



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Henna Hakkinen & Sari Savola

# JUMPATAAN YHDESSÄ

## Tuolijumppavideon tuottaminen ikäihmisille

Sosiaali- ja terveystieteiden  
2012

## **ALKUSANAT**

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä 2012. Opinnäytetyön ohjaajana toimi Outi Vekara. Kiitokset kuuluvat Vaasan kaupungin Aktivointi-TV-hankkeen projektityöntekijä Sonja Sulkakoskelle sekä tuolijumppavideossa esiintyvälle pariskunnalle, Maija-Liisa ja Erkki Heikkilälle. Kiitokset kuuluvat myös tuolijumppavideon editoinnissa avustaneelle tradenomiopiskelija Lauri Heinoselle.

Vaasassa 15.8. 2012

Henna Hakkinen      Sari Savola

## TIIVISTELMÄ

Tekijät	Henna Hakkinen & Sari Savola
Opinnäytetyön nimi	Jumpataan yhdessä. Tuolijumppavideon tuottaminen ikäihmisille
Vuosi	2012
Kieli	suomi
Sivumäärä	29+2 liitettä
Ohjaaja	Outi Vekara

---

Liikunnalla on merkittävä vaikutus iäkkäiden ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyys liittyvät usein ikääntyneiden toimintakyvyn ongelmiin. Säännöllinen, sopivasti kuormittava liikunta ylläpitää iäkkään ihmisen omatoimisuutta ja toimintakykyä sekä voi parhaimmillaan vähentää laitoshoidon tarvetta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tuolijumppavideo ikäihmisille. Opinnäytetyö tehtiin osana Vaasan kaupungin Aktivointi TV-hankkeeseen. Tuolijumppavideon tarkoituksena on kannustaa ja motivoida ikäihmisiä liikkumaan kotona ja näin ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Tuolijumppavideosta tehtiin myös DVD-versio, jotta sitä voitaisiin hyödyntää palvelutalojen viriketoiminnoissa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu aiheen kannalta keskeisimmistä käsitteistä. Näitä ovat ikäihminen, liikunta, liikunnan ohjaus ja terveys.

Opinnäytetyö aloitettiin keväällä 2012 ja saatiin valmiiksi loppuvuonna 2012. Opinnäytetyö alkoi teorian tutkimisella, jonka jälkeen alkoi tuolijumppavideon sisällön suunnittelu. Videokuvausten jälkeen video editoitiin lopulliseen muotoon. Kyselyllä selvitettiin, kuinka ikäihmiset (n=10) kokevat liikunnan vaikutukset omaan terveyteensä sekä mikä heidän suosituin liikuntamuotonsa on. Kyselyn pohjalta voidaan todeta, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti. Liikuntaa harrastavat ikäihmiset olivat sitä mieltä, että liikuntaharrastuksella ei ole niinkään väliä, kunhan siitä itse nauttii ja se on itselle sopivaa.

## ABSTRACT

Authors	Henna Hakkinen & Sari Savola
Title	Let's exercise together. Production of chair aerobics video for the elderly people
Year	2012
Language	Finnish
Pages	29+2 Appendices
Name of Supervisor	Outi Vekara

---

Physical exercise has a significant impact on elderly people's health and well-being. Lack of physical activity and exercise are often related to problems in elderly people's ability to function. Regular, suitably burdensome exercise maintains elderly people's independent initiative and ability to function, and at its best can reduce the need for institutional care.

The functional purpose of this thesis was to produce a chair aerobics video to elderly people. This thesis was made as a part of City of Vaasa's Activation TV. Chair aerobics video is intended to encourage and motivate elderly people to exercise at home and thus maintain their physical functions. A DVD disc was also created from the chair aerobics video, so it can be used in stimulating activities at service homes.

The theoretical framework consists from the main concepts of the topic. These include elderly people, exercise, exercise counseling and health.

The thesis started in the spring of 2012 and was completed in late 2012. The project began with theory examination, followed by the content planning to the chair aerobics video. After shooting the video, it was edited to the final shape. A customer survey was used to explain how elderly people (n=10) experience the effects of physical exercise to their own health, as well as what was their favorite exercise. Based on the survey, it can be concluded that physical exercise has positive effects both physically, socially and emotionally. Elderly people who exercise were of the opinion that the type of the exercise does not matter, as long as one enjoys it and it is suitable for oneself.

---

Keywords Elderly people, exercise, exercise counseling, health, weight control

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	4
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	6
3	OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	7
	3.1 SWOT-analyysi.....	7
4	LIIKUNNAN MERKITYS IKÄIHMISEN TERVEYTEEN .....	9
	4.1 Ikäihminen ja liikunta .....	9
	4.2 Fyysinen terveys .....	10
	4.2.1 Kunnan ylläpitäminen.....	11
	4.2.2 Liikunnan esteet .....	12
	4.2.3 Ravitsemus ja painonhallinta .....	13
	4.3 Liikunta ja psyykinen terveys .....	14
	4.4 Sosiaaliset suhteet ja liikunta .....	14
	4.5 Liikunnanohjaus.....	15
5	TYÖN TOTEUTTAMINEN .....	17
	5.1 Videon tuottaminen.....	17
	5.1.1 Videon suunnittelu .....	17
	5.1.2 Videon sisältö.....	18
	5.1.3 Videon kuvaaminen ja editointi .....	19
	5.2 Kyselyn toteuttaminen .....	20
	5.2.1 Tarkoitus ja kohderyhmä.....	20
	5.2.2 Kyselyn suorittaminen .....	20
	5.2.3 Kyselyn tulokset.....	21
6	POHDINTA.....	22
	6.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	22
	6.2 Tavoitteiden toteutuminen .....	23
	6.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	24
	6.4 Oman oppimisen arviointi.....	24
	6.5 Jatkotutkimuksen aihe.....	24

LÄHTEET.....25

LIITTEET

**LIITELUETTELO****LIITE 1:** Tuolijumppavideon käsikirjoitus**LIITE 2:** Kyselykaavake

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on Vaasan kaupungin Aktivointi-TV-hankkeen toimeksiantona toteutettu projekti, jonka tarkoituksena oli tuottaa tuolijumppavideo kotona asuville ikäihmisille. Aktivointi-TV on vuonna 2011 alkanut projekti, joka on suunnattu ikäihmisille. Aktivointi-TV mahdollistaa osallistumisen erilaisiin toimintoihin, niille ihmisille, jotka eivät pysty poistumaan kotoaan. Aktivointi-TV:n tarkoitus on täydentää olemassa olevia palveluita ja tukea niitä.

Tuolijumppavideota voidaan hyödyntää myös palvelutaloissa DVD-muodossa. Tuolijumppavideo antaa ikäihmisille mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan myös kotioloissa.

Koska liikunta on tärkeä osa ihmisen toimintakyvyn ylläpitäjänä, päädyttiin tekemään tuolijumppavideo ikäihmisille. Tuolijumppavideon mukana ikäihminen pystyy jumppaamaan turvallisesti ja omaan tahtiinsa erilaiset rajoitteet huomioiden.

Aktivointi-TV videolla tehdään erilaisia tuolijumppaliikkeitä sekä selostetaan ne. Tuolijumppavideolle otettiin mukaan esiintymään kaksi ikäihmistä, jotta muut ikäihmiset voisivat samaistua heihin. Työn tilaajana on Vaasan kaupunki Aktivointi-TV-hanke.

Oma kiinnostus liikuntaan auttoi aiheen valinnassa. Tutkimusten mukaan ikäihmisten liikkumattomuus heikentää toimintakykyä ja lisää kaatumisriskiä, joten koimme tärkeäksi tuolijumppavideon tuottamisen ikäihmisille, jota voidaan hyödyntää niin kotioloissa kuin palvelutaloissa.

Keskeisimpiä avainsanoja opinnäytetyössä ovat ikäihminen, liikunta, liikunnan ohjaus, terveys, painonhallinta ja tuolijumppavideo. Tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan ikäihmisellä yli 65-vuotiasta, eläkkeellä olevaa ihmistä. Opinnäytetyössä ei ole määritelty, asuuko ikäihminen kotona vai jossakin



palvelutalossa. Havaintojen mukaan ikäihmiset omaavat paljon erilaisia kokemuksia niin arki- kuin työelämästäkin.

Tuolijumppa on turvallinen liikuntamuoto, jota ikäihminen voi toteuttaa myös kotioloissa itsekseen. Tuolijumpassa jumpataan tuolilla istuen. Liikunta yleisesti vaikuttaa ihmisen psyykkiseen terveyteen positiivisesti, jolloin ikäihminen voi tuntea itsensä virkeämmäksi. Fyysinen terveys käsittää opinnäytetyössä ikäihmisen terveyden ylläpitoa, kuten motoristen taitojen ja elimistön toiminnan ylläpitoa. Opinnäytetyössä käsitellään myös liikunnan merkitystä ikäihmisen sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan vuorovaikusta muiden ihmisten kanssa eri tilanteissa. Painonhallinnalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä terveellistä ruokavaliota sekä säännöllistä liikkumista.

Liikunnalla on suuri merkitys ikäihmisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Säännöllisellä liikunnalla pystytään vaikuttamaan positiivisesti ikäihmisen toimintakykyyn sekä psyykkiseen terveyteen. Liikunnalla on myös suuri merkitys lihasvoiman ja nivelten toiminnan ylläpitämisessä. Säännöllisellä tasapainoharjoittelulla voidaan vähentää ikäihmisten kaatumisia, sekä vahvistaa keskivartalon lihaksia.

## **2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa selkeä ja kannustava tuolijumppavideo, josta hyötyvät mahdollisimman monet kotona asuvat ikäihmiset. Videosta tuotetaan myös selkeä käsikirjoitus. Opinnäytetyössä tehdään kysely ikäihmisille, jotka ovat mukana erilaisissa liikuntaryhmissä. Kyselyillä pyritään saamaan yksilöllisempää tietoa ikäihmisen omista kokemuksista liikunnan parista ja liikunnan terveysvaikutuksista.

Työllä pyritään saamaan ensisijaisesti kotona asuvat ikäihmiset liikkumaan, mikä edesauttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä painonhallintaan. Videon avulla ikäihmisen on helpompi ryhtyä liikkumaan selkeiden ja helppojen ohjeiden mukaan, sekä saadessaan vertaistukea videon kautta.

Tavoitteena on tuottaa selkeä ja kannustava tuolijumppavideo, joka tulisi aktiiviseen käyttöön Aktivointi-TV:seen sekä viriketoimintoihin, esimerkiksi palvelutaloihin. Videosta voivat hyötyä Vaasan kaupungin työntekijät, hoitolaitokset sekä kotona asuvat ikäihmiset. Tavoitteena on tuottaa myös kysely ikäihmisille, jonka avulla saisimme yksilöllisempää tietoa liikunnan vaikutuksista ikäihmiselle.

### 3 OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Silverberg (2007, 21) määrittää projektin eli hankkeen tavoitteiltaan selkeästi määritellyksi ja aikataulutetuksi tehtäväkokonaisuudeksi. Projektilla on tavoite, lisäksi sillä on alku ja loppu. Projekti on suunniteltu työskentelyprosessi, joka on ennalta suunniteltu, ainutkertainen, ajallisesti ja taloudellisesti rajattu, projektiin osallistujilla on sovitut tehtävät ja vastuut sekä tulostavoitteet ovat ennalta sovitut.

Projekti voi olla osa isompaa hanketta tai ainoastaan kertaluontoiseen tulokseen pyrkivä. Tärkeää projektin onnistumisen kannalta on organisoida, suunnitella, toteuttaa ja arvioida prosessia tarkasti ja laaja-alaisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 48-49.)

#### 3.1 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi eli nelikenttäanalyysi tulee sanoista strength (vahvuus), weakness (heikkous), opportunity (mahdollisuus) ja threat (uhka). Analyysillä voidaan selvittää aineiston vahvuudet, heikkoudet, tulevaisuuden mahdollisuudet sekä uhat. Yläpuolella olevat vahvuudet ja heikkoudet kertovat nykyhetkestä ja alapuolella olevat mahdollisuudet ja uhat kertovat tulevaisuudesta. Myönteiset asiat ovat vasemmalla ja kielteiset oikealla. (SWOT-analyysi, 2007.)

Vahvuutena koettiin innostava ja tärkeä aihe, josta oli mielenkiintoista etsiä tietoa sekä perehtyä aiheeseen tarkemmin. Omat kokemukset ikäihmisistä ja liikunnasta koettiin myös vahvuutena. Vahvuutena koettiin myös se, että opinnäytetyötä sai tehdä yhdessä parina ja pohtia yhdessä asioita, mutta työ oli myös itsenäistä, mikä innosti lisää opinnäytetyön tekemisessä. Työn heikkoutena koettiin videon tuotanto, josta suurimpana videon editointi, koska tekijöillä ei ollut aikaisempaa henkilökohtaista kokemusta videon tuotannosta. Ensimmäinen suurin ongelma tuntui olevan se, että kuka esiintyy videolla ikäihmisten lisäksi, tekijät itse, vai joku ulkopuolinen esiintyjä. Työ mahdollisti uuden oppimiseen sekä itsensä kehittämisen. Toinen suuri mahdollisuus oli se, että saatiin henkilökohtaista kokemusta liikunnasta ikäihmisillä ja sen merkityksestä heidän elämäänsä. Työn

suurimpana uhkana oli saada aikataulut kaikille osapuolille sopiviksi sekä löytää aikaa koko työlle.

Kaikissa kirjallisissa töissä ja eri tekijöillä on erilaisia vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia sekä uhkia. Kaikki nämä keskenään vaikuttavat työn onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Tärkeintä on huomioida kaikki mahdolliset asiat, jotka vaikuttavat työn tekemiseen. SWOT-analyysi koettiin opettavaksi taulukoksi, jossa sai miettiä omia kokemuksia ja asioita, joihin voidaan itse vaikuttaa.

SWOT-analyysi projektille:

**Taulukko 1.**

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oma kiinnostus aiheeseen</li> <li>• Innokkuus</li> <li>• Itsenäinen työskentelymuoto</li> <li>• Oma kokemus liikunnasta ja ikäihmisistä</li> <li>• Yhteistyökyky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videon tuotanto <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Videon editointi</li> <li>○ Saadaa esiintyjät videolle</li> <li>○ Kameran käyttö</li> </ul> </li> </ul>
MAHDOLLISUUDET	UHAT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsensä toteuttaminen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mahdollisuus kehittää itseään</li> <li>○ Oppia uutta liikunnan merkityksestä</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aikataulutus <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aikataulujen sovittaminen yhteen kaikkien osapuolten kanssa</li> <li>○ Löytää aikaa koko työlle</li> </ul> </li> </ul>

## **4 LIKUNNAN MERKITYS IKÄIHMISEN TERVEYTEEN**

Ikivihreätkimuksessa on huomattu, että 85-vuotiaista henkilöistä 65-75%:lla on aktiivinen liikkuminen vähentynyt huomattavasti, joka heikentää toimintakykyä. Erilaiset liikuntamuodot ovat keinoja saada toimintakyvyn alentuminen loppumaan. Liikunnalla on merkitystä fyysiseen ja psyykkiseen vointiin. Myös monisairaat ja huonokuntoiset saavat hyötyä erilaisesta liikkumisesta. Ryhmässä liikkuminen auttaa myös ylläpitämään sosiaalisia suhteita. (Hietanen & Lyyra 2003, 107.)

Liikunnalla on merkittävä vaikutus iäkkäiden ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyys liittyvät usein ikääntyneiden toimintakyvyn ongelmiin. Säännöllinen, sopivasti kuormittava liikunta ylläpitää iäkkään ihmisen omatoimisuutta ja toimintakykyä sekä voi parhaimmillaan vähentää laitoshoidon tarvetta. (Sakari-Rantala 2004, 7.)

Prince of Wales Medical Research Institute on tehnyt kontrolloidun tutkimuksen, jonka tavoitteena oli selvittää, voiko 12 kuukauden ryhmäliikunta ohjelma parantaa vajaakuntoisten ja iäkkäiden ihmisten fyysistä toimintakykyä tai hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä. Tutkimustulokset osoittavat, että ryhmäliikunta voi ehkäistä kaatumisia ja ylläpitää fyysistä toimintakykyä vajaakuntoisilla ja iäkkäillä ihmisillä. (Lord, ym. 2003.)

### **4.1 Ikäihminen ja liikunta**

Käypähoito määrittää arkiliikunnan hyötyliikunnaksi, joka toteutuu esimerkiksi työmatkojen kävelyssä tai portaiden käyttö hissien sijasta. Kuntoliikunnalla puolestaan tarkoitetaan liikuntaa, jonka tavoitteena on ylläpitää tai parantaa fyysistä kuntoa, esimerkiksi reipas kävely tai uiminen. Liikuntaharjoittelulla tarkoitetaan järjestelmällisesti toteutettua liikuntaa, jolla pyritään tiettyihin terveysvaikutuksiin, esimerkkinä tasapainoharjoittelu. (Vuori 2010.)

Monelle ikäihmiselle normaali vanheneminen on sitä, että he pystyvät elämään normaalia elämää kotona, tekemään arkiaskareet mahdollisimman itsenäisesti.

Mutta jos heillä on erilaisia pitkäaikaisia sairauksia, he eivät pidä niitä esteenä normaalille arkielämälle. (Saarenheimo 2003, 20-21.)

Vanhustyön keskusliitto, Helsingin ja Oulun yliopistot, sekä Kela käynnisti yhteistyönä vuonna 2007 tutkimus- ja kehittämishankeen, jossa selvitettiin liikunnallisen kuntoutuksen vaikutusta dementiaa sairastavien toimintakykyyn. Tutkimus toteutettiin vuosina 2007-2012. Tutkimustulosten mukaan 12 kuukauden seurannassa kotikuntoutuksessa olleiden toimintakyvyn heikkenemiset hidastuivat huomattavasti. Tämän lisäksi kummankin kuntoutusryhmän kaatumiset vähenivät puoleen. (Ngandu 2012.)

## **4.2 Fyysinen terveys**

Liikuntaharrastukset ja fyysinen aktiivisuus ovat merkittävä osa ikääntyneiden ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Säännöllinen liikkuminen ylläpitää toimintakykyä sekä hidastaa liikkumiskyvyn heikentymistä. Suuri osa ikääntyneistä ihmisistä liikkuu kuitenkin liian vähän, joten liikunnasta saatavat hyödyt jäävät saavuttamatta. (Sakari-Rantala 2004, 7.)

Ikääntyessä kehon koostumus muuttuu. Lihaskudos vähentyy ja rasvan osuus kehossa lisääntyy. Näihin muutoksiin pystyy vaikuttamaan liikkumalla ja syömällä oikein. Terveellisellä ravitsemuksella myös liikunnan hyödyistä saadaan enemmän irti. (Aalto 2009, 192.)

Nivelten liikkuvuudella on tärkeä merkitys ihmisen toimintakyvylle. Ikääntyvällä ihmiselle sidekudoksen vanhenemismuutokset näkyvät toimintakyvyn alenemisena. Nivelistö rappeutuu, tuki- ja liikuntaelimestön elastisuus vähenee sekä yleiskunto heikkenee. Säännöllisen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden avulla nivelistön rappeutumismuutokset hidastuvat. Rajoitukset liikelaajuuksissa tai kipu nivelissä aiheuttavat usein sen, että ihminen joutuu vähentämään tai jopa luopumaan kokonaan liikunnallisista toiminnoista. (Berg 2001, 272-275; Sakari-Rantala 2004, 20.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös ihmisen mielialaan ja psyykkiseen terveyteen. Positiivinen mieliala vaikuttaa erilaisten tehtävien hallitsemiseen,

muistin virkistymiseen ja parempaan muistiin, asioita pystyy helpommin suunnittelemaan ja organisoimaan sekä tietysti fyysisen kunnan kohentumiseen. (Leinonen & Havas 2008, 114-115.)

#### **4.2.1 Kunnan ylläpitäminen**

Säännöllisellä liikkumisella tarkoitetaan päivittäistä liikkumista. Päivittäinen hyötyliikunta sekä liikunnan eri muodot, kävelylenkkeilystä kuntosaliharjoitteluun ylläpitävät toimintakyvyn eripuolia, niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin toimintakykyä. Liikunnalla on myös elimistön toimintaan positiivisia vaikutuksia. Erilaisten suoritusten myötä aivot toiminta vilkastuu sekä aivojen verenkierto ja hapen saanti parantuu. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 125; Siimes 2012, 70.)

Lihasten maksimivoiman lisäksi ikääntymisen myötä heikkenee myös kyky nopeaan voimantuottoon. On todettu, että lihasvoima on yhteydessä tasapainon hallintaan, portaille nousuun, kävelynopeuteen sekä kaatumisten esiintyvyyteen. Lihasvoiman säilyttäminen on näin ollen tärkeää ikääntyneen ihmisen toimintakyvylle sekä itsenäiselle selviytymiselle arkipäivän askareista. Liikkumattomuus aiheuttaa nopeasti toimintakyvyn heikkenemistä sekä lihasten surkastumista. (Kaikkonen 2001, 220-221.)

Ikääntyvien lihaskuntoharjoittelun tarkoituksena on lähinnä terveyden- ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan lihasmassaa ja lihasvoimaa kohottaa jo muutamassa kuukaudessa. Liikkumis- ja toimintakyky paranee säännöllisellä harjoittelulla etenkin vajaakuntoisilla sekä vähän liikuntaa harrastavilla ikäihmisillä. (Aalto 2009, 77-78.)

UKK-instituutin tekemässä tutkimuksessa, jossa tutkittiin kotioloissa tehtyjen tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelujen, kuten kävely- ja hyppyharjoitteiden vaikutuksista tasapainoon, kävely- ja toimintakykyyn, sekä kuinka nämä suojaavat kaatumisilta ja lonkkamurtumilta. Tutkimus myös osoittaa, että kuoleman riski on pienentynyt. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään millainen vaikutus jo 20 minuutin jokapäiväisellä harjoitteella kotona olisi näihin asioihin. Tutkimuksesta

selvisi, että mukana olleilla oli tasapaino, kävelynopeus sekä toimintakyky pysynyt paremmin yllä kuin vertailuryhmässä olleilla. Harjoitteluryhmässä olleilla oli murtumisriski ollut pienempi 23% kuin vertailuryhmässä olleilla. Tutkimustuloksissa päädyttiin siihen, että säännöllisellä liikkumisella on suuri vaikutus ikäihmisten tasapainoon, kävelyyn ja toimintakykyyn ainoastaan positiivisesti. Tutkimus tehtiin ainoastaan naisille. (UKK-instituutti 2011.)

Iäkkäiden henkilöiden voimamassaa voidaan lisätä samalla tapaa kuin nuoremmilla. Hyvä voimantuottonopeus auttaa äkillisissä tilanteissa, kuten liukastumisissa ja horjahduksissa. Lihaskuntoharjoituksen ei tarvitse kestää kauaa, vaan se saa olla lyhyt ja ytimekäs. Iäkkäällä henkilöllä harjoittelumuotona voi olla välineharjoittelu kotona, jos henkilö ei enää jaksaa osallistua ryhmäharjoitteluihin. (Kaikkonen 2001, 222; Aalto 2009, 67.)

#### **4.2.2 Liikunnan esteet**

Liikunta harrastuksen rajoittavia tekijöitä ovat erityisesti kiinnostuksen puute, huono terveys, liikalihavuus, kielteiset kokemukset sekä saamattomuus. Väkisin liikkuminen tekee liikuntahetkestä epämukavan, eikä siitä nauti lainkaan. Ikäihmiset saattavat välttää liikkumista pelätessään kaatumisia ja loukkaantumisia. (Vuori 2011, 99-100; Leinonen & Havas 2008, 113, 116.)

Liikunnan esteenä saattaa ikäihminen tuntee osaamattomuutta ja turvattomuutta, jos liikuntamuoto vaatii suurempia ponnisteluja. Liikkuja voi tuntee häpeää, jos suoritus ei onnistu ensimmäisellä kerralla. Liikunnan esteinä saattavat jotkut kokea myös yksin liikkumisen. Monet voivat tarvita henkistä, mutta myös fyysistä tukea liikuntasuorituksessa. (Leinonen & Havas 2008, 113.)

Tasapainon hallinta liittyy olennaisesti päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen ja on edellytyksenä liikkumiskyvylle. Tasapainoon liittyvät ongelmat ovat usein iäkkäillä ihmisillä yleisimpiä arkielämää haittaavia ongelmia. Heikentynyt asennonhallinta kasvattaa iäkkäillä henkilöillä kaatumisriskiä ja on kaatumistapaturmien taustatekijänä. (Heikkinen & Rantanen 2003, 123.)



Tasapainon ylläpidon vaikeutumisen syynä ovat monet tasapainojärjestelmään suoraan tai epäsuorasti vaikuttavat sairaudet, samoin niiden lääkitys. Ikääntyessä muutoksia tapahtuu myös tasapainon säätelyjärjestelmissä, kuten aistien, keskus- ja ääreishermoston sekä lihaksiston toimintojen heikentymistä. (Sakari-Rantala 2004, 17.)

#### **4.2.3 Ravitseminen ja painonhallinta**

Iän myötä virhe- ja aliravitsemuksen riski lisääntyy. Virheravitsemuksessa ikääntynyt voi saada liikaa tai sopivasti energiaa, mutta suojaravintoaineita ei ole ravinnossa riittävästi. Näin ollen huonosta ravitsemustilasta voi kärsiä lihavakin ikääntynyt. Aliravitsemuksessa ikääntynyt saa liian vähän energiaa ja proteiinia, josta seuraa laihtuminen ja lihaskudoksen menetys eli sarkopenia. (Lyyra ym. 2007, 185.)

Painonmuutokset ovat tärkeitä selvittää. Jos paino alenee nopeasti tai muutokset ovat suuria, sitä suurempi syy on epäillä ravitsemustilan heikkenemistä. Yksinkertaisin tapa seurata ravitsemustilaa on painon punnitseminen kerran kuussa. (Heikkinen & Rantanen 2003, 385.)

Ravitseminen vaikuttaa ihmisen mielialaan, terveyteen, jaksamiseen, vireyteen sekä kehon koostumukseen. Ikääntyneen ihmisen hyvä ravitsemustila myös ylläpitää toimintakykyä ja terveyttä sekä ehkäisee sairauksia ja hidastaa sairauksien pahenemista. Ikääntyessä ruokavalion vaikutukset korostuvat entistä enemmän. Ikääntyneen ruokavalio yksipuolistuu helposti, jolloin tärkeitä ravintoaineita eikä energiaa saada riittävästi vastustuskyvyn ja aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Iän myötä myös ravitsemuksen painopisteet muuttuvat. (Aalto 2009, 183-186.)

Energiantarve pienenee ikääntyessä, suurin syy siihen on fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Ikääntynyt ihminen tarvitsee paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, joten ruoan laatuun on tärkeä kiinnittää huomiota. (Heikkinen & Rantanen 2003, 379.)

### **4.3 Liikunta ja psyykkinen terveys**

Monesti siitä ollaan sitä mieltä, että psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa on kyse vain mielenterveyden ongelmista. Psyykkistä hyvinvointia ovat myös positiiviset asiat, esimerkiksi normaali itsetunto, itsensä ilmaiseminen, sopeutuminen eri tilanteisiin ja pystyy elämään ilman minkäänlaista riippuvuutta. (Saarenheimo 2003, 13-14.)

Positiivista mielialaa hoitavat esimerkiksi positiivinen ajattelutapa, kunnan hyvät yöunet, terveellinen ruokavalio, liikkumista säännöllisesti, sosiaalinen verkosto, mielekäs tekeminen sekä eri asioissa onnistuminen (Siimes 2010, 80-81, 83-85).

Perheellä on suuri merkitys kaikkien ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvät perhesuhteet antavat ihmiselle hyvän ja turvallisen elämänlaadun, jolla voidaan hallita ihmisen elämää positiivisesti. (Heimonen & Pajunen 2012, 229-230; Saarenheimo 2003, 43.)

### **4.4 Sosiaaliset suhteet ja liikunta**

Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa ikäihmisen terveyttä ja jaksamista arkielämässä. Liikunnassa mukana olevat pystyvät ryhmissä antamaan toisilleen vertaistukea, mikä lisää positiivista ajattelua ja antaa uusia mahdollisuuksia sosiaalisiin suhteisiin (Saarenheimo 2003, 127-128). Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan kaikkia ihmisiä, jotka tavalla tai toisella kuuluvat ikäihmisen elämään, kuten perhe, ystävät, naapurit, sukulaiset ja harrastuskumppanit. Hyvät, sosiaaliset suhteet vaikuttavat ikäihmisen terveyteen positiivisesti, myös psyykkiseen hyvinvointiin, esimerkiksi arkipäivän askareet jaksetaan hoitaa paremmin. (Lyyra ym. 2007, 50, 72-73, 95-96.)

Ikäihminen saattaa kokea itsensä yksinäiseksi asuessaan yksin ja ollen riippuvainen mahdollisista kotiavuistaan ja hoitajistaan. Yksinäisen ikäihmisen mieli saattaa olla apea helposti, mutta perheen yhteydenpidolla saatetaan välttyä apealta mieleltä. (Saarenheimo 2003, 43-44.)

Sosiaalisen verkoston rakenteeseen ja kokoon vaikuttavat ikä, siviilisääty, sukupuoli, taloudellinen ja sosiaalinen asema, kulttuuri, koulutus sekä ihmisen omat persoonalliset tekijät. Se muuttuu kaikilla aina iän myötä. Ikäihmisellä verkosto saattaa muuttua paljonkin; ystävät kuolevat, mutta uusia perheenjäseniä tulee koko ajan lisää sukuun. Ikäihmisen verkostoon kuuluu alle 10 ihmistä, joka koostuu perheestä ja muutamista ystäväistä. Erilaisissa kulttuureissa myös löytyy eroavaisuuksia verkostoissa. Joissakin kulttuureissa verkostossa on useampia kymmeniä, kun taas joissakin on vain muutama ihminen. (Lyyra ym. 2007, 70-71.)

#### **4.5 Liikunnanohjaus**

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan sekä liikunta-alan asiantuntijat voivat edistää ja kannustaa ikäihmisiä liikkumaan enemmän. Erityisesti vähän liikkuvat sekä pitkäaikaissairaat ikäihmiset tarvitsevat tukea liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja ylläpitämiseen. (Lyyra ym. 2007, 234-235; Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 158-159.)

Liikunnan harrastukseen vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä ikäihmisellä ovat muun muassa aikaisempi liikunnan harrastus, pitkä koulutus sekä hyväksi koettu terveys. Kannustavia syitä liikuntaan ovat toisten ihmisten seura, hyvä olo, terveys, sisällön saaminen elämään sekä psyykkiset syyt. (Vuori 2011, 99-100.)

Liikunnassa pitää huomioida liikuntamuoto, kokonaismäärä viikossa tai kuukaudessa, liikuntatuokioitten kesto, mielialan ja hallinnan tunne, itsearvostus sekä oman ruumin kuvan ja yleensä elämän positiivinen näkökulma. (Leinonen & Havas 2008, 116.)

Ohjauksen sisältö on oleellinen asia ikääntyneen liikunnan ohjauksessa. Ohjauksen tulee sisältää yhteistä pohdiskelua ja arviointia sekä ikääntyneelle itselleen merkityksellisiä tavoitteita, kuten erilaisten vaivojen vähentäminen tai painonhallinta. Liikuntaharrastuksen esteitä tulee selvittää ja löytää yhdessä ikääntyneen kanssa sellainen harrastus, jota hän voi turvallisesti harrastaa. Ikäihmiselle tehdyt yksinkertaiset ja selkeät liikuntaohjeet helpottavat

suunnitelman noudattamista. Myös ikääntyneen omilla toiveilla ja mieltymyksillä on iso rooli liikuntasuunnitelman toteutumisessa. (Lyyra ym. 2007, 234-239.)

Motivoivan ohjauksen periaatteita ovat ikäihmisen kannustaminen, kuuntelu, omien toiveiden huomioiminen, esteiden poistaminen ja ongelmien ratkaiseminen sekä seuranta ja tuki. (Lyyra ym. 2007, 235-237.)

## **5 TYÖN TOTEUTTAMINEN**

Dvd on lyhenne sanoista Digital Versatile Disc (Keränen, Lamberg & Penttinen 2005, 293). Dvd:ssä näytetään liikkuvaa kuvaa ja samalla ääni vahvistaa liikkuvan kuvan ymmärtämisen. Dvd:ssä voi kuvan ja äänen lisäksi olla tekstitys. (Meisalo, Sutinen & Tarhio 2000, 115-120.)

Videon tuotanto on monivaiheinen työ. Työ alkaa ennakkosuunnittelulla, josta valmistuu käsikirjoitus. Käsikirjoituksen jälkeen alkaa tuotantovaihe, eli video kuvataan ja äänitetään. Viimeisenä video editoidaan lopulliseen muotoon. Tuotoksena saadaan valmis video dvd muodossa. (Keränen, Lamberg & Penttinen 2003, 96.)

### **5.1 Videon tuottaminen**

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu alkoi heti kuultuamme Vaasan kaupungin Aktivointi-TV hankkeesta. Aktivointi-TV:seen liitettävän videon haluttiin olevan hyödyllinen niin ikäihmisille kuin hoitajille heidän työssään. Lopulta päädyttiin tekemään tuolijumppavideo ikäihmisille. Tuolijumppavideossa huomioitiin liikuntaesteiset, jotta tuolijumppavideosta hyötyisi mahdollisimman moni. Tuolijumppavideon liikkeitä pyrittiin saamaan monipuoliseksi, mutta selkeiksi. Videon kestoja rajattiin, jottei tuolijumppavideosta tulisi liian pitkä ja haastava ikäihmisille. Toiveena oli, että videota pystytään hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti ja käyttämään myös palvelutalojen viriketoiminnoissa.

#### **5.1.1 Videon suunnittelu**

Ennen videon kuvaamista mietittiin käytännön asioita, kuten missä ja miten video kuvataan. Pohdittiin myös, keitä videolla esiintyisi ja onko videolla ainoastaan jumppaohjaajat vai myös ikäihmisiä mukana. Alkuun ajatteltiin, että videolle otetaan esiintymään ennestään tuttuja ihmisiä, jotta video voitaisiin kuvata kotona. Kotona kuvauksen tarkoitus oli, että katsojat huomaavat, että tuolijumpan voi tehdä myös kotona.

Eri vaihtoehtojen jälkeen, video päätettiin kuitenkin kuvata Vaasan kaupungin palvelutalossa. Aktivointi-TV hankkeen projektityöntekijä auttoi löytämään Vaasan kaupungin palvelutalosta videolle esiintymään kaksi ikäihmistä. Ikäihmiset olivat liikuntakyvyiltään hyvin eritasoisia, joka oli hyvä videon kannalta.

Paikan ja ajan varmistuttua, alkoi tuolijumppaliikkeiden suunnittelu. Liikkeitä suunnitellessa otettiin huomioon erilaiset riskit sekä rajoitteet. Tavoitteena oli, että mahdollisimman moni pystyisi osallistumaan tuolijumppaan. Tuolijumppa liikkeiden valmistuttua lähetettiin ne myös fysioterapeutille tarkastettavaksi. Apuvälineitä ei haluttu liiaksi ottaa tuolijumppaan mukaan, jotta jumppa pysyisi selkeänä ja helposti toteutettavissa.

Vuorosanoja ei tuolijumppaan varsinaisesti suunniteltu, sillä videosta haluttiin mahdollisimman luonteva eikä kaavamaisista ulkoa opeteltua vuoropuhelua. Liikkeiden selostukset videolle tulivat siis luonnostaan eikä opeteltuna. Liikkeiden ohjausvuorot ainoastaan sovittiin etukäteen sekä pyrittiin videolla muistuttamaan hengittämisen tärkeydestä sekä jumppaamisesta oman kuntonsa mukaan.

### **5.1.2 Videon sisältö**

Tuolijumppavideoon katsottiin aiheelliseksi, että liikkeet ovat koko vartalolle suunnattuja, kuten tavallisessa kuntojumppassa. Liikkeissä otettiin huomioon kädet, jalat, selkä sekä vatsa. Ohjelma koostuu alkuverryttelystä, lihaskunnosta sekä loppuverryttelystä.

Alkuverryttelyssä huomioidaan suurimmat lihaksistot sekä hartiasrudun lämmittely. Varsinaisessa lihaskunto-osuudessa käydään ensin läpi kädet sekä hartiasrudu. Osassa liikkeitä käytetään keppiä apuvälineenä. Käsi- ja hartiasrudun lihasten jälkeen siirrytään tekemään jalkalihaksia. Ennen loppuverryttelyä käydään vielä läpi selkä- ja kylkilihaksia, jotta saadaan harjoitettua myös tärkeitä keskivartalon lihaksia. Lihaskunto-osuuden jälkeen tehdään erilaisia kevyitä

venytyksiä joka osa alueelle, joita tuolijumpan aikana on käytetty. Tärkeää on saada lihakset rauhoittumaan tuolijumpan jälkeen.

Tuolijumpan aikana muistutetaan ikäihmisiä hengittämään tasaisesti harjoitteiden aikana sekä pitämään välillä juomataukoja. Videolla painotetaan myös jumppaamaan omien voimiensa mukaan sekä lopettamaan harjoituksen välittömästi, jos ilmenee huonovointisuutta.

### **5.1.3 Videon kuvaaminen ja editointi**

Kuvauspaikkana oli Vaasan kaupungin palvelutalon kuntosali, jossa oli valmiina rekvisiittaa sekä jumpassa tarvittavat apuvälineet. Kamera, jalusta sekä apuvälineet saatiin Vaasan kaupungin palvelutalosta. Ennen varsinaista kuvausta testattiin paikanpäällä kuvakulma, ääni ja valon tarve. Tuolijumppassa olleiden ikäihmisten kanssa liikkeitä käytiin kertaalleen läpi ennen kuvauksia.

Esiintyjiksi tuolijumppa videoon suostui pariskunta Vaasan kaupungin palvelutalosta. Lupa heiltä videon liittämistä Aktivointi-TV:seen sekä julkiseen käyttöön palvelutaloissa pyydettiin kirjallisesti.

Editointi tehtiin Raastuvankadun yksikössä, ATK-luokassa, josta löytyi oikeanlainen ohjelma työn editointia varten. Video käytiin läpi edellisenä päivänä, jolloin katsottiin kohdat, jotka pitää poistaa videolta.

Videolle lisättiin huomautuksia, joissa muistutettiin jumppaamaan oman kunnan mukaan ja keskeyttää jumppaaminen välittömästi jos ilmenee huonovointisuutta sekä muistutettiin hengittämisen tärkeydestä sekä veden juomisesta taukojen aikana.

Tradenomiopiskelija editoi tuolijumppavideon ja antoi omia ehdotuksiaan liittyen videon lopulliseen versioon. Lopulta saatiin mieluinen ja onnistunut tuolijumppa video Vaasan kaupungin Aktivointi TV:n ja palvelutalojen viriketoiminnan käyttöön. Lopullinen versio videosta on 30 minuutin pituinen, niinkuin oli suunniteltu.

## **5.2 Kyselyn toteuttaminen**

Opinnäytetyöhömmme kuului myös kyselytutkimus. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, jonka tekijät laativat itse. Lupa kyselylomakkeen käytölle varmistettiin etukäteen Vaasan kaupungin edustajalta. Kyselylomake tehtiin ainoastaan suomenkielillä, sillä kaikki haastateltavat olivat suomenkielisiä. Kyselylomakkeessa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä (Liite 2). Kvantitatiivista ja kvalitatiivista lähestymistapaa pidetään toisiaan täydentävinä lähestymistapoina. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 136.)

### **5.2.1 Tarkoitus ja kohderyhmä**

Kysely oli suunnattu liikuntaa harrastaville ikäihmisille. Kyselylomakkeen tuli olla selkeä, lyhyt sekä hyvin ymmärrettävissä oleva. Kyselyllä haluttiin selvittää liikunnan vaikutuksia ikäihmisten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Kyselyssä arvioitiin liikunnan merkitystä ikäihmiselle ja kuinka kyselyyn osallistuneet arvioivat liikunnan vaikuttaneen heidän elämään. Kyselylomakkeen suunnittelussa kiinnitettiin erityistä huomiota kysymysten muotoiluun sekä sisältöön. Lopullisessa kyselykaavakkeessa oli kuusi kysymystä. Kaavakkeessa kysyttiin iän ja sukupuolen lisäksi ikäihmisen kokemuksia liikunnan vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä lempiharrastusta.

### **5.2.2 Kyselyn suorittaminen**

Kyselylomake esiteltiin kolmella ikäihmisellä. Esitestaajien mielestä kysymykset olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä, joten vastaaminen oli helppoa. Kyselylomakkeeseen ei tehty korjauksia esitestauksen jälkeen. Esitestaajien vastauslomakkeet eivät olleet mukana kyselytuloksissa.

Kyselyitä tehtiin yhteensä kymmenen kappaletta. Osallistujat kyselyyn saatiin ikäihmisten eri ryhmätoiminnoista. Ikäihmiset vastasivat kyselylomakkeeseen itse, mutta heillä oli mahdollisuus saada apua tarvittaessa kyselyn tekijöiltä. Vastanneiden iän keskiarvoksi saatiin 79 vuotta, joista kuusi olivat naisia ja loput neljä miestä. Tuloksia arvioitaessa ensimmäisenä ylös kirjattiin sukupuoli ja kyselyyn osallistuneiden iät, jonka perusteella saatiin helposti selville naisten ja



miesten osuus sekä vastaajien keski-ikä. Sen jälkeen vastaukset ja kysymykset jaettiin osiin, luettiin tarkasti läpi ja yhdisteltiin samanlaiset vastaukset toisiinsa.

### 5.2.3 Kyselyn tulokset

Keskimäärin vastanneet harrastivat liikuntaa kolme kertaa viikossa. Lähes kaikkien vastanneiden (9/10) mielestä liikunnalla oli positiivisia vaikutuksia mielialaan. Lisäksi kyselyyn osallistuneista 6/10 olivat sitä mieltä, että liikunta parantaa oloa ja vähentää erilaisia särkyjä. Ulkoilu ja kävely nousivat selvästi vastaajien lempiharrastuksiksi (8/10).

*”Hetimit kun on käynyt lenkillä, tulee paljon parempi mieli.”*

*”Mieli virkistyy, kun vaan viittii pukea päälle ja lähteä ulos! Jalatkin siinä samalla vetristyy”*

Tulosten pohjalta voidaan todeta, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti. Kyselyyn osallistuneilla liikunnan fyysisen vaikutuksen huomasi siinä, että erilaiset säröt vähenivät ja lihakset vetreytyivät, liikkuminen oli helpompaa kun oli käynyt kävelyllä. Liikunta vaikutti myös henkisesti, liikunta paransi mielialaa ja liikkumisesta sai hyvänolontunteen. Niille, jotka liikkuvat yhdessä ystävän kanssa, liikkuminen oli tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Liikuntaharrastuksella ei niinkään ole väliä, kunhan siitä itse nauttii ja se on itselle sopivaa.

## **6 POHDINTA**

Tuolijumppavideosta tuli sellainen kuin siitä suunniteltiinkin. Suuria muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan ei tehty. Työnjako oli alusta asti selkeä, ensin kumpikin teki omia hakuja kirjallisuudesta ja löydökset käytiin yhdessä läpi, jonka jälkeen aloimme kirjoittamaan varsinaista tekstiä. Hakuja tehdessä käytettiin Medic ja Pubmed- tietokantoja. Ajatus tuolijumppavideon sisällöstä oli kummallakin samanlainen, joten videon suunnitteleminen ei tuottanut suuria ongelmia. Kirjallisuutta aiheeseen liittyen oli melko paljon ja rajaaminen tuntui välillä vaikealta. Videon toivomme tulevan aktiiviseen käyttöön Aktivointi-TV hankkeeseen sekä palvelutalojen viriketoimintaan ja uskomme sen toteutuvan.

### **6.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi**

Työn aikana oli hyvä yhteistyö kaikkien yhteistyötahojen kanssa. Opinnäytetyössä yhteistyötahoja oli Vaasan kaupungin edustajat, esiintyjät videolla sekä Vaasan Ammattikorkeakoulun tradenomi opiskelija, joka toimi videon editoijana. Kaikkien kanssa yhteistyö toimi saumattomasti. Työhön saatiin kirjallinen lupa Vaasan kaupungin edustajalta.

Opinnäytetyön prosessin heikkoutena ja uhkana pidimme aikatauluongelmia sekä videon tuottamista, josta meillä ei ole aikaisempaa kokemusta. Onneksi saimme videon editointiin apua, joka helpotti meitä suuresti. Opinnäytetyön tekeminen olisi voinut olla selkeämpää, jos olisimme alusta alkaen tehneet kunnon aikataulutuksen sekä sopineet aikataulut hyvissä ajoin muiden osapuolien kanssa.

Video kuvattiin tarkoituksella niin, ettei kuvakulma tai etäisyys vaihtelee, sillä näin video pysyi selkeänä ja helposti seurattavana. Halusimme myös tehdä videosta yhteisöllisen, jolloin ikäihminen kokee jumppaamisen luontevammaksi ja ikäihmisen on helpompi samaistua videoon.

## 6.2 Tavoitteiden toteutuminen

Saimme tehtyä selkeän ja rauhallisen tuolijumppavideon ikäihmisten käyttöön, jollaista olimme suunnitelleetkin. Teoriaosuudesta saatiin sopivan kattava, joka antaa mielestämme lukijalle selkeää ja helposti luettavaa tietoa.

Tavoitteita opinnäytetyössämme ja niiden toteutuminen:

1. Tarkoituksena oli tuottaa tuolijumppavideo ikäihmiselle sekä tehdä siitä selkeä käsikirjoitus.

Saimme kuvattua ja muokattua videosta sellaisen kuin oli tarkoituskin. Videolla esiintyvät ikäihmiset toivat videolle oman vivahteen. Tuolijumppavideosta tuli mielestämme sellainen, mitä voidaan käyttää myös palvelutaloissa. Käsikirjoitus onnistui mielestämme hyvin. Valokuvasimme jokaisen jumppaliikkeen, joihin liitimme vielä kirjallisen selosteen. Käsikirjoituksesta tuli selkeä ja ymmärrettävä.

2. Toteuttaa kyselytutkimus ikäihmisille, jonka avulla saada yksilöllisempää tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ikäihmiselle

Kyselytutkimuksen avulla saimme ikäihmisiltä omia kokemuksia ja mielipiteitä liikunnasta. Kyselytutkimus mahdollisti yksilöllisemmän tiedon saannin. Kysely saatiin toteutettua ja vastaajia riittävästi. Kyselykohderyhmä ei ollut se, mitä olimme ajatelleet, mutta lopulta vastaajiksi saimme eri tasoisia liikkujia, mikä oli hyvä asia.

3. Tavoitteena saada video aktiiviseen käyttöön sekä hyvä yhteistyö Vaasan kaupungin Aktivointi-TV:n kanssa.

Toivomme videon aktiivisen käytön toteutuvan niin Aktivointi TV:ssä kuin palvelutaloissakin, sillä videosta voivat monet ikäihmiset hyötyä ja saada innostusta liikuntaan. Työn aikana oli hyvä yhteistyö kaikkien yhteistyötahojen kanssa. Apua saatiin tarvittaessa ja yhteydenpito oli helppoa. Myös kuvausvälineet saatiin Vaasan kaupungilta.

### **6.3 Eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyössä käytettyä kyselylomake esiteltiin, jonka pohjalta kyselykaavaketta pystyttiin käyttämään kyselyyn osallistuneille. Kyselyn toteuttamisessa huomioitiin eettisyys. Kysely tehtiin niin, ettei kenenkään nimeä tai henkilöllisyyttä saatu selville. Videolla esiintyneiltä henkilöiltä pyydettiin kirjallisesti luvat, jotta videota voidaan näyttää Aktivointi TV:ssä sekä palvelutaloissa. Myös lupa kuvauspaikasta pyydettiin. Kirjallinen lupa niihin, missä käytettiin Vaasan kaupungin nimeä, saatiin Aktivointi TV-hankkeen projektipäälliköltä.

### **6.4 Oman oppimisen arviointi**

Teoriaosuutta tehdessämme saimme paljon uutta tietoa liikunnan vaikutuksista ikäihmisille ja heidän terveyteensä. Oli mielenkiintoista lukea kirjallisuutta itseä kiinnostavasta aiheesta ja löytää siitä uutta tietoa. Opinnäytetyö antoi uusia näkökulmia aiheeseen ja antoi paljon ajattelemisen aihetta koskien ikäihmisten liikuntaa. Opinnäytetyön tekeminen kehitti meitä myös kirjoittajina ja antoi uusia haasteita. Toivomme työmme ohjaavan ja opettavan myös muita liikunnan tärkeydestä kaikille ikäryhmille.

### **6.5 Jatkotutkimuksen aihe**

Jatkotutkimuksen aiheena olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka paljon palvelutaloissa panostetaan ikäihmisten liikuntaan ja kuinka heitä motivoidaan liikkumaan.

## LÄHTEET

Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvän olon opas senioreille. Jyväskylä. WSOYpro.

Berg T. 2001. Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Heikkinen, E., & Rantanen, T. 2003. Gerontologia. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Heimonen S. & Pajunen H. 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki. Edita Prima Oy.

Hietanen A. & Lyyra T-M. 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ilkka Vuori. 2010. Käypähoito. Viitattu 18.9.2012.

<http://www.kaypahoito.fi/khhaku/PrintArticle?tunnus=nix01203>

Kaikkonen, H. 2001. Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvinen E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Tiia Ngandu. 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Diabeteksen ehkäisyn yksikkö ja Karolinska Institutet Alzheimer Disease Research Center Viitattu 9.5.2012

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/150512154801HL?OpenDocument>

Keränen, V. Lamberg, N. & Penttinen, J. 2003. Digitaalinen viestintä. 1. painos. Porvoo. WS Bookwell.

Keränen, V. Lamberg, N. & Penttinen, J. 2005. Digitaalinen media. 1. painos. Porvoo. WS Bookwell.

Leinonen R. & Havas E. 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä. PunaMusta Oy.

Lord SR, Castell S, Corcoran J, Dayhew J, Matters B, Shan A, Williams P. The effect of group exercise on physical functioning and falls in frail older people living in retirement villages: a randomized, controlled trial. Viitattu 23.10.2012  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14687345>

Lyyra T-M., Pikkarainen A. & Tiikkainen P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere. Tammer-Paino Oy.

- Meisalo, V., Sutinen, E. & Tarhio, J. 2000. Modernit oppimisympäristöt. Helsinki. Tietosanoma.
- Ojanen M., Svennevig H., Nyman M. & Halme j. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere. Tammer-Paino Oy.
- Silverberg P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Rinne M. 2012. Istumisen vallankumous. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Saarenheimo M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys, Arkielämän näkökulma. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Sakari-Rantala, R. 2004. Ikääntyneiden kuntosaliharjoittelu. Jyväskylä. IS\_Print Oy.
- Siimes K., 2010. Hoida mielialaasi. Kuopio. Kopijyvä.
- SWOT-analyysi. 2007. Qualitas Forum. Viitattu 5.6.2012. <http://www.qualitas-forum.fi/Laaduntyokalut/SWOTanalyysi/tabid/132/Default.aspx>
- UKK-Instituutti. 2011. Viitattu 17.10.2012. <http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/86>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. Painos. Jyväskylä. Tammi.
- Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Terveysliikunta. Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari T., Keuruu. Kustannus Oy Duodecim.