisella ja niiden kimmoisuuden vähenemisellä on suuri vaikutus seniorin liikkuvuuden vähenemiseen. Säännöllisesti toteutettu liikkuvuusharjoittelu ylläpitää nivelten ja lihasten liikkuvuutta sekä niiden toimintakykyä. Sopivan laajat liikeradat ja venyttelyt parantavat liikkuvuutta, edistää harjoittelusta palautumista, pitää lihakset kimmoisina ja vetreinä sekä ehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaivoja ja vammoja. (Aalto 2009, 74.)

9 Pohdinta ja opinnäytetyön onnistumisen arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämistyöllä etsitään vastauksia työn alkuvaiheessa ilmenevään ongelmaan tai kysymykseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan jokin tuotos, joka palvelee niin toimeksiantajaa kuin opiskelijaa kehittämisessä asiantuntijaksi. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 41.)

9.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa saatu palaute merkitsee paljon ja palaute ohjasi työtämme oikeaan suuntaan. Opinnäytetyösuunnitelman esityksessä kuulumme toimeksiantajan, ohjaavan opettajan ja vertaisen palautteen sekä työpajassa käytävä keskustelu KunnonLähteen vertaisohjaajien kanssa olivat tärkeitä tekijöitä. Vertaisohjaajien palaute prosessin aikana on merkittävä, koska he tulevat käyttämään opasta tulevaisuudessa. Työpajan jälkeen oppaaseen oli mahdollista tehdä vielä muutoksia, mutta palautekyselyn ja koekäyttöjakson perusteella opas oli jo saavuttanut sille asetetut tavoitteet.

Opinnäytetyön onnistumista ja oikeanlaista etenemistä arvioimme koko työn toteutuksen ajan. Tarkastelimme alustavaa raporttia ja suunnittelimme oppaan kokonaisuutta jo suunnitelma vaiheessa, jotta työstämme tulee laadukas ja se täyttää sille asetetut tavoitteet. Opinnäytetyö toteutettiin konstruktivistisen mallin mukaisesti, joten työ eteni selkeästi eri vaiheiden läpi. Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa tarkoituksemme oli teettää sähköinen tai paperinen alkukysely ohjaajille, mutta jälkepäin pohdittuna puhelinhaastattelut osoittautuivat huomattavasti paremmaksi vaihtoehdoksi. Puhelinhaastatteluiden odotukset olivat suuret, mutta niitä tehdessä havaitsimme kuitenkin, että ohjaajilta saatu informaatio KunnonLähteen toiminnasta ei ollut kovin runsasta. Haastatteluista saadut lisätiedot auttoivat ja ohjasivat kuitenkin hieman työtämme sekä vahvistivat käsitystämme toiminnasta ja heidän tavoistaan.

9.2 Lopputuloksen onnistumisen arviointi

Opas oli alun perin tarkoitus tulostaa mahdollisimman pienenä eli koossa A5, jotta sitä on helppo kuljettaa mukana ja kätevä käyttää. Toimeksiantajan toimesta opas tulostettiin kuitenkin A4 kokoisena, jotta kuvat ja kuvatekstit ovat senioreille helpommin katsottavissa. Jälkeenpäin koimme, että A4 kokoinen opas oli juuri oikean kokoinen, jotta ohjeet ja kuvat pysyisivät mahdollisimman selkeinä kaikkien luettavaksi.

Tarkastellessa opinnäytetyön myötä syntynyttä opasta voimme todeta, että olemme päässeet tavoitteisiimme. Oppaasta muodostui selkeä ja tiivis kokonaisuus, jota vertaisohjaajilla on helppo lähteä käyttämään ohjaamisen tukimateriaalina ja tarvittaessa myös muokata liikekokonaisuuksia tulevaisuudessa. Palautekyselystä saatu palaute vahvistaa tämän tavoitteen toteutumisen sekä sen, että vertaisohjaajat aikovat käyttää opasta ohjauksissaan. Toimeksiantajan yksi toiveista oli, että oppaamme myötä vertaisohjaajien määrä kasvaa Kunnonlähteellä, mutta tämän opinnäytetyön aikana sitä ei ole mahdollista arvioida.

Tarkistusvaiheessa oli alun perin tarkoitus tulostaa paperisena Webropol-kyselyt vertaisohjaajille ja viedä ne Raksilan uimahallin kassalle. Työpajassa kävi kuitenkin ilmi, että suurimmalla osalla vertaisohjaajista löytyy sähköpostiosoite, joten kysely lähetettiin sitä kautta vertaisohjaajille toimeksiantajan toimesta. Webropol-kyselyyn tuli vastauksia vain kahdeksalta vertaisohjaajalta, mikä jäi hieman vähäiseksi, ottaen huomioon, että heitä osallistui työpajaan puolet enemmän. Saimmekin vertaisohjaajilta viestejä yhteiseen Whatsapp-ryhmään, että osa vertaisohjaajista ei kerennyt kokeilla opasta ohjattavien kanssa, koska ryhmän toteutus ei onnistunut tai ohjaaja itse oli juuri lomamatkalla, eikä päässyt ohjaamaan tuokiota. Koemme kuitenkin, että kahden viikon mittainen palauteaika oli juuri sopiva oppaan kokeiluun ja sen arviointiin. Saimmekin paljon hyvää palautetta oppaan helppoluikuisuudesta ja selkeydestä. Kyselyssä nousi useasti esille, kuinka kuvat olivat hyvät ja todella toivottu lisä oppaaseen.

9.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Ennen työn aloittamista allekirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Samalla sovimme yhdessä valmiin työn ja sen tuotoksena syntyvän oppaan käyttöoikeuksista. Opinnäytetyön alussa puhelinhaastatteluun valikoituneet vertaisohjaajat valittiin toimeksiantajan toimesta. Vertaisohjaajien koko nimeä emme saaneet opinnäytetyön missään vaiheessa tietoomme,

vaan käyttimme heidän etunimiään. Puhelinnumeroita käsitelimme erityisesti salassapitovelvollisina ja hävitimme yhteystiedot heti haastattelujen jälkeen. Oppaan kuvissa esiintyvän mallin kanssa allekirjoitimme kuvauslupa sopimuksen. Samalla kerroimme hänelle, että kuvia käytetään vain oppaassa ja opasta ei jaeta julkisesti esimerkiksi Theseukseen, mutta yhden esimerkkisivun saamme lisätä tähän opinnäytetyö raporttiin. Webropol-kysely lähetettiin vertaisohjaajien sähköpostiin toimeksiantajan kautta, jotta anonymiteetti säilyisi.

Suomen kielellä löytyi aluksi hieman heikosti tutkittua tietoa senioreiden toimintakyvystä, liikunnasta, hyvinvoinnista sekä alkulämmittelyistä ja loppujähdyttelyistä, mutta hetken etsittyämme emme lopulta tarvinneetkaan kansainvälisiä lähteitä lukuun ottamatta WHO:n suosituksia. Opinnäytetyön lähdeluettelosta löytyy kaikki lähteet ja muu materiaali, joita työssä olemme käyttäneet. Lähdeviitteet ovat merkattu tekstiin asianmukaisella tavalla, ja opinnäytetyötä kirjoittaessa pyrimme käyttämään tietoa vain luotettavista lähteistä. Lähteinä käytettiin suurimmaksi osaksi tieteellisiä artikkeleita, ammattikirjallisuutta ja luotettavia internet lähteitä.

9.4 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön tavoite on kehittää opiskelijan asiantuntijuutta ja luoda yhteyksiä työelämässä toimimiseen. Ammattikorkeakoululla on yhteiset ja alakohtaiset kompetenssit, mitkä valmistuvan opiskelijan tulisi täyttää. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Opinnäytetyössä pääsimme kehittämään Oulun kaupungin liikuntapalveluiden KunnonLähde toiminnalle tuotteen eli tässä tapauksessa tuotimme heille oppaan, jolle oli todellinen tarve vertaisohjaajien toiminnassa. Opinnäytetyötä tehdessä pääsimme suunnittelemaan ja toteuttamaan laajan oppaan alkulämmittely- ja loppujähdyttely liike kokonaisuuksineen ja koemme meidän pedagogisen ja liikuntadidaktisen osaamisen kehittyneen tämän opinnäytetyön myötä merkittävästi. Opasta suunnitellessa, jouduimme usein pohtimaan, että millaiset liikekokonaisuudet olisivat sopivia ja toimivia seniori ryhmille. Liikekokonaisuuksien suunnittelu vaati, että osamme suunnitella terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntakokonaisuuksia, huomioiden kohderyhmän sekä kohderyhmien erityispiirteet.

Työn edetessä koimme myös ennakoimattomia tilanteita, joissa molemmat osasimme toimia hyvin ja teimme yhteistyöllä nopeita päätöksiä. Uskomme, että tämä taito on myös tärkeä omata

tulevaisuuden työtä varten, jossa tulemme työskentelemään liikunnanohjaajina. Opinnäytetyössä opiskelijalta vaaditaan lisäksi kykyä hankkia, käsitellä ja arvioida tietoa huomioiden lähdekritiikin. Tiedon hankinnassa olemme onnistuneet, vaikka opinnäytetyön alussa luotettavien lähteiden löytäminen oli haastavaa. Lähdeluetteloa tarkastellessa voimme havaita, että olemme löytäneet lopulta useita erilaisia lähteitä ja vieraskielisiä lähteitä.

Opinnäytetyön aikana opiskelijan täytyy ottaa vastuuta itsensä ja parityön oppimisesta, toiminnasta ja opitun tiedon jakamisesta, jotta opinnäytetyö saadaan tehtyä yhteistyössä. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme säännöllisesti pitäneet etäyhteydellä kokouksia ja suunnitellut työmme etenemistä. Löydettyä tietoa on jaettu toistemme kesken avoimesti koko prosessin ajan ja olemme pohtineet niiden luotettavuutta ja käytettävyyttä työssämme. Säännöllisesti toteutettavissa kokouksissa olemme koonneet aina seuraavaksi suoritettavia asioita ja jakaneet tehtäviä toisillemme. Opinnäytetyön prosessin loppuvaiheessa opiskelijalta vaaditaan kykyä ja taitoa arvioida syntynyttä lopputuotosta sekä omaa oppimistaan eli olemme tuoneet omia arvioitamme esille peilaten tavoitteisiin ja alakohtaisiin kompetensseihin.

9.5 Oppaan jatkokehittäminen

Opinnäytetyömme tuotos on ainoa opas, joka KunnonLähteen vertaisohjaajilla on käytössään eli opasta ei ole todennäköisesti heti tarvetta lähteä jatkokehittämään. Opasta on kuitenkin mahdollista jatkokehittää halutessaan, koska KunnonLähteellä on useita erilaisia liikuntaryhmiä. Opasta voi esimerkiksi kehittää muillekin liikuntaryhmille sopivaksi tai oppaaseen voidaan sisällyttää esimerkki tuntisuunnitelmia. Oppaaseen voi lisätä uusia liikkeitä tai muodostaa kokonaan uusia liikekokonaisuuksia. Oppaan sisältöön kuuluvaa teoriaosuutta on myös mahdollista muuttaa ja päivittää ajan kuluessa.

Lähteet

Aalto, R. (2009). Liikkeelle- Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOY/Dosenco.

Alaranta, M., Seppälä, K. & Koskue, V. (2009). Murtumatta mukana-Lujuutta liikkumalla. Helsinki: Eläkeliitto Ry.

Dynaamisia venytyksiä. (N.d.) Selkäliitto. Saatavilla 4.9.2024 <https://selkakanava.fi/harjoitus-ohje/dynaamisia-venytyksia>

Fyysinen ja psyykinen turvallisuus- Turvallisuudesta huolehtiminen. (2015). Voimaa vanhuuteen. Saatavilla 13.4.2024 <https://www.voimaavanhuuteen.fi/turvallisuudesta-huolehtiminen/>

Ikäihmisten ohjaaminen. (2023). UKK-instituutti. Saatavilla 12.9.2024 <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ikaihminen-ohjaaminen/>

Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu- opas vertaisohjaajille. (N.d.) Hiltunen, T. & Jelkänen, V. Saatavilla 19.8.2024. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/opas0302_uusiK_netiti2_VIIMEISIN.pdf

Ikäinstituutti. VoiTas –koulutusohjelma. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. (N.d.) Salmi- nen, U. & Karvinen, E. Saatavilla 20.8.2024 <https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/05/VoiTas-netiti.pdf>

Ikävoimainen Oulu- Oulun kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2021–2025. (2023.) Oulun kaupunki. Saatavilla 28.10.2024 <https://www.ouka.fi/en/media/459/download>

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystiikunnan laatusuositukset. (2004). Sosiaali- ja terveysti- nisteriö. Saatavilla 9.11.2024 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72338/Opp200406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Iäkkäille suositellaan aiempaa monipuolisemmin liikuntaa. (2020). Voimaa vanhuuteen. Saatavilla 9.11.2024 <https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/iakkaille-suositellaan-aiempaa-monipuolisemmin-liikuntaa/>

Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. (2017). Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Saatavilla 1.6.2024 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-649-4>

Keränen, K. (2014). Kunnon vuodet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

KunnonLähde. (N.d.) Oulu. Saatavilla 25.11.2024 <https://www.ouka.fi/kunnonlahde?accordion=accordion-35701>

Kuutti, S. & Vaarala, S. (2012). KunnonLähde -toiminta. AMK-opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121819853>

Levoska, S. & Ruokola, J. (2004). Lähde-projekti väliraportti 2001–2003.

Lihassoimiharjoittelu ikääntyneille. (N.d.) Voimaa vanhuuteen. Saatavilla 20.8.2024 https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaharjoittelu/?gad_source=1&gclid=EAlaIQob-ChMI7KrcmOCDiAMVNxCiAx1s1xaBEAAYASAAEgJ_vPD_BwE

Liikunnan ohjaaminen. (N.d.) Voimaa vanhuuteen. Saatavilla 7.11.2024 <https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikunnan-ohjaaminen/>

Loppujäähdyttely, venyttely ja sydän. (N.d.) Terveyskylä. Saatavilla 11.9.2024 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/sydansairaudet/sydan-ja-liikunta/sydan-ja-liikunnan-eri-osa-alueet/loppujaahdyttely-venyttely-ja-sydan>

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. (2009). Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.

Lämmittely ja jäähdyttely. (N.d.) Terveurheilija. Saatavilla 7.12.2024 <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/lammittely-ja-jaahdyttely/>

Mitä toimintakyky on? (2023). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 31.5.2024 <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Männikkö, A. (2024). KunnonLähde -toiminnan koordinaattori. Puhelinsoitto 24.5.2024.

Männikkö, A. (2024). KunnonLähde -toiminnan koordinaattori. Sähköposti 11.4.2024.

Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. (2013). Salonen, K. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Ohjattu liikunta. (N.d.) Oulun kaupunki. Saatavilla 18.9.2024 <https://www.ouka.fi/liikuntaryhmat>

Opas toiminnan arviointiin järjestöille. ARTSI-projektissa kehitetty itsearviointimalli ja työkalut arviointiin. (2015). Henriksson, M., Linnolahti, O. & Harju, H. Saatavilla 19.11.2024 <https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads//Artsi-opas.pdf>

Opinto-opas. (N.d.) Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavilla 19.11.2024 <https://opinto-opas.kamk.fi/68147/fi/68084/68090/452>

Pajala, S. (2012). Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H. (2009). Käytännön lihahuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Starck, H., Hovinen, E., Honkanen, A., Romppainen, T., & Gustafsson, O. (2015). Voimaa ja tasa-painoa liikuntapuistosta: Vertaisohjaajaopas. Helsinki: Ikäinstituutti.

Toimintakyvyn ylläpitäminen. (2024). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 31.5.2024 <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

Vanhuutta kuvaavilla termeillä voidaan luoda mielikuvaa ja arvostusta. (2023). Vanhustyön keskusliitto. Saatavilla 27.5.2024 <https://vtkl.fi/vanhuutta-kuvaavilla-termeilla-luodaan-mielikuvaa-ja-arvostusta>

Vertaistoiminta kannattaa. (2010). Holm, J. Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara J-M. Saatavilla 31.5. 2024. https://a-kiltojen-liitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>.

Väestön ikääntymisen taloudelliset vaikutukset. (2021). Valkonen, T. & Lassila, J. Helsinki: Valtionneuvoston kanslia <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-492-7>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. (2020). World Health Organization. Saatavilla 19.11.2024 <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1>

Kansikuvan lähde:

Microsoft. Kuvapankkikuvat. Saatavilla 22.11.2024

Liite 1. Vertaisohjaajien puhelinhaastattelu kysymykset

Aluksi:

Kerro itsestäsi ja kuinka kauan olet toiminut vertaisohjaajana?
Mitä lajia ohjaat KunnonLähteellä yleensä? Miksi halusit alkaa vertaisohjaajaksi?


1. Kerro omin sanoin KunnonLähteen toiminnasta/tarjoamista mahdollisuuksista
2. Onko teillä liikuntapalveluiden kanssa ns. infoja tai muita tilaisuuksia?
3. Millaista on olla vertaisohjaaja? (Esim. miten vertaisohjaajan rooli näkyy teidän tunneillanne?) Mitä vertaisohjaaminen merkitsee sinulle?
4. Mitä materiaaleja teillä on käytössä tällä hetkellä?
5. Onko ohjaamiseen liittyen haasteita? (Mihin asiaan haluat lisätietoa tai vinkkejä?)
6. Miten valmistaudut ohjaukseen?
7. Onko innokkuutta ilmoittautua halukkaaksi kuvaus asiakkaaksi meidän oppaaseemme?
8. Onko jotain tuntia, johon me voisimme tulla seuraamaan kesällä? Ohjaatko sinä pallopelejä tai kuntosalia?

Liite 2. Työpaja kysymykset

1. Kuinka moni on kuntosalin vertaisohjaaja? Ja kuinka moni palloilusta?
2. Peukku ylös, jos lämmittelet peukku sivulle, jos lämmittelyssä olisi parantamisen varaa, peukku alas, jos et lämmittele
3. Peukku ylös, jos loppuverryttelet, peukku sivulle, jos loppujäähdyttelyn muistamisessa on parantamisen varaa, peukku alas, jos et loppujäähdyttele
4. Kuinka moni liikkeistä oli tuttuja? Osittain tuttuja liikkeitä.
5. Oliko liikkeet helposti toteutettavia tai muistettavia?
6. Onko keppijumppa sellainen, että se on käytännössä mahdollista toteuttaa helposti?
7. Koetko, että liikkeet sopivat hyvin alkua- ja loppujäähdyttelyyn palloiluun tai kuntosalille?
8. Onko uusien vertaisohjaajien mielestäsi helpompi ilmoittautua vapaaehtoiseksi, kun tukena tulisi olemaan tämän tyylinen tukimateriaali?
9. Koetko, että tasapainoliikkeet haastoivat tarpeeksi?
10. Entä koordinaatiokykyä haastavat liikkeet?
11. Liiketoiveet ja vapaa sana oppaaseen liittyen.

Liite 3. Webropol-kysely

KunnonLähde oppaan palautekysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tervetuloa vastaamaan opinnäytetyöhön liittyvään palautekyselyyn. Tämän kyselyn avulla haluamme saada palautetta KunnonLähteelle tehdystä oppaasta. Ennen tämän kyselyn täyttämistä edellytämme, että olet käyttänyt opasta ohjaamisesi tukena. Oppaan kokeilujakso ja palautekyselyyn vastaaminen toteutuu 21.10.2024-3.11.2024 aikana. Kysely tehdään anonyyminä ja vastauksia hyödynnetään ainoastaan opinnäytetyössä.

1. Missä liikuntaryhmässä käytit opasta ohjaamisen tukena? *

Kuntosali

Palloilu

Joku muu, mikä?

2. Mitä hyödynsit ohjauksessasi? *

Alkulämmittelyä

Loppujäähdyttelyä

Molempia

Webropol-kysely

3. Kerro omin sanoin vähintään kahdella lauseella, miten hyödyit oppaan käytöstä, jos et niin miksi? *


4. Oliko opas mielestäsi...? *

- Monipuolinen
- Selkeä
- Helppolukuinen
- Vaikeasti toteutettava
- Sekava
- Yksipuolinen
- Jotain muuta,mitä?
-

Seuraava

50% Valmis

KunnonLähde oppaan palautekysely

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

5. Opitko uutta tietoa oppaan teoriaosiosta? *

- Kyllä,mitä opit?
- En

6. Oliko oppaan liikkeet sinulle...? *

- Helppoja
- Vaikeita
- Sopivan haastavia
- Entuudestaan tuttuja
- Uusia

7. Oliko oppaan kuvista hyötyä liikkeiden hahmottamisessa? *

- Kyllä
- Ei

Webropol-kysely

8. Oliko liikkeiden suoritusohjeet helposti ymmärrettäviä? *

- Kyllä
 Ei
 Osittain

9. Tuletko käyttämään opasta jatkossa? *

- Kyllä, miten?
 En

10. Olisitko kaivannut oppaaseen vielä jotain lisää, mitä?
Vapaa sana. *

11. Minkä arvosanan antaisit oppaalle? *



Edellinen

Lähetä

Liite 4. Oppaan sisällysluettelo.

Sisällysluettelo

Tervetuloa tutustumaan oppaaseen	3
Alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn merkitys ja tavoitteet	3
Turvallinen ohjaaminen ja tunnin ennakovalmistelut	4
Yleiset suoritusohjeet	5
Kuntosali	6
Alkulämmittely 1.	6
Alkulämmittely 2.	11
Loppujäähdyttely	17
Palloilu	21
Alkulämmittely 1.	21
Alkulämmittely 2.	27
Loppujäähdyttely	30
Miten toimia hätätilanteissa?	35
Loppusanat.....	35
Lähteet	36