

## Mikä ikääntynyttä liikuttaa?

Käyttäjälähtöinen kehittämistyö Peruspalvelukeskus Oivan alueen ikääntyneiden liikunnallisen elämäntavan edistämisestä teknologian avulla

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Syksy 2015  
Ria Lassila  
Anu Maltari

Lahden ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma

LASSILA, RIA & MALTARI ANU:      Mikä ikääntynyttä liikuttaa?  
Käyttäjälähtöinen kehittämistyö Peruspalvelukeskus Oivan alueen ikääntyneiden liikunnallisen elämäntavan edistämistä teknologian avulla

Fysioterapian opinnäytetyö, 53 sivua, 7 liitesivua

Syksy 2015

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyö on käyttäjälähtöinen kehittämistyö, joka sisältää selvityksen ikääntyneiden liikunnallisen elämäntavan edistämistä teknologian avulla. Työ on toteutettu toiminnallisesti laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Toimeksiantajana on Peruspalvelukeskus Oiva, joka tuottaa sosiaali- ja perusterveydenhuollon palvelut Asikkalan, Hollolan, Hämeenkosken, Kärkölen ja Padasjoen kunnille.

Työn tavoitteena oli selvittää Oivan alueen ikääntyneiden liikkumismotiivaation vaikuttavia tekijöitä sekä asenteita liikunnallisen elämäntavan edistämässä hyödynnettävää teknologiaa kohtaan. Kehittämistyössä hyödynnettiin myös liikunta- ja terveysalan ammattilaisten näkemyksiä. Työn tarkoituksena oli Oivan alueen ikääntyneiden liikkumista edistävien palveluiden kehittäminen käyttäjälähtöisesti.

Selvitys aloitettiin haastattelemalla ikääntyneitä Hollolan kirjastossa helmikuussa 2015. Saadun aineiston pohjalta työtä jatkettiin learning café -tilaisuudella huhtikuussa 2015. Tulokset osoittivat, että ikääntyneille liikkumisessa on tärkeää yhteisöllisyys, ja he liikkuvat ylläpitääkseen toimintakykyään. Liikunnan tukena käytettävää teknologiaa kohtaan asenne oli pääosin varauksellinen. Ikääntyneet suhtautuvat kuitenkin positiivisesti sellaisiin teknologisiin ratkaisuihin, joiden tarkoituksena on tukea sairauden hoitoa sekä säännöllisen ja monipuolisen liikunnan harrastamista osana omahoitoa. Ikääntyneet tarvitsevat teknologian käyttöön runsaasti tukea ja käytön opastusta, ja teknologian tulee olla helppokäyttöistä.

Tulokset ja niiden johtopäätökset on kuvattu kokonaisuudessaan tässä raportissa. Peruspalvelukeskus Oivalle on toimitettu tämän raportin lisäksi tiivistelmä ydintuloksista. Oivalla on mahdollisuus hyödyntää tuloksia ikäryhmälle soveltuvien ja heidän tarpeitaan vastaavien palveluiden sekä liikunnallista elämäntapaa tukevan hyvinvointiteknologian kehittämisessä.

Asiasanat: ikääntyneet, liikunta, omahoito, teknologia ja käyttäjälähtöisyys

Lahti University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

LASSILA, RIA & MALTARI ANU: What makes elderly move?  
User-driven study of assisting the  
physically active lifestyle of elderly by  
technology

Bachelor's Thesis in Physiotherapy, 53 pages, 7 pages of appendices

Autumn 2015

ABSTRACT

---

This thesis is a user-driven study of how the physically active lifestyle of elderly people could be assisted by technology. The commissioner of this thesis was Peruspalvelukeskus Oiva, which provides the social and health care services for the municipalities of Asikkala, Hollola, Hämeenkoski, Kärkölä and Padasjoki.

The aim of this study was to find out what affects the exercise motivation of elderly and how they respond to exercise-assisting well-being technology. Also professionals at the field of health and well-being participated at the study. The purpose of the study was to develop user-driven services at the region of Peruspalvelukeskus Oiva in order to motivate elderly for physically active lifestyle.

Study began by interviewing elderly at Hollola library in February 2015. Based on the collected data, the study was continued with a learning café -event in April 2015. The results showed that sense of community is an important part in elderly's exercise and the reason for exercise is to maintain functional capacity. The attitude towards well-being technology was mainly cautious. However, elderly were more receptive of such technological solutions, which support self-care of diseases and regular exercise as a part of self-care. Elderly need a lot of support and advice in using technology, and technology must be user-friendly.

The results and the conclusions are completely documented in this report. Peruspalvelukeskus Oiva has also received the summary of the main results. Oiva can utilize the results in developing well-being technology which enhances the physically active lifestyle and exercise of elderly. The results can be also used to develop and improve services which are tailored to elderly and meet their needs.

Key words: elderly, exercise, self-care, technology and user-driven innovation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	3
2.1	Ikääntymisvalmennus	3
2.2	Aiheen rajaus	5
3	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	7
4	IKÄÄNTYNEET, TOIMINTAKYKY JA LIIKUNTA	8
4.1	Omahoidon merkitys ikääntyneen toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpysymisessä	9
4.2	Ikääntyneiden liikkumismotivaatio	10
4.3	Ikääntyneiden liikuntasuositus	11
4.4	Liikunnan ennaltaehkäisevä vaikutus ikääntyneen toiminta- ja liikkumiskyvyn heikkenemiseen	12
5	IKÄÄNTYNEET JA TEKNOLOGIA	14
5.1	Hyvinvointiteknologia	14
5.2	Olemassa olevia hyvinvointiteknologisia ratkaisuja ikääntyneiden omahoidon ja liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi	15
6	KÄYTTÄJÄLÄHTÖINEN KEHITTÄMINEN	18
7	KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN	20
7.1	Tiedonhaun kuvaus	22
7.2	Laadullinen tutkimus ja triangulaatio	23
7.3	Aineiston kerääminen	24
7.3.1	Kirjastoaineiston kerääminen	24
7.3.2	Learning café -aineiston kerääminen	26
7.4	Aineiston analyysi	27
7.4.1	Kirjastoaineiston analyysi	27
7.4.2	Learning café -aineiston analyysi	28
7.5	Kirjastohaastattelujen ja learning cafén tulokset	28
7.6	Johtopäätökset	36
8	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI JA POHDINTA	41
8.1	Toteutuksen ja käytettyjen menetelmien arviointi	41
8.2	Luotettavuus ja eettisyys	42
8.3	Tavoitteiden toteutuminen	44

8.4	Yhteistyö	45
8.5	Oman oppimisen arviointi	45
8.6	Hyödynnettävyys	46
8.7	Jatkokehittämissuhteet	47
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	54

## 1 JOHDANTO

Suomen väestön ikärakenteen muutos asettaa paineita sosiaali- ja terveydenhuollon laadukkaalle toteutumiselle. Ikääntyneiden määrä suhteessa muuhun väestöön kasvaa merkittävästi lähitulevaisuudessa suurten ikäluokkien eläköityessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 3; Tilastokeskus 2014.)

Vuonna 2012 voimaan tullut laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012), eli niin kutsuttu vanhuspalvelulaki, pyrkii tukemaan ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Lain tarkoituksena on parantaa ikääntyneiden mahdollisuuksia vaikuttaa tarvitsemiensa sosiaali- ja terveystalvvelujen kehittämiseen, sisältöön ja toteuttamistalvveluun. Tavoitteeseen päästälkseen kuntien yleisenä velvollisuutena on tehdä kuntien toimialat ylittävää yhteistyötä sekä toimia yhteistyössä julkisten tahojen ja yritysten sekä ikääntyneitä väestöä edustavien järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012, 1, 4 §.)

Ikääntyneen väestön toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen parantavat ikääntyneiden osallisuutta, mikä on tärkeää erityisesti ikääntyneelle yksilönä, mutta myös yhteiskunnalle taloudellisesta näkökulmasta (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto 2013, 5). Yhtenä tulevaisuuden haasteena, mutta samalla merkittävänä mahdollisuutena on teknologian potentiaalın hyödyntäminen toimintakyvyn ylläpitämisen tukena (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 4).

Peruspalvelukeskus Oivan tavoitteena on ikääntyneiden palvelujen kehittäminen niin, että ikääntyneillä on mahdollisuus asua toimintakykyisinä ja hyvinvoivina omilla kodeissaan mahdollisimman pitkään. Vanhuspalvelujen kehittämisessä painotetaan asiakasohjausta, hyvinvointiteknologiaa, vapaaehtoistoimintaa ja laitospaikkojen vähentämistä. Palvelujen kehittämistä on mietitty Oivan lisäksi myös Hollolan ja Hämeenkosken vanhus- ja

vammaisneuvostoissa, jotka määrittivät toiseksi tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi hyvinvointiteknologian. (Päijät-Hämeen läntisen perusturva-  
piirin perusturvalautakunta 2014, 22–23.)

Opinnäytetyönä toteutettava kehittämistyö tukee omalta osaltaan edellä mainittujen kansallisesti ja alueellisesti asetettujen määräysten, ohjeistusten ja tavoitteiden mukaista toimintaa antamalla Peruspalvelukeskus Oivalle käyttäjätason tietoa ikääntyneiden omista ajatuksista ja kokemuksista liikunnallisesta elämäntavasta sekä teknologian hyödyntämisestä liikunnassa. Tässä työssä käsitettä ikäännytynyt käytetään kuvaamaan kehittämistyöhön osallistettavia paikallisia ikäihmisiä. Käyttäjälähtöinen selvitys, johon on näkökulman laajentamiseksi osallistettu ikääntyneiden lisäksi myös hyvinvoinnin asiantuntijoita, antaa mahdollisuuden kehittää tulevaisuuden ikääntyneille suunnattuja palveluita kustannustehokkaasti ja kohdennetusti vastaamaan käyttäjien tarpeita.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Opinnäytetyön taustalla on Hollolassa huhtikuussa 2014 tehty valtuustoaloite (Hämäläinen 2014), jossa ehdotettiin tablet-tietokoneen ja omahoitoa tukevia välineitä sisältävän hyvinvointirepun ottamista Hollolan kirjaston valikoimiin. Aloite perustuu Hämeenlinnassa toteutettuun teknologiareppuun, joka sisälsi hyvinvointirannekkeen sekä jumppaohjelmia, ikääntyneille sopivia pelejä ja linkkejä hyvinvointisivustoille sisältävän tablet-tietokoneen verkkoyhteyksineen. Teknologiarepun tavoitteena oli tukea yli 65-vuotiaiden ennaltaehkäisevää otetta omaan terveyteensä. (Hämäläinen 2014.)

Aloitteessa Hollolan repun ehdotettiin sisältävän vastaavanlaisen tablet-tietokoneen sekä esitteitä paikallisista yhdistyksistä ja järjestöistä. Hyvinvointiranneke ehdotettiin korvattavaksi erilaisilla omahoitoa tukevilla välineillä, kuten automaattisella verenpainemittarilla, jumppakepillä, säädettävillä kävelysauvoilla ja askelmittarilla sekä tätä tukevilla kirjallisilla materiaaleilla. Aloitteen mukaan repun tavoitteena oli tarjota ikääntyneille mahdollisuus kokeilla teknologiaa omassa kotiympäristössään, parantaa heidän omatoimisuuttaan terveytensä hoidossa ja antaa heille valmiuksia omatoimiseen päätöksentekoon omasta terveydestään. (Hämäläinen 2012.) Aloite on linjassa Oivan alueen ikääntyneiden toimintakykyä tukevan suunnitelman kanssa, missä hyvinvointiteknologia on määritelty yhdeksi tärkeimmistä kehittämiskohteista (Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 22).

Lahden ammattikorkeakoululle toimitettiin syyskuussa 2014 aloitteeseen perustuva toimeksianto kehittämistyöstä. Alustavana ajatuksena oli laatia valtuustoaloitteeseen pohjautuva, tieteellisesti perusteltu ja fysioterapeuttisen näkökulman sisältävä käyttäjälähtöinen ehdotus repun sisällöstä.

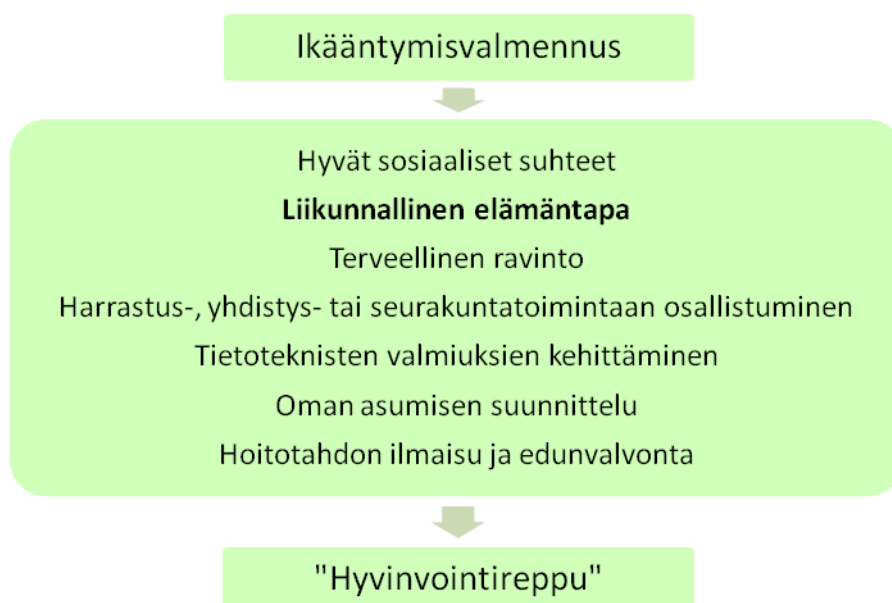
### 2.1 Ikääntymisvalmennus

Oivan alueen ikääntyneiden toimintakykyä tukevassa suunnitelmassa (Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 26) esite-



tään Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin ikääntyneen väestön tukemiseksi ikääntymisvalmennusta, jonka taustalla on ajatus ikääntyneiden osallistamisesta vastuullisiksi itsestään varautumalla ikääntymiseen.

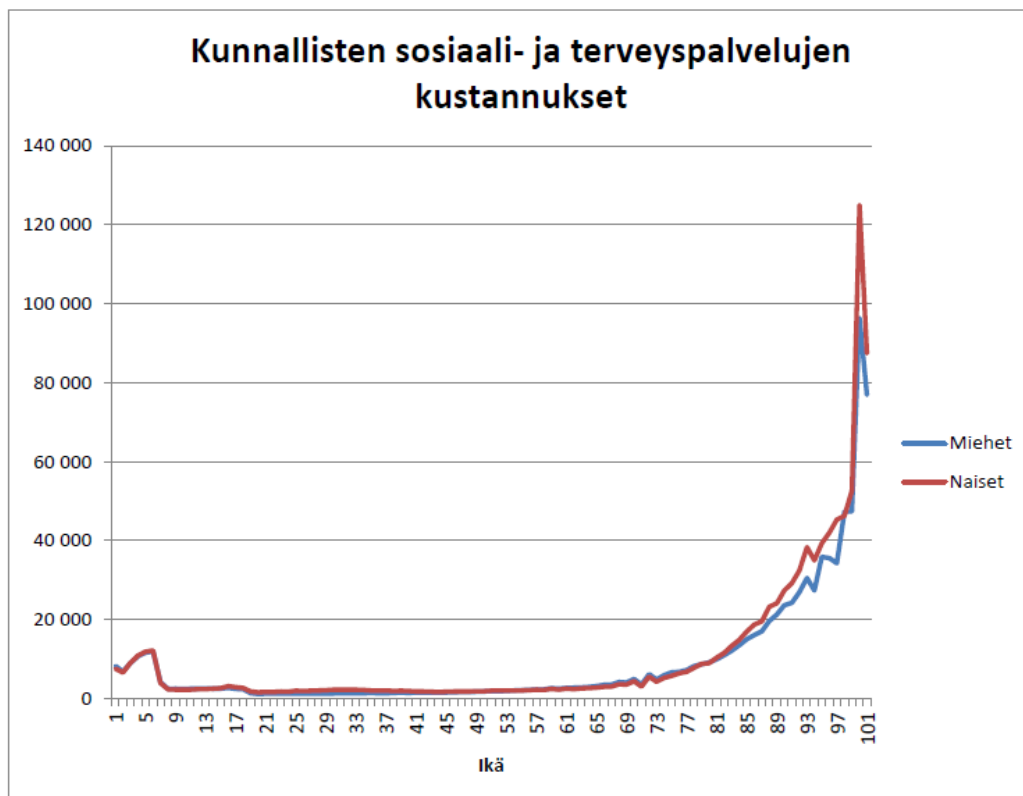
Ikääntymisvalmennus koostuu seitsemästä osa-alueesta: hyvät sosiaaliset suhteet, liikunnallinen elämäntapa, terveellinen ravinto, harrastus-, yhdistys- tai seurakuntatoimintaan osallistuminen, tietoteknisten valmiuksien kehittäminen, oman asumisen suunnittelu sekä hoitotahdon ilmaisu ja edunvalvonta. (Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 26.) Suunnitelmana on, että valmis hyvinvointireppu tulisi käsittelemään kaikki ikääntymisvalmennuksen osa-alueet (KUVIO 1).



KUVIO 1. Ikääntymisvalmennus

Väestön ikääntyminen noudattaa Peruspalvelukeskus Oivan alueella samaa kaavaa kuin muualla Suomessa. Ikääntyneiden määrän kasvaessa suhteessa työikäisten määrään väestöllinen huoltosuhde heikkenee ja palvelutarve kasvaa, mikä lisää kunnan kustannuksia. Kunnan kustantamien palveluiden tarve alkaa kasvaa eläkeiän jälkeen, mutta merkittävin palvelutarpeen lisääntyminen tapahtuu keskimäärin vasta 70. ikävuoden jälkeen (KUVIO 2). (Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalau-

takunta 2014, 29–31; Peruspalvelukeskus Oiva 2015.)



KUVIO 2. Kunnallisten sosiaali- ja terveystalvelujen kustannukset (Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 31)

Tämän vuoksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn heikkenemistä ja palvelutarpeen lisääntymistä ennaltaehkäisevien palveluiden kehittäminen on tärkeää myös kuntataloudellisesti. Ikääntymisvalmennuksella pyritään vaikuttamaan ikääntyneiden hyvinvointiin ja toimintakyvyn ylläpysymiseen, mikä edistää kotona pärjäämistä mahdollisimman vähäisellä kunnan tuottamien palveluiden tuella. (Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 29–31.)

## 2.2 Aiheen rajaus

Opinnäytetyön tekijöiden ydinosaamisalue on fysioterapeuttisessa terveyden edistämisessä ja ennaltaehkäisevässä työssä, joten opinnäytetyön aihe rajattiin ikääntymisvalmennuksen osa-alueista ainoastaan liikunnallisen

elämäntavan tukemiseen. Työn edetessä luovuttiin toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella alustavasta toimeksiannon ajatuksesta laatia hyvinvointirepun kehittämissuunnitelma, koska toimeksiantaja koki käyttäjien eli ikääntyneiden ideoiden, mielipiteiden ja tarpeiden kartoituksen ehdottoman tärkeänä ennen lopputuotteen kehittämistä. Toimeksiantajan toiveesta selvitystyöhön haluttiin osallistaa eläköitymisen nivelvaiheessa olevia henkilöitä, joiden sosiaali- ja terveystalvueluille aiheuttamat kustannukset eivät ole vielä kasvaneet (KUVIO 2).

### 3 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää Peruspalvelukeskus Oivan alueen ikääntyneiden liikkumismotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, asenteita liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi hyödynnettävää teknologiaa kohtaan sekä teknologian hyödyntämismahdollisuuksia. Työhön osallistettiin paikallisia ikääntyneitä ja hyvinvoinnin asiantuntijoita. Tarkoituksena on Oivan alueen ikääntyneiden liikkumista edistävien palveluiden kehittäminen käyttäjälähtöisesti.

Peruspalvelukeskus Oivalla on mahdollisuus hyödyntää tuloksia ikäryhmälle soveltuvien ja heidän tarpeitaan vastaavien palveluiden sekä liikunnallista elämäntapaa tukevan hyvinvointiteknologian, kuten hyvinvointirepun, kehittämisessä.

Kehittämistyön keskeiset kysymykset ovat:

#### **Mikä vaikuttaa ikääntyneiden liikkumismotivaatioon?**

- Mikä saa ikääntyneen liikkumaan?
- Miten edistetään liikunnallisesti passiivisten ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa?
- Mikä on kunnan rooli liikkumisen mahdollistajana?

#### **Miten hyvinvointiteknologialla voidaan tukea ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa?**

- Minkälainen älylaitteen sisältö motivoi ikääntyneitä liikkumaan?
- Mitkä asiat estävät tai edistävät ikääntyneen teknologian käyttöä?
- Miten liikkumiseen liittyvää tiedotusta voidaan kehittää teknologian avulla?

#### 4 IKÄÄNTYNEET, TOIMINTAKYKY JA LIIKUNTA

Vanhuspalvelulaissa (980/2012, 3§) ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeutettuja, eli yli 63-vuotiaita henkilöitä. Iäkäs henkilö tarkoittaa laissa henkilöä, jolla on havaittavissa korkean iän aiheuttama heikentymistä jollakin neljästä (psykykinen, fyysinen, sosiaalinen, kognitiivinen) toimintakyvyn alueesta (Vanhuspalvelulaki 980/2012, 3§). Tilastoissa käytetään usein termejä ikääntynyt ja eläkeikäinen 65 vuotta täytäneistä henkilöistä (Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 29; Tilastokeskus 2014).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014) määrittelee toimintakyvyn koostuvan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Toimintakyvyn osa-alueet ovat tiiviisti nivoutuneet toisiinsa, ja kokonaisuudessaan toimintakyky kuvaakin ihmisen kykyä ja mahdollisuuksia suoriutua itselleen mielekkäistä toiminnoista ja selvitä arjen välttämättömistä toiminnoista itsenäisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Hyvä toimintakyky ja terveydentila, hyvät kotiolot, sosiaaliset suhteet, aktiivinen elämäntapa ja päivittäinen fyysinen aktiivisuus lisäävät ikääntyneiden elämänlaatua ja tyytyväisyyttä. Toimintakyky, tyytyväisyys omaan elämään ja itsetunto ovat asioita, jotka vaikuttavat ihmisen haluun ja pystyvyyteen huolehtia itsestään. Itsenäisyyden tunne ja itsenäinen selviytyminen päivittäisistä toimista lisäävät ikääntyneen pystyvyyden tunnetta. (Železnik 2007, 17–27.)

Yksi toimintakyvyn alakäsitteistä on liikkumiskyky. Kävely ja muu liikkuminen tekevät mahdolliseksi itsenäisen paikasta toiseen siirtymisen, päivittäisten askareiden hoitamisen ja sosiaalisten kontaktien ylläpitämisen. (Mänty 2010, 76.) 40 ikävuoden jälkeen lihasmassa alkaa pienentyä ja lihasvoima, tasapaino, reaktionopeus, sydän- ja verenkiertoelimistön kapasiteetti sekä luusto heikkenevät. Näiden osatekijöiden summana toiminta- ja liikkumiskyky heikentyvät kokonaisuudessaan. (Savolainen 2014, 14–15). Monipuolisella ja säännöllisellä liikuntaharjoittelulla voidaan kuitenkin parantaa toiminta- ja liikkumiskykyä, sekä hidastaa sen heikkenemistä (Kemmler, von Stengel, Engelke, Häberle, Mayhew & Kalender 2010, 283; Hakola 2015, 55).

#### 4.1 Omahoidon merkitys ikääntyneen toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpymisessä

Routasalon ja Pitkälän (2009) mukaan omahoidolla tarkoitetaan henkilön omaa panosta esimerkiksi elämäntapamuutoksen suunnittelussa ja toteutuksessa tai kroonisen sairauden hoidossa. Omahoidon toteutus suunnitellaan yhteistyössä terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa, ja valitut hoitomuodot ovat näyttöön perustuvia. Hoito suunnitellaan henkilön elämäntilanne, odotukset, resurssit ja valmiudet huomioiden. Omahoidossa korostuu henkilön vastuu tehdyistä ratkaisuista, päätöksistä ja omasta terveydestään. Omahoidon on tutkittu vaikuttavan positiivisesti sairauksien hoitoon ja ehkäisyyn, parantavan elämänlaatua ja vähentävän terveydenhuollon palvelujen sekä sairaalahoidon tarvetta. (Routasalo & Pitkälä 2009, 5–6.)

Omahoitoon ja sen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat henkilön motivaatio, tilannetieto, käsitys sairaudesta, oireista ja niiden hoidosta sekä terveystuskomukset. Omahoitoon vaikuttavat merkittävästi myös henkilön pystyvyyden tunne, eli kokemus oman elämän hallitsemisesta ja vaikutusmahdollisuuksista siihen, sosiaalinen tilanne, ympäristö sekä henkilökohtaiset voimavarat. (Routasalo & Pitkälä 2009, 11–17.) Ikääntyneiden omahoitoon ja itsestä huolehtimiseen on tutkittu vaikuttavan positiivisesti sosioekonominen asema, korkea koulutustausta sekä hyvä sosiaalinen verkosto ja terveydentila. Lisäksi siihen vaikuttavat ikääntyneen oma suhtautuminen ja kokemukset sairauksista, henkilökohtaiset ominaisuudet sekä terveydenhuollon tehokkuus. (Železnik 2007, 17–19.) Toimintakyvyn heikentyminen ja sen vaikutus itsenäiseen selviytymiseen sekä mielenterveyden ongelmat, kuten masennus ja ikääntymisen mukanaan tuoma kognitiivisen toimintakyvyn aleneminen heikentävät ikääntyneen valmiuksia omahoitoon. (Sundslī, Söderhamn, Espnes & Söderhamn 2012, 85–95.)

Yhtenä omahoitoa tukevana ja toimintakyvyn heikkenemistä ennaltaehkäisevänä työkaluna käytetään liikuntaneuvontaa, jonka tarkoituksena on ohjata ikääntyneitä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseen sekä

opastaa sopivien liikuntapalveluiden pariin. Liikuntaneuvonnalla pystytään tukemaan ikääntyneitä elämäntapamuutoksessa edistämällä fyysisesti aktiivisempaa elämäntapaa, minkä myötä sillä on positiivisia vaikutuksia kotona asuvien ikääntyneiden liikkumiskykyyn ja tietoisuuteen omasta liikkumiskyvystä. (Mänty 2010, 60–70.) Männyn (2010, 66, 75) mukaan yksilöllinen liikuntaneuvonta voikin ennaltaehkäistä kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden liikkumiskyvyn heikkenemistä, ja täten pitää yllä itsestä toimintakykyä.

#### 4.2 Ikääntyneiden liikkumismotivaatio

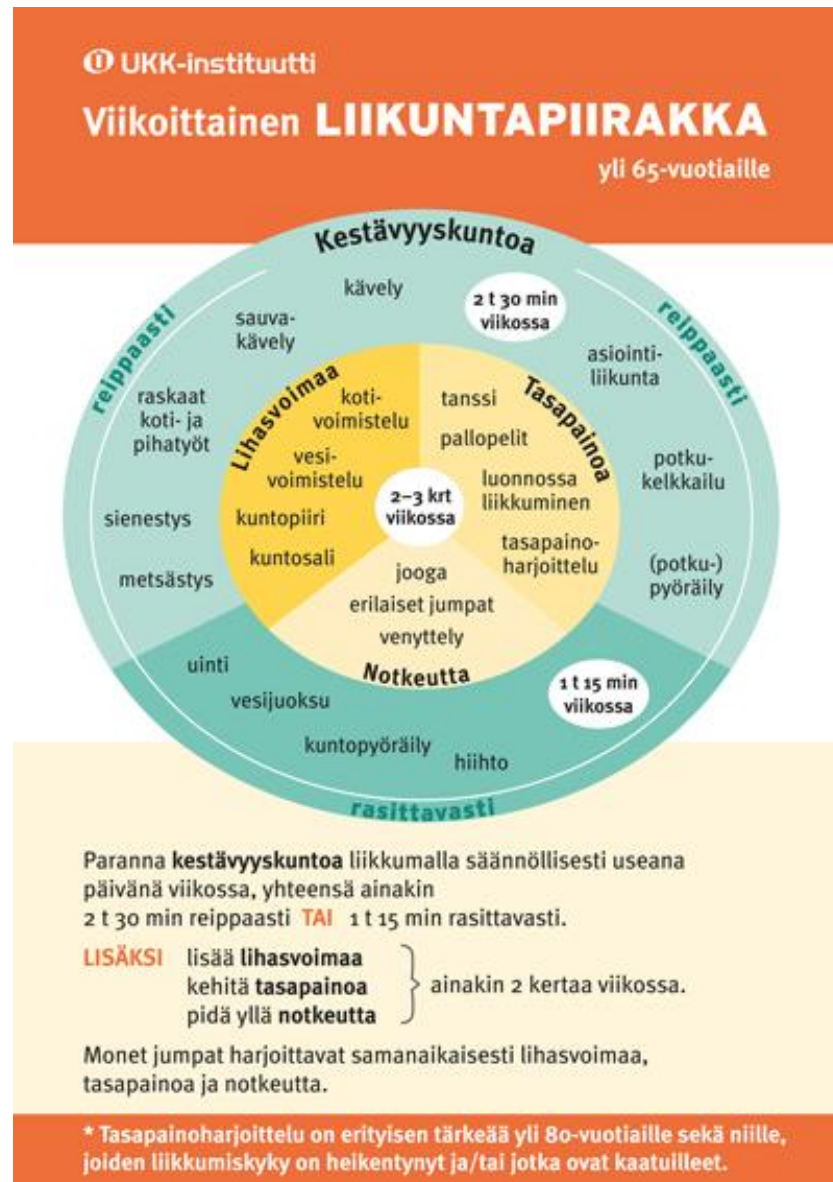
Liikunnallinen elämäntapa vaatii motivoitumista sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Kiinnostus ja tavoitteellisuus ovat ehtona liikkumisen säännöllisyydelle ja jatkuvuudelle, joiden myötä liikunnallisesta elämäntavasta voi tottumuksen kautta tulla osa omia rutiineja. Myös jokaisen yksittäisen liikuntakerran yhteydessä on löydettävä motivaatio liikkumaan ryhtymiseen. Tätä tukee muun muassa liikuntapaikkojen hyvä saavutettavuus, riittävä tiedotus ja liikkumisen kokeminen mieluisaksi. Liikkumismotivaatiota lisäävät ja rajoittavat tekijät koostuvat fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista motivaatiotekijöistä. Konkreettisia liikkumiseen motivoivia tekijöitä ovat muun muassa terveys, hyvä olo, yhteisöllisyys, ryhmän ja liikuntapaikan mieluisuus, pystyvyyden tunne ja painonhallinta (Korkiakangas 2010, 16, 40–45, 49–51; Vuori 2010, 99–100).

Liikkumismotivaatiota ohjaavat myös aiemmat liikuntakokemukset ja -tottumukset sekä tämänhetkinen toimintakyky. Ne ikääntyneet, joiden toimintakyky on jo heikentynyt, ja jotka ovat fyysisesti melko passiivisia, näkevät enemmän liikkumista estäviä tekijöitä kuin toimintakykyisemmät ikääntyneet. He myös kokevat sairauksien hoidon liikkumiseen motivoivana tekijänä, kun taas toimintakykyisemmät liikkuvat edistääkseen terveyttään. (Rasinaho, Hirvensalo, Leinonen, Lintunen & Rantanen 2006, 97–99.)

### 4.3 Ikääntyneiden liikuntasuositus

Suomen kansalliset suositukset ikääntyneiden terveystoiminnasta (KUVIO 3) pohjautuvat American College of Sports Medicine ja American Heart Associationin määrittämiin suosituksiin. Suosituksen mukaan terveen ikääntymisen kannalta on olennaista olla fyysisesti aktiivinen ja liikkua monipuolisesti harrastaen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa että lihaksia rasittavaa liikuntaa. Lisäksi ikääntyneiden tulisi harjoittaa liikkuvuuttaan ja tasapainoaan. Jo vähäisenkin säännöllinen liikunnallinen aktiivisuus ylläpitää toimintakykyä, mutta liikkumisessa on tärkeää säännöllisyys, monipuolisuus ja jatkuvuus. (Nelson, Rejeski, Blair, Duncan, Judge, King, Macera & Castaneda-Sceppa 2007; UKK-instituutti 2014.) Liikkumisen aloittaminen tulee toteuttaa progressiivisesti edeten, ja erityisesti sairaiden henkilöiden kohdalla tulee kiinnittää huomiota heille sopivien liikuntamuotojen valintaan (Kujala 2014, 1882).





KUVIO 3. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2014)

#### 4.4 Liikunnan ennaltaehkäisevä vaikutus ikääntyneen toiminta- ja liikkumiskyvyn heikkenemiseen

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia on tutkittu laajasti, ja viimeisen vuosikymmenen aikana on julkaistu lukuisia valtakunnallisia tutkimusnäyttöön perustuvia asiakirjoja ja suosituksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 20). Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sillä voidaan hi-

dastaa vanhenemisestä aiheutuvia muutoksia. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia monien osatekijöiden kautta kokonaisvaltaisesti toimintakyvyn ylläpysymiseen, terveyden edistämiseen, fyysiseen kuntoon, ja sitä kautta itsenäiseen selviytymiseen ja kaatumisten ehkäisyyn. Positiivisia muutoksia on havaittu erityisesti aerobisessa suorituskyvyssä, tasapainossa, kävelynopeudessa, lihasvoimassa ja kehon koostumuksessa. (Kemmler ym. 2010, 285–286; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 20; Kujala 2014, 1880; Vuori 2010, 89–98.)

Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpysymisen ja parantumisen lisäksi suosituksen mukaisella liikunnallisella aktiivisuudella on mahdollista ennaltaehkäistä pitkäaikaissairauksia, sairauksista johtuvaa vanhenemista ja ennen aikaista kuolleisuutta. (Nelson, Rejeski, Blair, Duncan, Judge, King, Macera & Castaneda-Sceppa 2007; UKK-instituutti 2014.) Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös kroonisia sairauksia jo sairastaville henkilöille (Kujala 2014, 1878). Savelan (2014, 90–91) mukaan liikunnallinen elämäntapa hyödyttää myös ylipainoisia ja tupakoivia. Vastavuoroisesti vähäisellä aerobisella liikkumisella on havaittu selkeä yhteys keskivartalolihavuuteen, beetasalpaajien käyttöön, tupakointiin ja useisiin kroonisiin sairauksiin (Hakola 2015, 55).

Liikuntaharjoittelun aloittaminen on toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta kannattavaa missä iässä tahansa. Erityisen tehokasta se on kuitenkin huonokuntoisilla ikääntyneillä. Myös jo keski-iässä aloitetulla liikunnallisella elämäntavalla ja fyysisellä aktiivisuudella on vaikutuksia toimintakykyyn ja kuolleisuuteen ikääntyneenä. Vanhallakaan iällä ei ole siis liian myöhäistä aloittaa liikkumista, mutta toimintakyvyn ylläpysyminen vaatii säännöllisyyttä ja jatkuvuutta (Savela 2014, 90–91; Hakola 2015, 55; Vuori 2010, 98.)

## 5 IKÄÄNTYNEET JA TEKNOLOGIA

Teknologinen kehitys muuttaa yhteiskuntaa entistä enemmän riippuvaiseksi tieto- ja viestintäteknologian käytöstä. Informaatioyhteiskunnassa teknologian käyttö on välttämättömyys ja edellytys arjen hallinnalle. (Leikas 2008, 40–41.) Ikäihmisten tietotekniikan käytön ja hyvinvoinnin välillä ei kuitenkaan ole tutkimuksissa löydetty selkeää yhteyttä. Toisaalta Elliot, Mooney, Douthit ja Lynch (2014) selvittivät, että terveysongelmista kärsivät aktiiviset ikääntyneet tietotekniikan käyttäjät eivät olleet yhtä alttiita masennusoireille kuin tietotekniikkaa käyttämättömät. Syyksi ehdotettiin, että aktiivinen tietotekniikan käyttö mahdollistaa esimerkiksi terveystiedon etsimisen internetistä sekä sosiaaliset kontaktit, jotka parantavat ikääntyneen elämänhallintaa. Leikaksen (2008, 52) mukaan teknologia voikin parhaimmillaan parantaa ikääntyneiden elämänlaatua ja mahdollistaa terveemmän ja itsenäisemmän elämän.

Ikääntynyt väestö motivoituu tietotekniikan käyttöön, kunhan sen käyttö on helppoa, ja ikääntyneet näkevät siitä saatavan hyödyn omaan elämäänsä. Pelko teknologiaa kohtaan on yleistä, mutta se hälvenee karttuvien taitojen ja saatujen positiivisten käyttökokemusten myötä. Ikäihmisten negatiivista asennoitumista teknologiaa kohtaan aiheuttaa tuotteiden vaikeakäyttöisyys ja huono käytön opastus. (Leikas 2008, 40–41.)

### 5.1 Hyvinvointiteknologia

Hyvinvointiteknologia on käsitteenä laaja, ja sillä tarkoitetaan yleisesti terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä, elämänlaatua ja itsenäistä suoriutumista tukevia teknologisia ratkaisuja. Hyvinvointiteknologia voidaan jakaa pienempiin osa-alueisiin, jotka ovat apuvälineteknologia, terveysteknologia, turvallisuusteknologia, informaatio- ja kommunikaatioteknologia, esteetön suunnittelu, Design for All -ajattelu, asiakas- ja potilastietojärjestelmät ja geronteknologia. (Melkas & Pekkarinen 2014, 210.)

Yhtenä tulevaisuuden haasteena, mutta myös paljon mahdollisuuksia avaavana tekijänä Sosiaali- ja terveysministeriö (2014, 4) mainitsee tekno-

logian ja tiedon mahdollisuuksien hyödyntämisen ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseksi. Tiedon ja teknologian avulla mahdollistetaan uusia vuorovaikutteisia ja asiakaslähtöisiä palveluja sekä ihmisten osallisuutta. Sähköiset palvelut ovat käytettävissä laitteesta, ajasta ja paikasta riippumatta. Tämä edistää ihmisten tasapuolista palvelua ja vaikuttamismahdollisuuksia, mutta tällöin pitää varmistaa, että eri väestöryhmillä on edellytykset käyttää näitä palveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 17–18.)

Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta (2014) on yhteistyössä Hollolan ja Hämeenkosken vanhus- ja vammaisneuvostojen kanssa nostanut esiin huomioitavia asioita hyvinvointiteknologian kehittämisessä. Näitä asioita ovat

- *teknologian käyttöönotossa liikkeelle asiakkaan tarpeesta*
- *ratkaisua kehitetään yhdessä asiakkaan kanssa*
- *käyttöönoton tuki ja käyttäjäkoulutus järjestettävä huolellisesti*
- *kustannuksia pyritään pienentämään*
- *teknologian asiakkaalle tuottamaa arvoa pyritään lisäämään*
- *huolellinen arviointi*

*(Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 23–24.)*

## 5.2 Olemassa olevia hyvinvointiteknologisia ratkaisuja ikääntyneiden omahoidon ja liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi

Hollolan kunnanvaltuutetun tekemässä aloitteessa hyvinvointirepun ottamisesta kirjaston valikoimiin viitattiin teknologiareppuun, joka oli osa vuonna 2011 alkanutta Vetovoimainen hyvinvointiala Hämeenlinnassa - hanketta. Repun tavoitteena oli tarjota yli 65-vuotiaille hämeenlinnalaisille mahdollisuus tutustua kotona omassa tahdissaan uuteen teknologiaan ja sen käyttöön. Kirjastosta oli toukokuun 2014 loppuun asti lainattavissa reppu, josta löytyivät liikkumisen ja unirytmien seuraamiseen tarkoitettu hy-

vinvointiranneke, sekä liikkumista ja omahoitoa edistäviä ohjeita sisältävä tablet-tietokone. Teknologia-reppu-projektin tavoitteena oli kerätä käyttökokemuksia, saada tietoa ikääntyneiden valmiuksista käyttää uutta teknologiaa sekä selvittää, miten ikääntyneet löytävät sen tuomat mahdollisuudet. (Ikäihmisille suunnattu teknologia-reppu Hämeenlinnassa 2014.)

Jyväskylän yliopistossa Jyväskylän kaupungin ja Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran yhteishankkeena kehitetty Vetreeni-palvelu pyrki parantamaan ikääntyneiden hyvinvointia teknologian avulla, ja täten ehkäisemään yksinäisyyttä ja hidastamaan toimintakyvyn heikkenemistä. Tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden asenteita sähköisiä omahoitopalveluita kohtaan sekä niiden terveyttä edistävää vaikutusta ja kartoittaa mahdollisuutta hyödyntää palvelun käyttödataa terveystietojen järjestämisessä. (Kinnunen & Kuoremäki 2013, 4–8.)

Vetreenissä 65 keski-ikäistä 72,2-vuotiasta henkilöä testasi kahdeksan viikon ajan tablet-tietokoneella toimivaa web-portaalia. Lisäksi toteutettiin haastattelututkimus, jossa kartoitettiin testiryhmän tarpeita palvelun sisällöstä sekä palvelun käyttökokemuksia. Palvelu sisälsi tiedotteita ajankohtaisista asioista ja palveluista, muistiharjoitteita, liikunta- ja ravinto-ohjeita sekä viihdepalveluita. Kokonaisratkaisu todettiin helppokäyttöiseksi ja ikääntyneille sopivaksi, käyttöaktiivisuus oli odotettua suurempaa, ja ikääntyneet kokivat palveluosoiden motivoivan parempaan terveyskäyttäytymiseen. (Kinnunen & Kuoremäki 2013, 9–10, 45–46.)

Käyttäjälle kätevä teknologia (KÄKÄTE) -projektin toteuttivat yhteistyössä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ja Vanhustyön keskusliitto vuosina 2010–2014. Projektissa tavoiteltiin ikääntyneiden arjen ja kotona asumisen tukemista sekä ikääntyneiden kanssa työskentelevien työn helpottamista teknologian keinoin. KÄKÄTE-projektin lähtökohtana oli huomio siitä, että ympärillä oleva teknologia ja ikääntyneet eivät kohtaa. KÄKÄTE-projektissa kehitettiin ikääntyneille suunnattua teknologiaa käyttäjälähtöisesti osallistaen sekä ikääntyneitä että vanhustyön ammattilaisia. (Nordlund, Stenberg, Forsberg, Nykänen, Ranta & Virkkunen 2014, 5,9.)

KÄKÄTE-projektissa tehtyjen selvitysten mukaan ikääntyneet olisivat halukkaita tutustumaan teknologiaan ja kokeilemaan uusiakin teknisiä ratkaisuja, jos siihen tarjotaan kokeilumahdollisuus. Sekä ikääntyneitä että omaishoitajia on teknologian käyttöönotossa mietityttänyt teknisten ratkaisujen sopivuus juuri heille, mutta kolme neljästä haluaisi kokeilla, miten teknologia voisi auttaa arkea. Selvityksissä erilaisilta ikääntyneiden hyvinvointia tukevilta teknologiaratkaisuilta toivottiin ennen kaikkea helppokäyttöisyyttä. (Nordlund ym. 2014, 13.)

## 6 KÄYTTÄJÄLÄHTÖINEN KEHITTÄMINEN

Käyttäjälähtöinen kehittäminen on käyttäjien tiedon hyödyntämistä uusien tuotteiden ja palvelujen kehittämisessä (Wise & Høgenhaven 2008, 21). Käyttäjälähtöisyyttä pyritään hyödyntämään myös julkisten palvelujen kehittämisessä (Työ- ja elinkeinoministeriö 2010, 30). Se perustuu käyttäjien tarpeiden tunnistamiseen ja niihin vastaamiseen osallistamalla heitä kehitystyöhön (Wise & Høgenhaven 2008, 21; Hennala 2011, 58) sekä hyödyntämällä heidän omia innovaatioitaan (Työ- ja elinkeinoministeriö 2010, 13).

Osallistamisen ajatellaan olevan jonkun muun aloitteesta tapahtuvaa, eli ikään kuin mahdollisuuksien tarjoamista. Kuitenkin osallistavassa toiminnassa käyttäjä osallistuu omasta tahdostaan ja määrittää itse toiminnan suunnan. Kohderyhmän osallistaminen antaa arvokasta tietoa ja lisää toimintaan sitoutumista. (Toikko & Rantanen 2009, 90.) Osallistamalla käyttäjiä kehittämisprosessiin on tavoitteena ymmärtää heidän kokemusmaailmaansa, toimintaansa ja tarpeitansa (Työ- ja elinkeinoministeriö 2010, 36).

Osallistamisessa käyttäjillä on mahdollisuus tuoda esiin omat odotuksensa ja ideansa kehitettävistä asioista (Hennala 2011, 61). Käyttäjyhteistyö on hyödyllisintä niiden ihmisten kanssa, jotka ovat kehitettävän tuotteen todellista tai oletettavaa asiakaskuntaa (Hyysalo 2009, 96). Käyttämällä ainoastaan perinteisiä haastattelu- ja kyselymenetelmiä käyttäjiltä saadaan usein selville vain tiedostettuja, helposti sanalliseen muotoon puettavia tarpeita, jotka eivät usein vie kehitystyötä suuresti eteenpäin. Käyttämällä osallistamista yhdessä tiettyjen kvalitatiivisten menetelmien kanssa voidaan kuitenkin saada selville käyttäjien piileviä ja mahdollisia tulevaisuuden tarpeita. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2010, 34–36.)

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen Kuntaliiton (2013, 17) Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi -julkaisussa yhtenä keskeisenä sisältönä on ikääntyneen väestön osallisuus, joka on myös yksi Peruspalvelukeskus Oivan vanhuspalveluiden ar-

voista. Osallisuus tarkoittaa muun muassa asiakkaan ottamista mukaan palveluiden suunnitteluun. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2013, 17; Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta 2014, 4–6.) Lisäksi eri ammatti- ja tieteenalojen edustajien osallistaminen kehitystyöhön on perusteltua näkökulman laajentamiseksi (Nordic Council of Ministers 2006, 16).



## 7 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

Toimeksiannon vastaanottamisen jälkeen järjestetyssä aloituspalaverissa 5.12.2014 (KUVIO 4) toimeksiantajan kanssa täsmennettiin hyvinvointirepun käsitettä sekä pyrittiin selvittämään toimeksiantajan toiveita ja ehdotuksia työstä. Käytännön toteutukseen saatiin vapaat kädet, mutta toimeksiantajan toiveena oli käyttäjälähtöinen kehittämissuunnitelma ja eläköitymisen nivelvaiheessa olevien ikääntyneiden ideoiden ja ehdotusten kartoittaminen hyvinvointirepun kehittämissuunnitelman laatimisessa. Ikääntyneiden osallistamiseksi suunniteltiin järjestettävän learning café -tilaisuus. Tapaamisessa keskusteltiin myös hyvinvointirepun tarpeen kartoittamisesta, mutta toimeksiantaja ei nähnyt sitä tässä vaiheessa tarpeellisenä.

26.1.2015 järjestettiin sidosryhmätapaaminen (KUVIO 4), johon osallistui opinnäytetyön tekijöiden lisäksi neljä henkilöä Oivan organisaatiosta, Vanhus- ja vammaisneuvoston edustaja sekä koulun edustaja. Tapaamisessa keskusteltiin työn etenemisestä laaditun suunnitelman pohjalta ja yhteinen mielipide oli, että ikääntyneitä tulisi osallistaa kehittämistyöhön määrällisesti enemmän kuin learning caféssa olisi mahdollista. Keskustelua käytiin muun muassa siitä, tulisiko repun olla pelkästään teknologinen sovellus tai applikaatio, konkreettinen laite tai konkreettinen reppu sisältöineen, missä tablet-tietokone ei olisi hallitsevassa roolissa. Kävelysauvojen, jumppakoppin ja vastaavien liikuntavälineiden sisällyttämistä reppuun ei nähty tarpeellisenä, koska Hollolan kirjastossa on jo nyt mahdollisuus lainata erilaisia välineitä.

Tapaamisten ja ohjaavan opettajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta opinnäytetyön suunnitelmaa muutettiin (KUVIO 4). Jotta ikääntyneitä saatiin osallistettua suunniteltua enemmän, päätettiin Hollolan kirjastossa toteuttaa yksilölliset haastattelut ennen learning caféta. Paikaksi valittiin kirjasto, koska alkuperäisen aloitteen mukaan repun oli tarkoitus olla lainattavissa juuri Hollolan kirjastosta ja repun lainaajat olisivat kirjaston nykyisiä asiakkaita.

Valmiin lopputuotteen eli hyvinvointirepun kehittämissuunnitelman sijaan työssä päätettiin keskittyä tekemään selvitys ikääntyneiden liikkumismotiivaatioon vaikuttavista tekijöistä sekä asenteista liikunnan tukena käytettävää teknologiaa kohtaan. Työ on kehittämisprosessi, jossa on lähdetty kehittämään hyvinvointireppua, mutta toiminnan, reflektion ja sidosryhmien kanssa käytyjen keskustelujen perusteella päädytty selvityksen tekemiseen. Monimuotoinen ja -vaiheinen kehittämistyö sisältää laadullisella tutkimusotteella toteutetun selvityksen, mutta on tutkimuksellisuudestaan huolimatta selkeästi toiminnallinen opinnäytetyö.

Toimeksianto	syyskuu 2014
Alkupalaveri toimeksiantajan kanssa	joulukuu 2014
Teoriapohjan työstäminen	joulukuu 2014 - tammikuu 2015
Sidosryhmätapaaminen	tammikuu 2015
Toteutussuunnitelman päivitys	helmikuu 2015
Haastattelut kirjastossa	helmikuu 2015
Haastatteluaineiston analysointi	helmikuu-maaliskuu 2015
Learning café	huhtikuu 2015
Aineiston analysointi	huhti-toukokuu 2015
Toimeksiantajan tapaaminen	toukokuu 2015
Tulosten raportointi	toukokuu-elokuu 2015
Tulosten julkaisu	elokuu 2015
Raportin julkaisu Theseus -verkkokirjastossa	syyskuu 2015

KUVIO 4. Kehittämistyön eteneminen

## 7.1 Tiedonhaun kuvaus

Tiedonhaku aloitettiin tutustumalla aloitteen taustoihin sekä aiempiin ikääntyneiden hyvinvointiin liittyviin teknologiahankkeisiin tavoitteena laajentaa käsitystä siitä, mitä kaikkea hyvinvointireppu voisi olla. Lisäksi haluttiin selvittää ikääntyneiden asennoitumista uusiin teknologisiin ratkaisuihin sekä heidän halukkuuttaan niiden käyttöön. Lisäksi tietoa haettiin käyttäjälähtöisestä kehittämisestä, jotta saatiin laadittua suunnitelma työn käytännön toteutuksesta ja siinä käytettävistä menetelmistä.

Tiedonhankintaklinikkaa hyödynnettiin tavoitteena löytää lisätutkimuksia opinnäytetyön keskeisistä teemoista, eli liikunnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta ikääntyneiden toimintakyvyn heikkenemiseen sekä ikääntyneiden teknologian käytön vaikutuksesta hyvinvointiin ja liikkumiseen. Haku tehtiin 15.4.2015 Melinda-, Medic-, EBSCO Cinalh- ja Pubmed-tietokannoissa sekä käyttämällä MastoFinnan kokoelmahakua. Mukaan valittiin ainoastaan suomen- ja englanninkielisiä tutkimuksia. Valintakriteerinä oli vertaisarvioitu tutkimus. Poissulkukriteerinä olivat tutkimukset, jotka käsittelivät ikääntyneiden teknologian käyttöä ilman hyvinvointinäkökulmaa. Liikunnan vaikuttavuustutkimuksista kelpuutettiin mukaan ainoastaan ne, joissa oli tutkittu liikunnan vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen, ei siis tietyn sairauden hoitoon. Sisäänottokriteerinä oli vuonna 2005 ja sen jälkeen julkaistu aineisto. Vanhimmat haun kautta löytyneet tutkimukset on julkaistu vuonna 2010.

Tutkimukset rajattiin koskemaan ainoastaan ikääntyneitä käyttämällä hakusanoja "elderly or aged or older or elder or geriatric or senior citizen" ja "vanhukset, ikääntyneet ja ikäihmiset". Liikuntaharjoittelun vaikuttavuudesta ja teknologian käytöstä kertovia artikkeleita haettiin useilla hakusanojen yhdistelmillä, ja ainoastaan muutaman haun kautta löydettiin aineistoa, jota opinnäytetyössä pystyttiin hyödyntämään. Muissa hauissa tiedonhaun kriteerit eivät toteutuneet tai artikkelit eivät liittyneet hyvinvointiteknologiaan. Käytettyjä hakusanoja olivat "liikunta", "harjoittelu", "exercise", "training", "well-being", "wellbeing", "well being", "technology", "engineering" ja

“information technology”. Tiedonhaku ja valitut tutkimukset on kuvattu liitteessä 1.

## 7.2 Laadullinen tutkimus ja triangulaatio

Toiminnallisissa opinnäytetöissä käytetään usein selvitystä, kun tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän toiveita ja tarpeita vastaava tuote, mutta kohderyhmä tai sen tarpeet eivät ole tiedossa. Selvityksen teon lähtökohdiana on tutkittavan ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja tutkimukseen osallistettavien ihmisten ajatusten ja näkemysten selvittäminen. (Vilka 2003, 57.)

Kun tutkittavasta asiasta on vähän tietoa ja siitä halutaan saada syvälinen näkemys, on perusteltua käyttää laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta (Kananen 2010, 41). Vilkan (2003, 64) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa selvityksessä on oleellista, että aineisto on laadullisesti monipuolista ja se vastaa riittävän kattavasti työlle asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruussa suositaan ihmisiä tiedon keräämisen välineinä ja tutkittavien ääntä ja näkökulmia esiin tuovia menetelmiä. Tutkimus ei perustu hypoteeseihin, vaan kerättyä aineistoa pyritään analysoimaan monitahoisesti, ja nostamaan sieltä esille jotakin uutta ja odottamatonta. Tutkimus toteutetaan joustavasti, ja tutkimussuunnitelma muuttuu ja muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164; Kananen 2010, 42.)

Triangulaatio eli kolmiomittaus tarkoittaa usean tutkimusmenetelmän yhdistämistä samaan tutkimukseen tavoitteena tarkastella tutkittavaa ilmiötä monipuolisesti ja lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Triangulaatiolla pyritään lisäämään tutkimuksen luotettavuutta saamalla useammalla menetelmällä sama tulos. Triangulaatiosta on olemassa neljä muotoa: menetelmä-, teoria-, tutkija- ja aineistotriangulaatio. (Kananen 2010, 72–73.) Tässä työssä on käytetty tutkimusmetodin eli kvalitatiivisen tutkimuksen

sisäistä menetelmätriangulaatiota, eli aineisto on kerätty käyttämällä menetelmänä sekä yksilöllistä haastattelua että learning caféta.

### 7.3 Aineiston kerääminen

Laadullista tutkimusta hyödyntävässä toiminnallisesti toteutetussa opinnäytetyössä aineiston keräämiseen käytetään usein lomake- tai teema-haastattelua yksilöille tai ryhmille. Tutkimusmenetelmien käyttö on tutkimuksellista opinnäytetyötä vapaampaa. (Vilkkä 2003, 57, 63.) Kehittämistyöhön kuuluvan selvityksen aineisto kerättiin yksilöllisillä haastatteluilla Hollolan kirjastossa 13. ja 16.2.2015 sekä Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan toimipisteessä järjestetyssä learning café -tilaisuudessa 23.4.2015 (KUVIO 4).

#### 7.3.1 Kirjastoaineiston kerääminen

Lomakehaastattelu on usein määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä, ja sitä käytetään, kun kysymykset ovat joko suljettuja tai puoliavoimia. Laadullisessa tutkimuksessa menetelmänä usein käytetty teema-haastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu taas perustuu puoliavoimiin tai lähes avoimiin kysymyksiin, ja haastattelun rakenne voi vaihdella lähes avoimesta haastattelusta strukturoidusti etenevään haastatteluun. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–77.) Se perustuu haastattelijalla olevaan kysymysrunkoon, mutta haastattelijalla voi tehdä tarkentavia kysymyksiä ja syventyä vastaajan esiin nostamiin teemoihin. Teemahaastattelussa kysymykset ovat avoimia, mikä mahdollistaa uusien tai yllättävien asioiden nousemisen esiin. (Hyysalo 2009, 132.)

Yhteistä lomake- ja teemahaastatteluille on se, että niissä kysytään tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiä kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–77.) Kirjastossa tehdyt haastattelut sisälsivät elementtejä molemmista aineistokeruumenetelmistä, sillä kysymysrunko oli strukturoitu sisältäen sekä suljettuja että puoliavoimia kysymyksiä, mutta haastattelussa oli kuitenkin mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä vastaajan esiin nostamista teemoista.

Haastattelukysymykset testattiin muutamalla opinnäytetyön tekijöiden lähipiiriin kuuluvalla henkilöllä. Kysymykset painottuivat liikunnalliseen elämäntapaan, koska niillä haluttiin selvittää ikääntyneiden motiiveja liikkumiseen ja syitä liikkumattomuuteen sekä ikääntyneiden tietoa suositellusta liikunnan määrästä, laadusta ja tehosta. Lisäksi kartoitettiin yksilöllisiä tekijöitä, jotka saivat ikääntyneen liikkumaan enemmän tai monipuolisemmin sekä asioita, joita Hollolan kunta voisi tehdä lisää tai toisin edistääkseen vastaajan liikkumista. Viimeisenä kysyttiin, miten ikääntyneet voisivat ajatella hyödyntävänsä tablet-tietokonetta liikkumisessaan, liikkumisen suunnittelussa tai liikkumiseen tarvittavan tiedon etsimisessä. Kysymysten määrä haluttiin pitää mahdollisimman pienenä, jotta haastatteluun kuluva aika olisi mahdollisimman lyhyt eikä se olisi esteenä osallistumiselle. Haastattelut kestivät noin 5–10 minuuttia.

Haastattelurunkoon (LIITE 2) oli jaoteltu kaksi polkua liikkumisaktiivisuuden mukaan. Haastattelut toteutettiin kahtena päivänä, joiden välissä kysymysrunkoa muokattiin ensimmäisenä päivänä saatujen vastausten perusteella vastaamaan paremmin haastattelun tavoitteisiin. Koska kaikki vastanneet kokivat kuitenkin liikkuvansa edes jonkin verran, poistettiin ei-liikkuvien polku kokonaan. Lisäksi kysymysten asetelua ja sanavalintoja muokattiin käytännönläheisemmiksi ja helpommin ymmärrettäviksi. Haastatteluja ei nauhoitettu, vaan opinnäytetyön tekijät kirjoittivat vastaukset pääpiirteittäin ylös haastattelulomakkeisiin.

Kysymykset pyrittiin esittämään Hollolan kirjaston sisäänkäynnin yhteydessä ennalta valikoimattomille 55–65-vuotiaille, joiden ikä arvioitiin ulkonäön perusteella. Ikä ei ollut kuitenkaan ehdoton kriteeri, vaan myös tätä nuorempien tai vanhempien vastaukset huomioitiin. Kirjastossa kyselyyn vastanneiden iän keskiarvo oli 60,5 vuotta. Halutulta kohderyhmältä eli 55–65-vuotialta saatiin 25 vastausta, tätä nuoremmilta 12 ja vanhemmilta 12 vastausta. Kaksi vastaajista ei halunnut kertoa tarkkaa ikäänsä. Vastaajien ikähaarukka oli 46–78 vuotta, joista 31 oli naisia ja 18 miehiä. Kahdessa vastauksessa ikä oli jäänyt haastattelijalta merkkeamatta.

Ensimmäiset haastattelut toteutettiin 13.2.2015 klo 10–16, jolloin vastauksia saatiin 33. Haastatteluja jatkettiin 16.2.2015, koska vastauksia haluttiin kerätä myös ilta-aikaan oletuksena, että työkäiset, eläköitymisen nivelvaiheessa olevat henkilöt tulevat kirjastoon virka-ajan ulkopuolella klo 16 jälkeen. 16.2.2015 vastauksia saatiin vielä 18. Vastaukset noudattivat samaa linjaa iästä ja sukupuolesta riippumatta, joten kaikki 51 vastausta otettiin huomioon vastausten analysoinnissa.

### 7.3.2 Learning café -aineiston kerääminen

23.4.2015 järjestettiin learning café, jonka tavoitteena oli kerätä tietoa ikääntyneiden liikkumisesta ja teknologian käytöstä. Learning café on vähintään 12 hengen ryhmille soveltuva menetelmä, jossa keskustellaan pienryhmissä ennalta määrätystä teemoista pöytää emännöivän/isännöivän henkilön johdolla. Pienryhmät vaihtavat keskustelun päätyttyä uuteen pöytään ja jatkavat edellisen pienryhmän pohdintaa ja ideointia pöydän teemasta. (Innokylä 2014.) Learning café valittiin kehittämistyön menetelmäksi, koska sen koettiin soveltuvan käyttäjälähtöiseen kehittämistyöhön paremmin kuin perinteiset haastattelut ja kyselyt. Pöydissä käytävä keskustelu on ennalta sovitusta teemasta huolimatta vapaamuotoista tuoden esiin keskustelijoiden kokemusmaailmaa, toimintaa ja tarpeita, eli juuri sitä tietoa, jota tässä kehittämistyössä haluttiin saada selville.

Learning caféhen osallistui 21 sidosryhmien kautta tavoitettua henkilöä, joille toimitettiin kutsu tilaisuuteen (LIITE 3). Heistä 13 oli Vanhus- ja vammaisneuvoston sekä muun yhdistystoiminnan kautta tavoitettuja Oivan alueella asuvia eläkeläisiä ja kahdeksan oli hyvinvoinnin asiantuntijoita terveydenhuollon, liikunnan ja kuntoutuksen alueelta. Emäntinä pöydissä toimivat kolmannen vuoden fysioterapiaopiskelijat. Heidän tehtävänä oli johdattaa keskustelijat aiheeseen, ja tarvittaessa ylläpitää keskustelua tarkentavilla kysymyksillä. Jokaisen keskustelun kesto oli keskimäärin 15 minuuttia. Kaikki keskustelut nauhoitettiin, mihin osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus (LIITE 4). Lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus kirjoittaa ajatuksiaan pöytäliinaan keskustelujen aikana. Pöydissä keskusteltavat

teemat perustuivat kirjastossa saatuihin vastauksiin. Teemat (LIITE 5) olivat oma liikkuminen, liikkumiseen liittyvä tiedotus ja viestintä, teknologian käytettävyys ja teknologian tarjoamat mahdollisuudet liikkumisen tueksi.

#### 7.4 Aineiston analyysi

Laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntävässä toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston analysointia ei tarvitse välttämättä tehdä yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin puhtaasti tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Vilka 2003, 57). Laadullisen tutkimuksen aineisto analysoidaan poimimalla kerätyistä aineistosta tutkimuksen tarkoituksen, tutkimusongelman tai -tehtävän kannalta olennaiset asiat. Tämän jälkeen aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään pienemmiksi kokonaisuuksiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–94.)

Tässä työssä aineiston analysointiin on käytetty teemoittelua. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 173) mukaan teemoittelussa aineistosta poimitaan siinä usein toistuvia tai esiin nousevia asioita. Usein nämä esiin nousevat asiat liittyvät ainakin osittain haastattelun teemoihin.

##### 7.4.1 Kirjastoaineiston analyysi

Aineiston analysoinnissa on käytetty ainoastaan laadullisen tutkimuksen menetelmiä, sillä haastatteluista kerätty aineisto perustui muutamasta suljetusta kysymyksestä huolimatta pääosin avoimista kysymyksistä saatuihin vastauksiin. Saatujen vastausten analysointi aloitettiin osittain jo haastattelujen aikana havainnoimalla usein toistuvia vastauksia ja ilmiöitä. Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 136) mukaan tämä onkin hyvin tyyppistä ja jopa suositeltavaa laadullista aineistoa kerättäessä ja analysoitaessa.

Kirjastosta kerätty aineisto, eli opinnäytetyön tekijöiden täyttämät haastattelulomakkeet, luettiin ensin useita kertoja läpi, jolloin syntyi jo ajatuksia mahdollisista teemoista. Aineiston varsinainen analyysi toteutettiin purkamalla haastattelut ja keskustelut teemoittelemalla selkeästi esiin noussei-



den aihealueiden mukaisesti. Aineistoa pelkistettiin jo siirrettäessä sitä sähköiseen muotoon, ja vielä edelleen järjestäessä sitä teemoittain.

#### 7.4.2 Learning café -aineiston analyysi

Learning caféssa kerätyn aineiston analyysi noudatti samoja linjoja kuin kirjastokyselyn analyysi. Analyysi aloitettiin keskustelemalla opinnäytetyön tekijöiden kesken tilaisuudessa keskustelua herättäneistä aiheista, ja sitä jatkettiin kuuntelemalla nauhat useita kertoja läpi. Haastattelulla kerätyn aineiston purkamiseen sanasta sanaan ei yleensä ole tarvetta (Hirsjärvi & Hurme 2010, 141), joten aineiston litterointi tehtiin propositiotasoisesti eli kirjaamalla muistiin sanoman tai havainnon ydinsisältö (Kananen 2010, 59). Sähköiseen muotoon siirretty aineisto teemoiteltiin selkeästi esiin nousseiden teema-alueiden mukaisesti.

#### 7.5 Kirjastohaastattelujen ja learning café:n tulokset

Selvityksen keskeiset kysymykset olivat:

##### **Mikä vaikuttaa ikääntyneiden liikkumismotivaatioon?**

- Mikä saa ikääntyneen liikkumaan?
- Miten edistetään liikunnallisesti passiivisten ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa?
- Mikä on kunnan rooli liikkumisen mahdollistajana?

##### **Miten hyvinvointiteknologialla voidaan tukea ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa?**

- Minkälainen älylaitteen sisältö motivoi ikääntynyttä liikkumaan?
- Mitkä asiat estävät tai edistävät ikääntyneen teknologian käyttöä?
- Miten liikkumiseen liittyvää tiedotusta voidaan kehittää teknologian avulla?

Tulokset on kuvattu tiivistetysti kuviossa 5.

## Mikä saa ikääntyneen liikkumaan?

Kirjastohaastattelujen ja learning cafén perusteella ilmeni, että liikkumistavat ja lajit valitaan niiden mielekkyyden ja helppouden perusteella. Suuri osa vastanneista ei koe kuitenkaan liikkuvansa riittävästi tai ei tiedä suosittelun liikunnan määrää. Pääosa kertoi haluavansa harrastaa ulkona toteutettavia liikuntalajeja, kuten kävelyä, hiihtoa, pyöräilyä ja hyötyliikuntaa. Liikkumaan motivoidutaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

*Kaikkein tärkeintä on mun mielestä se, että liikkuu sillälaila mistä tykkää. Esimerkiksi syksyllä marjastaa, sienestää ja just nää hiihtämiset ja kävelyt, ja hyötyliikunta.*

Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueelta esiin nousivat terveyden ja kunnon ylläpito, ja psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueelta liikunnasta saatava ilo ja hyvä mieli. Sosiaalinen hyvinvoinnin osa-alue nousi esiin erityisesti learning caféssa käydyistä keskusteluista. Siihen liittyvä yhteisöllisyys koetaan liikkumiseen motivoitumisessa ja sitoutumisessa tärkeänä elementtinä esimerkiksi ryhmämuotoisen liikkumisen tuoman vertaistuen ja yhdessä tekemisen mielekkyyden kautta.

*Yksin liikkuminen, se on, sanotaan vähän tylsää. Sen takia ois ryhmät hirveen kivoja ku olis sellanen joku joka tyrkkäis liikkeelle. Et sitä mä niinku kaipaakaan.*

Liikkumismotivaatiota lisäävinä ympäristötekijöinä esiin nousivat liikkumismahdollisuuksien läheinen sijainti, monipuolinen tarjonta ja liikuntapaikkojen kunnossapito. Liikkumista hankaloittavina tekijöinä koetaan tiedon ja tarjonnan sekä ajan ja motivaation puute. Liikuntatottumusten monipuolistaminen tai liikkumisen lisääminen vaatisi lisää aikaa ja motivaatiota tai terveydentilan tai toimintakyvyn heikkenemistä.

## **Miten edistetään liikunnallisesti passiivisten ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa?**

Tuloksista ilmeni yksiselitteisesti, että jo valmiiksi jonkin verran liikkuvia on helpompi motivoida jatkamaan liikkumistaan, liikkumaan lisää ja liikkumaan monipuolisemmin. Haaste on löytää keinot liikuntaa harrastamattomien ikääntyneiden motivoimiseksi.

*K: Mites me saadaan sitte juuri ne ketkä sitä (liikuntaa) tarvittis ketkä ei löydä niin miten me saatas ne henkilöt tämmöseen (mukaan kokoontumisiin)?*

*V: Heidän pitäs aktiivisesti seurata lehtiä vaa ja ottaa osaa. Ei sinne voi ketään mennä pakottamaan et teidän on tultava.*

Kynnystä liikkumisen aloittamiseen voisi ikääntyneiden mukaan madaltaa esimerkiksi vertaisohjaajien vetämillä ryhmillä. Myös järjestöjen ja kyläyhdistysten toivotaan olevan aktiivisempia järjestämään liikuntaa syrjäseuduilla. Näillä keinoin matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksia voitaisiin tuoda lähelle ikääntyneitä kohtuullisin kustannuksin.

Aktiivisesti liikkuvat hyödyntävät tarjottuja liikuntamahdollisuuksia liikkumattomien pysyessä kotona. Yhtenä potentiaalisena mahdollisuutena liikunnan lisäämiseen nähdään eläköitymisvaihe, jolloin elämään etsitään uutta sisältöä, riski passivoitua kotiin on suuri, ja henkilö putoaa pois työterveyshuollon piiristä ja säännöllisestä terveydentilan seurannasta. Tähän keskusteluissa tarjottiin vaihtoehdoksi työterveyshuollon aktiivisempaa roolia kannustettaessa eläköityviä liikkumaan.

Teemaan liittyen keskusteltiin siitä, miten tiedotus ja viestintä tavoittaisi liikuntaa harrastamattomat ja siitä kiinnostumattomat henkilöt. Esille nousivat terveydenhuoltohenkilökunnan mahdollisuudet puuttua asiaan elämäntapaohjauksen keinoin.

## **Mikä on kunnan rooli liikkumisen mahdollistajana?**

Vastaajat antoivat molemmissa aineistonkeruutilaisuuksissa aktiivisesti palautetta kunnan roolista liikkumisen edistäjänä ja valtaosa vastauksista

koski ulkoliikuntaympäristöä ja ryhmämuotoisen liikuntatarjonnan kehittämistä.

Kunnan koetaan olevan merkittävässä roolissa ryhmämuotoisen liikunnan järjestämisessä ja liikkumisesta koituvien kustannusten minimoinnissa. Ryhmämuotoista liikuntatarjontaa kaivataan määrällisesti lisää ja laajemmalla lajikirjolla. Lisäksi ikääntyneet haluavat osallistua heille kohdennettuihin, matalan kynnyksen liikuntaryhmiin. Vertaisohjaajuuden ympäriltä nousi ideoita kunnan ja järjestöjen/yhdistysten yhteistyöstä, jonka avulla myös syrjäseuduilla järjestettävää ryhmäliikuntatoimintaa voitaisiin kehittää. Liikkumaan lähdetään mieluiten lähistöllä sijaitseviin ja hyvin huollettuihin liikuntapaikkoihin.

### **Minkälainen älylaitteen sisältö motivoi ikääntynyttä liikkumaan?**

Kirjastossa haastateltujen keski-ikä oli 60,5 vuotta. Learning cafén ikääntyneet osallistujat olivat eläkkeellä olevia ja pääosin yli 70-vuotiaita. Useassa keskustelussa tuotiin esiin, että repun otollisempi kohderyhmä olisi todennäköisesti nuorempi väestö. Eläköitymisen nivelvaiheessa oleva väestö ja erityisesti nuoremmat sukupolvet nähdään luontevina teknologian käyttäjinä ja todennäköisinä teknologian ja liikkumisen yhdistäjinä. Esimerkiksi pelilliset liikuntasovellukset ovat nuoremmille arkipäivää. Monet keskustelijoista toivat esiin, että hyvä mieli ja liikkumisen ilo löytyvät ilman teknologisia laitteita. Myös kirjastossa haastatellut suhtautuivat suurelta osin kielteisesti älylaitteiden käyttöön liikunnan tukemisessa.

*Kun mä katselen meidän naapureitakin siinä, niin niillä on kaiken näkösiä vempaimia. Se motivoi ilmeisesti niitä ihmisiä, jotka on tottunu sen tietotekniikan kanssa pelaamaan.*

Keskusteluissa nousi esiin personal trainer -palvelu puhelimessa, muistutusviestit liikkumisesta ja viestit, jotka tiedottaisivat muiden liikkeelle lähtemisestä kannustaen myös viestien vastaanottajaa liikkeelle. Myös askelmittarit, puhelimen liikunnan seurantasovellukset ja aktiivisuusrannekkeet koetaan pääosin positiivisina kannustimina liikkumaan, niitä käyttä-

neet kokivat ne hyödyllisiksi ja motivoiviksi, ja niistä saatavaa tietoa oltiin valmiita hyödyntämään omahoidon tukena.

Ikääntyneet eivät koe houkuttelevana etäyhteyden kautta tapahtuvaa yhteisöllistä liikkumista, kuten esimerkiksi pikaviestinohjelma Skypen kautta kotona tehtävää ohjattua liikuntaharjoittelua. Yhdessä keskustelussa nousi esiin muutamia vuosia sitten Peruspalvelukeskus Oivan alueella kokeilussa ollut OivaHoiva-tv, jossa terveystoimintaa ohjattiin kaksisuuntaisen kuvayhteyden kautta, mikä ei myöskään saavuttanut suurta suosiota. Ikääntyneiden mielestä fyysinen yhteisöllisyys ja porukkaan kuuluminen on liikkumisessa tärkeää, eikä sitä voi korvata teknologian avulla.

*Kyl mä kans jotenki sanoisin sen, että vaikka nyt käytän tietokonetta ja on älypuhelin, mut sit jotenkin se, et jos teknologia korvais sen kumppanin tai sen, et mennä porukkaan ja tavata ihmisiä niin ne on ihan minust vastakohdat.*

Yksilöllisten palveluiden hoitaminen, kuten esimerkiksi lääkärin vastaanotto etäyhteyden kautta sitä vastoin nähdään mahdollisena. Ikääntyneet kokevat, että aktiivisuusrannekkeet ja muut omahoitoa tukevat laitteet, minkä kautta tiedot välittyisivät hoitavalle taholle ilman käyntiä esimerkiksi terveyskeskuksessa, ovat tulevaisuutta ja niiden käyttämiseen suhtauduttiin positiivisesti. Esimerkiksi verenpaineen, sykkeen tai verensokerin seuranta-tietojen välittyminen etäluettavien laitteiden kautta säästäisi sekä potilaan että terveydenhuollon resursseja.

*Mäkin hankkisin heti semmosen (Skypen,) kun ois joku (lääkäri) kelle soittelis.*

Keskusteluissa muistutettiin, että teknologian tulee olla liikkumisen apu, tuki ja motivaattori, ei itsetarkoitus. Pahimmillaan teknologia voi kääntyä itseään vastaan ja liikunnan ilo katoaa, jos liikunnasta tulee seurannan avulla liian tavoitteellista tai omaa suoritusta verrataan muihin.

*Teknologian pitää olla tukeva elementti, se ei voi olla se toteuttava elementti.*

## Mitkä asiat estävät tai edistävät ikääntyneen teknologian käyttöä?

Ikääntyneet käyttävät teknologiaa, koska se on perinteistä asiointia helpompaa ja nopeampaa, ja informaatioyhteiskunta edellyttää teknologian hallitsemista. Learning cafésen osallistuneet ikääntyneet käyttävät monipuolisesti teknologiaa, kuten tietokonetta, älypuhelimia ja askelmittareita. Teknologiaa hyödynnetään muun muassa asioiden hoitamisessa (sähköiset asiointipalvelut, yhdistystoiminta), tiedonhaussa sekä viihdekäytössä.

Ikääntyneiden teknologian käyttöä edistää työelämäaikainen käyttö, ja sitä kautta tottumus laitteiden käyttöön. Ikääntyneillä on motivaatioita ja kiinnostusta käyttää teknologiaa, mikäli sen tuoma hyöty ymmärretään. Ikääntyneet kuitenkin painottivat, että laitteiden tulee olla helppokäyttöisiä, automaattisesti päivittyviä ja käyttövalmiita, sillä erityisesti laitteiden päivittäminen ja ohjelmistojen asentaminen koetaan hankalaksi.

*Me ollaan jo sitä ikäluokkaa, joka haluaa vaan olla ihan käyttäjätasoa, ei niinku yhtään mitään ohjelmointi- ja asennus.. tämmöstä.*

*Jos tuol nyt oli teemana joku tabletti ja joku reppu taikka muu niin kyllähän se tabletti, jos se nyt johkuu välineeseen laitetaan ni kylhän sen sitte pitää olla niin varmasti laitettu käyttökuntoon, että se on sitten.. avaat vaan ja siirtelet sormella.*

Erityisesti mahdollisuus kokeilla teknologiaa ja harjoitella sen käyttöä turvallisessa tilanteessa nousi keskusteluissa esiin. Nuoremmat perheenjäsenet ovat useiden apuna, mutta heitä ei haluta jatkuvasti vaivata kysymyksillä. Ikääntyneille tarkoitetut kurssit ja opastukset, kuten Vanhustyön keskusliiton organisoima SeniorSurf koetaan hyödylliseksi, mutta kursseilla läpikäytyjä asioita ei välttämättä muisteta ongelmatilanteessa kotona.

*Se on myöhästä lähteä enää kurssille, kun pitäisi jo painaa jostain.*

Tämän vuoksi apua tulisi olla myös saatavilla kotona eteen tulevien ongelmien ratkomiseksi. Tähän ehdotettiin ratkaisuksi esimerkiksi yhteistyötä yhdistysten kanssa tai kunnan omaa mikrotukihenkilöä.

Ikääntyneiden teknologian käyttöä estävät asenneongelmat, ikääntymisestä johtuva toimintakyvyn heikkeneminen, laitteiden hinta, teknologian nopea kehitys sekä käytössä tarvittavan avun ja tuen puute. Useissa keskusteluissa tuli esiin, että pitkään eläkkeellä olleet eivät ole työelämässä tottuneet käyttämään teknologiaa, minkä vuoksi asenne voi olla vastahakoinen, käyttöä arastellaan, ja laitteita saatetaan jopa pelätä. Iän mukanaan tuomat muutokset, kuten näön heikkeneminen ja hidastunut kyky oppia uutta voivat hankaloittaa käyttöä. Toisaalta teknologiaa käyttävätkin kokivat teknologian nopean kehityksen ja laitteiden muuttuvien ominaisuuksien olevan haasteena käytölle.

### **Miten liikkumiseen liittyvää tiedotusta voidaan kehittää teknologian avulla?**

Liikkumiseen ja liikuntamahdollisuuksiin liittyvää tietoa on runsaasti saatavilla ja sitä tarvitsevat tietävät keinot tiedon löytämiseksi.

*Ne ketkä liikkuu niin kylhän ne löytää sen tiedon.*

*Sillon ku on tarvetta niin löytää.*

Tieto tarjolla olevista liikuntamahdollisuuksista saadaan enimmäkseen paikallislehdistä. Tietoa uusista liikuntalajeista, suoritustekniikoista ja välineiden käytöstä etsitään tarpeen vaatiessa, ja sitä on löydettävissä esimerkiksi Internetin hakukoneiden ja järjestöjen verkkosivujen kautta. Liikuntaan liittyvän tiedotuksen ja viestinnän toivotaan olevan jatkossa monikanavaista ja helposti saatavilla.

Liikkumis- motivaatiota heikentää	Liikkumis- motivaatiota lisää	Teknologian käyttöä edistää	Teknologian käyttöä estää
kysynnän ja tarjonnan kohtaamattomuus	terveyshyödyt	nopeus, helppous, vaivattomuus	asenneongelmat
epäonnistumisen pelko ja aloittelijan epävarmuus	ennaltaehkäisevä vaikutus toimintakykyyn	pysyy ajan hermolla, vastaa informaatioyhteiskunnan vaatimuksiin	ikäntymisestä johutuva toimintakyvyn heikkeneminen
motivaation puute	hyvä olo, mielihyvä, psyykkiset syyt	työelämäaikainen käyttö	laitteiden hinta
ajan puute	yhteisöllisyys, porukkaan kuuluminen	helppokäyttöiset, käyttövalmiit laitteet	tekniikan nopea kehitys
kuntarajat	hyvä ohjaus, tilat ja välineet	kokeilumahdollisuus	käytössä tarvittavan avun ja tuen puute
suljetut, jäsenyyttä vaativat ryhmät	riittävä ja riittävän monipuolinen liikuntatarjonta	käytön opastus	yhteisöllisyyden, kontaktin, vastavuoroisuuden puute
liikkumislähteen toimimattomuus	vertaisohjaajuus	henkilökohtainen hyöty	
terveydenhuollon intervention puute	matalan kynnyksen ryhmät		
työelämän ja eläkeiän välinen "kuilu"	kohdennetut ryhmät		
	kustannusten kohtuullisuus		
	liikkumisympäristöjen läheinen sijainti		
	liikkumisympäristöjen kunnossapito		

KUVIO 5. Tiivistelmä tuloksista

Aineiston analyysin ja tulosten tarkastelun jälkeen järjestettiin tapaaminen toimeksiantajan edustajan kanssa (KUVIO 4). Tapaamisessa keskusteltiin aineistosta selkeästi esiin nousseista asioista ja siitä, miten niitä on mahdollisuus hyödyntää Peruspalvelukeskus Oivan alueen ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa ja toimintakyvyn ylläpysymistä tukevan hyvinvointitekniikan ja palveluiden kehittämisessä.



## 7.6 Johtopäätökset

Repun alkuperäisen ajatuksen mukaisesti tablet-tietokoneesta oli tarkoitus löytyä muun muassa jumppaohjeita ja tietoa liikkumismahdollisuuksista. Ikääntyneillä liikkumisessa on kuitenkin tärkeää yhteisöllisyys, eikä kotona yksin jumppaamista koeta pääsääntöisesti houkuttelevaksi. Runsaasti liikuvat osaavat etsiä haluamansa tiedon, jota koetaan olevan saatavilla riittävästi, eikä siihen tarvita kirjastosta lainattavia laitteita. Tietoa halutaan löytää ensisijaisesti painetuista lähteistä kuten paikallislehdessä, mutta myös internetin hakukoneet ja urheiluseurojen ja kunnan nettisivut ovat hyviä lähteitä. Kunnan verkkosivuja voisi hyödyntää tehokkaammin siten, että liikkumiseen liittyvä tieto olisi koottuna yhteen paikkaan, josta se olisi helposti saatavilla.

Teknologiaa jo käyttävät voisivat olla kiinnostuneita kokeilemaan lainattavia laitteita. Tämä aktiivinen ryhmä kuitenkin liikkuu saatujen tulosten perusteella jo runsaasti eivätkä lainattavat laitteet todennäköisesti lisääisi heidän liikkumisensa määrää. On toki mahdollista, että laitteet lisääisivät motivaatiota ja ylläpitäisivät liikuntaharrastuksia tuomalla uutta potkua vanhoihin harrastuksiin.

Lainattavilla teknologisilla välineillä ei todennäköisesti tavoiteta liikkumattomien ryhmää, mikä olisi kansantaloudellisesti merkityksellisintä. Teknologiaa käyttämättömät taas eivät todennäköisesti lainaa tai edes halua kokeilla tällaisia laitteita, koska ovat epävarmoja omasta osaamisestaan ja pelkäävät "pattitilanteita". Käytön opastus koetaan ehdottoman tärkeäksi, mutta kirjastosta lainattavien laitteiden käytön opastus ja käytönaikainen tuki on käytännössä mahdotonta. Toisaalta käytön tueksi ehdotettu yhteistyö yhdistysten kanssa tai kunnan tarjoama mikrotukihenkilö olisi linjassa Peruspalvelukeskus Oivan ikääntymisvalmennuksen kanssa, jossa liikunnallisen elämäntavan lisäksi yhtenä osa-alueena on ikääntyneiden tietoteknisten valmiuksien parantaminen. Saatujen vastausten perusteella repu ei siis todennäköisesti saavuttaisi haluttua kohderyhmää, eli liikunnallisesti passiivisia ja teknologiaa käyttämättömiä ikääntyneitä.

Aineiston perusteella liikkumista tukeviin teknologisiin ratkaisuihin suhtaudutaan pääosin varauksellisesti, eikä monikaan näe niiden hyödyttävän omaa liikkumistaan tai lisäävän liikkumismotivaatiota. Aktiivisuusrannekkeet ja muut vastaavat omahoitoa tukevat laitteet, jotka välittäisivät seurantatietoa käyttäjän terveydentilasta (mm. verenpaine, syke) terveydenhuollon ammattilaisille, ovat kuitenkin vastaajien mielestä tulevaisuutta, ja niiden käyttöön suhtauduttiin myönteisesti. Laitteiden tulisi kuitenkin olla todella helppokäyttöisiä, päivitettyjä ja käyttövalmiita mahdollisten ongelmatilanteiden välttämiseksi.

Toisaalta erilaisia seurantasovelluksia ja liikunnan määrää seuraavia laitteita käyttäneet vastaajat kokivat ne pääosin hyödyllisiksi ja motivoiviksi. Vastaavia tuloksia on saatu myös italialaisessa pilottitutkimuksessa, jossa tabletilla toimiva liikuntasovellus motivoi ikääntyneitä tekemään kotona säännöllisesti voima- ja tasapainoharjoitteita, ja sovelluksen käyttöä oltiin halukkaita jatkamaan myös tutkimuksen jälkeen. Sovellus muistutti harjoitteiden tekemisestä ja sisälsi liikeohjeet. Harjoituskerran jälkeen harjoituksen sisältö raportoitiin, jotta kehitystä pystyttiin seuraamaan. Harjoittelijat kokivat erityisen motivoivaksi juuri oman kehityksen seurannan ja kuulumisen virtuaaliseen liikuntaryhmään. (Silveira, van het Reve, Daniel, Casati & de Bruin 2013.) Myös Leikaksen (2008, 52) mukaan ikäihmisten liikunnallista elämäntapaa voivat edistää esimerkiksi pelilliset sovellukset ja matkapuhelimen liikuntasovellukset seurantajärjestelmiseen. Niitä voivat käyttää myös terveydenhuollon ammattihenkilöt ikäihmisten terveydentilan seurannassa.

Suuret ikäluokat eläköityvät lähivuosina (Tilastokeskus 2014). Hyvä terveydentila on edellytys toimintakykyisiin eläkevuosiin. Ikääntyneet pitävät liikkumista tärkeänä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, ja liikkuminen koetaan ikääntymisen tuomien toimintakyvyn haasteiden myötä merkityksellisemmäksi kuin nuorempana. Lisäksi eläkkeellä ollessa liikunnalle on helpompi löytää aikaa. (Korkiakangas 2010, 40.) Eläköitymisen nivelvaiheessa ihmiset jäävät pois työterveyshuollon piiristä ja hakeutuvat julkiseen terveydenhuoltoon usein vasta sairastuttuaan. Eläköityminen muuttaa elämänrytmiä ja -sisältöä, ja työhön käytetylle ajalle joutuu etsimään

korvaavaa tekemistä. Sen puuttuessa riski kotiin passivoitumiselle on olemassa. Eläköityminen on kuitenkin monien kohdalla muutosmyönteinen ajanjakso, joten se on myös otollinen hetki liikunnallisen intervention kohdistamiselle (Hakola 2015, 54).

Tämän vuoksi eläkkeelle jääville tulisi kehittää uusia toimintamalleja, joiden avulla saataisiin aktivoitua myös liikunnallisesti passiivisia henkilöitä. Tämä palvelisi myös liikunnallisia eläköityjiä, joiden tulee miettiä ja suunnitella oma harrastamisensa muuttuneen päivärytmin, taloustilanteen ja heille uuden, päiväsaikaan tarjottavan liikuntatarjonnan mukaan. Tällaisen toimintamallin toteutuminen vaatisi työterveyshuollon ja julkisen terveydenhuollon resursseja, aktivoitumista ja yhteistyötä. Toimintamalli voitaisiin toteuttaa esimerkiksi laatimalla jo työterveyshuollossa suunnitelma toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Työkalu voisi olla esimerkiksi älypuhelimeen ladattava sovellus, jossa omaa etenemistä seurattaisiin ja verrattaisiin henkilökohtaisesti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa yhteistyössä laadittuihin tavoitteisiin. Tulevaisuuden eläköityvät ovat tottuneet käyttämään teknologiaa jo työelämässä, osaavat käyttää ja hyödyntää sitä ja suhtautuvat siihen vanhempia ikäluokkia myönteisemmin.

Kehittämistyössä kerätyn aineiston perusteella liikkumislähete koettiin nykyisellään melko toimimattomaksi, mutta sitä kehittämällä se voisi olla yksi osa eläköityvien liikkumista edistävää toimintamallia. Yksi syy liikkumislähetteen toimimattomuuteen on se, että sopivia ryhmiä, joihin lähetteen saanut voisi osallistua, ei ole tarjolla tai niissä ei ole tilaa. Ryhmämuotoisen liikunnan kehittämiseen tuli aineistossa runsaasti ehdotuksia, jotka on toimitettu Hollolan kunnan liikuntatoimelle. Ehdotusten perusteella ikään-tyneille kohdennettujen ryhmien tarjontaa tulisi lisätä ja monipuolistaa ja vertaisohjaajatoimintaa tulisi kehittää. Näiden ryhmien kehittäminen olisi linjassa myös eläköityvien liikunta-aktiivisuutta edistävän toimintamallin kanssa.

Saadun aineiston perusteella jo eläkkeellä olevat eivät ole otollisin kohde-ryhmä teknologisten sovellusten kehittämiseen, minkä vuoksi hyvinvointireppu olisi aiheellista kohdistaa nuoremmille henkilöille. Kunnallisten sosi-

aali- ja terveyspalvelujen kustannukset nousevat merkittävästi 70 ikävuo-  
den jälkeen (KUVIO 2), mikä myös puoltaa ennaltaehkäisevien toiminta-  
mallien kehittämistä tätä nuoremmille ikäluokille.

Johtopäätökset löytyvät tiivistetysti kuviosta 6.



KUVIO 6. Tiivistelmä johtopäätöksistä

## 8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyö perustui Hollolan kunnanvaltuuston hyväksymään aloitteeseen hyvinvointirepun ottamisesta osaksi Hollolan kirjaston valikoimaa. Opinnäytetyöprosessia lähdettiin viemään eteenpäin hyvin kunnianhimoisin tavoittein ajatuksena tuottaa käyttäjälähtöisesti toteutettu kehittämissuunnitelma hyvinvointirepusta ja sen sisällöstä. Yhdessä toimeksiantajan ja sidosryhmien kanssa nähtiin kuitenkin järkevämmäksi kartoittaa kohde-ryhmän tarpeita ja toiveita perusteellisemmin. Tämän seurauksena päädyttiin tekemään selvitys, jonka tuloksia voidaan jatkossa hyödyntää esimerkiksi hyvinvointirepun kehittämisessä.

### 8.1 Toteutuksen ja käytettyjen menetelmien arviointi

Toimeksiantaja toivoi, että työhön osallistettaisiin eläköitymisen nivelvaiheessa olevia henkilöitä. Kirjastossa vastaajien keski-ikä oli 60,5 vuotta, mutta learning cafén kaikki ikääntyneet osallistujat olivat eläkeiän ylittäneitä. Tavoitteena oli saada learning caféhen nuorempia ikääntyneitä, mutta tämä osoittautui haastavaksi, sillä yhteistyöverkoston kautta oli mahdollista saavuttaa pääosin vanhempia henkilöitä.

Haastattelut ja learning café osoittautuivat aineiston keräämisen kannalta toimiviksi menetelmiksi, ja niiden avulla saatiin kattavasti selvitettyä kohde-ryhmän ajatuksia. Kirjastossa toteutetuissa haastatteluissa olisi voinut kuitenkin antaa vastaajille enemmän tilaa tuoda ajatuksiaan esiin. Yleinen virhe on suunnitella haastattelun teemat ja kysymykset liian tarkkaan, jolloin haastattelutilanteesta jää puuttumaan vuorovaikutteisuus ja reflektio (Kananen 2010, 56). Haastattelut kirjastossa kestivät noin 5–10 minuuttia. Kanasen (2010, 56) mukaan teemahaastattelun kysymyksissä tulisi edetä yleisistä kysymyksistä kohti yksityiskohtaisempia. Liian nopea eteneminen voi johtaa siihen, että saadut vastaukset jäävät pintapuolisiksi tai arvokasta tietoa jää saamatta. (Kananen 2010, 56.) Tämä on ollut mahdollista myös kirjastossa toteutetuissa haastatteluissa.

Kirjastossa toteutettavien haastattelujen tarkoituksena oli toimia esiselvityksenä myöhemmin toteutettavan learning cafén suunnittelua varten ja niillä haluttiin saavuttaa helposti ja nopeasti paikallisia ikääntyneitä. Haastattelut tuottivatkin melko laajan ja toimivan aineiston, jonka avulla pystyttiin tarkentamaan learning caféhen valittavia teemoja.

Learning caféssa keskustelua syntyi runsaasti ja monipuolisesti. Paikoin keskustelu jäi kuitenkin pinnalliseksi, eivätkä pöytien emännät pyytäneet riittävästi tarkennuksia osallistujien kommentteihin. Tällöin kommentit jäivät toteamuksen tasolle eivätkä tuoneet esiin konkreettisia ehdotuksia. Välillä pöydissä käytävä keskustelu eksyi myös sivuraiteille, eikä näin ollen tuonut aineiston kannalta merkittävästi lisää tietoa. Menetelmä oli uusi sekä emännille että opinnäytetyön tekijöille, mikä osaltaan selittää sen, ettei menetelmää osattu hyödyntää tehokkaimmalla mahdollisella tavalla.

Pöytien teemoja olisi pitänyt edelleen tarkentaa, sillä teknologian käytettävyydestä ja teknologian käytöstä liikkumisen tukena keskusteltiin kahdessa pöydässä, ja keskustelijoilla oli vaikeuksia hahmottaa teemojen eroa. Liikkumiseen liittyvän tiedon pöydästä saatu aineisto jäi ohueksi eikä sitä pystytty hyödyntämään kehittämistyössä toivotulla tavalla. Tavoitteena oli selvittää, minkälaista tietoa ja mistä sen pitäisi löytyä, ajatuksena, että reppuun saataisiin sitä tietoa, mitä ikääntyneet etsivät ja tarvitsevat. Pöydässä saatavissa vastauksissa toistui, että tietoa on riittävästi saatavilla ja sitä osataan etsiä, eikä kaivattuja kehitysehdotuksia tiedotuksen vaihtoehdoista saatu toivotulla tavalla. Kaiken kaikkiaan käyttökelpoista tietoa saatiin kuitenkin paljon, ja valitut menetelmät olivat toimivia halutun tiedon saavuttamisessa.

## 8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Työn arvioitavuutta ja luotettavuutta lisäävät tarkka prosessin dokumentointi, jossa perustellaan käytetyt tiedonkeruu-, analysointi- ja tulkintamenetelmät (Kananen 2010, 69) sekä kuvataan yksityiskohtaisesti ja totuudenmukaisesti aineiston keruun olosuhteet, kuten haastatteluihin käytetty aika, haastattelupaikka, mahdolliset häiriötekijät sekä virhetulkinnat (Hirs-

järvi ym. 2009, 232). Aineiston saturaatio tarkoittaa kylläntymispistettä, jossa tulokset alkavat toistaa itseään eli tiedonantajat eivät enää tuota tutkimuksen kannalta uutta ja oleellista tietoa, tietyt teemat toistuvat ja aineistosta voidaan alkaa tehdä yleistyksiä (Kananen 2010, 70).

Selvitys on tarkasti dokumentoitu ja tehdyt valinnat on perusteltu. Aineiston keruussa saavutettiin saturaatiopiste, eli saaduissa tuloksissa alkoivat toistua samat asiat eikä aineiston kerääminen suuremmalta joukolta olisi todennäköisesti tuonut selvityksen kannalta paljoakaan uutta tietoa. Lisäksi käytetty menetelmätriangulaatio, eli kirjastossa tehtyjen haastattelujen ja learning cafén käyttäminen aineistonkeruumenetelminä toi yhteneviä tuloksia lisäten tutkimuksen luotettavuutta.

Kirjastokyselyssä kukaan vastaajista ei ilmoittanut olevansa täysin liikku-maton, ja moni oli saapunut kirjastoon kävelen. Tutkimusten mukaan suomalaisista eläkeikäisistä viidennes ei liiku viikoittain lainkaan ja ainoas-taan muutama prosentti liikkuu suositusten mukaan riittävästi. Kestävyys-liikunnan suosituksen täyttää lähes neljännes, mutta vain kymmenesosa eläkeikäisistä harrastaa riittävästi lihaskuntaa, tasapainoa ja liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 42–46.)

Tämän perusteella samanikäisten suomalaisten liikkuminen on saatuja vastauksia huomattavasti vähäisempää, joten vastaajat olivat liikunnalli-sesti keskimääräistä aktiivisempia. Learning cafén osallistujista kaikki har-rastivat liikuntaa, osa oli mukana järjestötoiminnassa, ja kaikilla oli jonkin-lainen kosketuspinta teknologiaan, eli hekin todennäköisesti ovat keski-määräistä ikääntyntä aktiivisempia sekä fyysisesti että yhteiskunnallises-ti. Saadut tulokset eivät siis välttämättä ole yleistettävissä kaikkiin suoma-laisiin ikääntyneisiin.

Haastattelujen heikkous on se, että ihmisillä on taipumus luoda antamil-laan vastauksilla itsestään kuva hyvänä kansalaisena, ja saadut vastauk-set antavat tietoa ainoastaan niistä asioista, mistä ihmiset haluavat ja pys-tyvät puhumaan. Esimerkiksi sairauksista ja vajavuuksista tai muista hä-peällisiksi koetuista asioista ei vastaavasti haluta puhua tai niitä kierrel-



lään. (Hirsjärvi ym. 2009, 206; Hyysalo 2009, 126.) Hyysalon (2009, 137) mukaan haastattelun tulisi myös tapahtua rauhallisessa paikassa niin, ettei ulkopuolisilla ole mahdollisuutta kuulla keskustelua.

Haastattelut suoritettiin Hollolan kirjaston pääsisääkäynnin vieressä, koska vastaamisen haluttiin olevan helppoa ja nopeaa. Kirjaston muilla kävijöillä oli kuitenkin mahdollisuus kuulla haastateltavien vastaukset, mikä vaikutti mahdollisesti vastausten luotettavuuteen. Joku voi hävetä esimerkiksi omaa liikkumattomuuttaan, jonka kokee johtuvan omasta saamattomuudesta ja laiskuudesta, ja haastattelutilanteessa joku saattoikin liioitella esimerkiksi oman liikuntansa määrää tai omaa tyytyväisyyttään harrastetun liikunnan määrään. Sama ilmiö on ollut mahdollinen myös learning café -tilaisuuden pienryhmäkeskusteluissa. Molemmat tilaisuudet olivat kuitenkin vapaaehtoisia osallistujille, ja he olivat tietoisia keskusteltavista aiheista ennen osallistumispäätöstään.

Kirjastossa suoritettujen haastattelujen dokumentointi tapahtui niin, ettei lomakkeista ollut pääteltävissä vastaajan henkilöllisyys. Learning café-tilaisuudessa osallistujat allekirjoittivat suostumuksensa käytyjen keskustelujen tallentamiseen ja niiden käyttöön tässä selvityksessä. Aineiston analysointi on tehty niin, ettei osallistujien henkilöllisyys paljastu, eikä aineistossa esiin tulleita asioita voi yhdistää tiettyyn henkilöön. Haastattelulomakkeet ja learning café:n tallenteet on hävitetty asianmukaisesti.

### 8.3 Tavoitteiden toteutuminen

Työn tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden liikkumismotivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä ikääntyneiden asenteita liikunnallisen elämäntavan edistämässä hyödynnettävää teknologiaa kohtaan. Liikkumaan motivoitumista pyrittiin ymmärtämään selvittämällä ikääntyneiden tämänhetkisiä liikuntatottumuksia, pohtimalla keinoja liikunnallisesti passiivisten ikääntyneiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi sekä kysymällä kunnan roolista liikkumisen mahdollistajana. Asennoitumista hyvinvointiteknologiaan selvitettiin kartoittamalla ikääntyneiden ajatuksia liikkumaan motivoivan älylaitteen sisällöstä, teknologian käyttöä edistävästä ja estävästä tekijöistä sekä

miettimällä liikkumiseen liittyvän tiedotuksen kehittämistä teknologian avulla.

Työlle asetetut tavoitteet saavutettiin ja kaikkiin keskeisiin kysymyksiin löydettiin vastauksia. Osa aiheista herätti aineistonkeruutilaisuuksissa enemmän keskustelua kuin toiset, mutta kaikista osa-alueista saatiin tärkeää tietoa, jota toimeksiantaja voi käyttää ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa edistävien palvelujen kehittämisessä.

Käyttäjälähtöisyys oli yhtenä työn merkittävimpänä käsitteenä, ja se pystyttiin pitämään läpi työn johtavana ajatuksena. Työn toteutussuunnitelma muuttui melko paljon työn edetessä, mutta tätä ei pidä ajatella epäonnistumisena, sillä käyttäjälähtöinen toteutus vaatii mukautumista käyttäjiltä saatuun palautteeseen.

#### 8.4 Yhteistyö

Yhteistyö sidosryhmien kanssa sujui hyvin. Olemme olleet työn edetessä kiitollisia sidosryhmien kautta tavoitettujen henkilöiden osallistumisesta ja sitoutumisesta prosessiin, mikä on vienyt työtä eteenpäin. Alusta asti tavoitteena on ollut tehdä työ niin, että se palvelee toimeksiantajan tarpeita, ja tätä tavoitetta on tukenut toimeksiantajan ja sidosryhmien kannustava ja rohkaiseva suhtautuminen työhön. Työ ja sen aihe on koettu tärkeäksi, mikä on osaltaan lisännyt myös työn tekijöiden motivaatiota.

Oiva antoi hyvin vapaat kädet työn eteenpäin viemiseen, mikä tuntui ajoittain haastavalta. Pääasiallinen yhteistyökontakti Peruspalvelukeskus Oivan organisaatiossa on ollut hyvinvointisuunnittelija Markku Lehikoinen. Prosessin aikana tekijöiden keskinäisen yhteistyön sujuvuus ja ohjaavalta opettajalta saatu tuki on ollut korvaamatonta.

#### 8.5 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyö on ollut pitkä ja työläs prosessi, joka on aika ajoin vaatinut omalle epämukavuusalueelle menemistä. Työn muuttuminen kehittämis-

suunnitelman laatimisesta selvitykseksi on vaatinut molemmilta opinnäytetyön tekijöiltä joustavuutta ja kykyä sopeutua uuteen, muuttuneeseen tilanteeseen. Erityisesti prosessin alkuvaiheessa resursseja hukkui runsaasti siihen, että työlle haettiin haluttua suuntaa. Opinnäytetyön tekijöiden olisi pitänyt ymmärtää omat rajalliset resurssinsa jo ensimmäisessä toimeksiantajan kanssa käydyssä palaverissa, missä tuotiin esiin toive käyttäjälähtöisestä kehittämisestä ja kehittämissuunnitelman laatimisesta.

Työn tekeminen on kehittänyt valmiuksia työskennellä esimerkiksi kehittämisprojekteissa ja -hankkeissa. Sidosryhmien laajuus on kehittänyt moniammatillisia työskentelytaitoja ja vahvistanut omaa roolia fysioterapeuttina osana yhteistyöverkostoa. Myös ohjaavan opettajan ammattitaitoa on hyödynnetty rohkeasti työn ongelmakohtissa.

Työ ei ole perinteinen fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö, mutta hyvä osoitus siitä, miten monenlaisissa tehtävissä fysioterapeuttiselle osaamiselle ja näkökulmalle on tarvetta. Teknologian hyödyntäminen osana sosiaali- ja terveysalan palveluita tulee jatkuvasti lisääntymään. Valmius hyödyntää ennakkoluulottomasti uutta teknologiaa omassa työssä fysioterapeuttina on kehittynyt paljon työn tekemisen aikana. Prosessi on tuonut myös runsaasti tietotaitoa ikääntyneiden kanssa toimimisesta, ja lisännyt ymmärrystä heidän liikkumisen motivaatiostaan.

## 8.6 Hyödynnettävyys

Hollola yhdistyy Hämeenkosken kunnan kanssa vuoden 2016 alussa. Selvityksen tuloksia voidaan käyttää uuden kunnan ikääntyneiden palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä.

Yhdeksi uuden kunnan strategiseksi tavoitteeksi on määritelty hyvinvoiva kuntalainen ja toimivat peruspalvelut (Valtiovarainministeriö 2014, 2). Tämän tavoitteen kriittiset menestystekijät ovat

- *ennaltaehkäisevät ratkaisumallit ja terveyden edistäminen*
- *asiakaslähtöisyys*

- *kuntalaisten oma rooli ja vastuu (Hollolan kunta 2015).*

Alkuperäisen aloitteen mukainen hyvinvointireppu liikunnallisen elämäntavan edistäjänä palvelisi osaltaan kaikkia näitä osa-alueita.

Kuntaliitoksen lisäksi Hollolassa aiheuttaa mahdollisesti muutoksia vireillä oleva sote-uudistus, mikä pyrkii turvaamaan yhdenvertaiset, asiakaslähtöiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveystalvet, ja uudistaa julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet, ohjauksen ja hallinnon (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Sote-uudistus ja kuntaliitos Hämeenkosken kanssa saattavat vaikuttaa Peruspalvelukeskus Oivan organisaatioon ja sen resursseihin hyödyntää selvityksen tuloksia. Tuloksia voidaan käyttää kuitenkin Hollolan liikuntapalvelujen kehittämisessä ja Lahden ammattikorkeakoulun kehittämisprojekteissa.

#### 8.7 Jatkokehittämisehdotukset

Jatkon kehittämisehdotuksena on luonnollisesti saatujen tulosten hyödyntäminen esimerkiksi repun kehittämisessä. Alkuperäisenä ajatuksena on ollut koko ikääntymisvalmennuksen tuominen osaksi reppua, joten myös muiden osa-alueiden kartoittaminen olisi käyttäjälähtöisen kehittämisen kannalta tärkeää. Mikäli repun kohderyhmäksi valikoituu nuorempi, eläköitymisen nivelvaiheessa oleva väestö, tulisi selvitys tehdä tälle ikäluokalle, sillä tämän työn tulokset kuvaavat pääosin jo eläkkeellä olevien ajatuksia.

## LÄHTEET

Elliot, A., Mooney, C., Douthit, K. & Lynch, M. 2014. Predictors of Older Adults' Technology Use and Its Relationship to Depressive Symptoms and Well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. Vol 69, Iss 5, p. 667–677.

Hakola, L. 2015. Cardiorespiratory, fitness and physical activity in older adults: a population-based study in men and women. Itä-Suomen yliopisto. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences no 276 [viitattu 18.4.2015]. Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1731-7/urn\\_isbn\\_978-952-61-1731-7.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1731-7/urn_isbn_978-952-61-1731-7.pdf)

Hennala, L. 2011. Kuulla vai Kuunnella? Käyttäjää osallistavan palveluinnon lähestymistavan toteuttamisen haasteita julkisella sektorilla. Lappeenranta: Väitöskirja. Lappeenrannan teknillinen yliopisto [viitattu 14.1.2014]. Väitöskirja. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72622/isbn%209789522651389.pdf?sequence=2>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

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

Hollolan kunta. 2015. Hollolan kuntastrategia 2025 [viitattu 24.7.2015]. Saatavissa: <http://www.hollola.fi/keskus/frame/frame2.htm>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15 [viitattu 22.4.2015]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä. Tieto, tutkimus ja menetelmät. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu B97. Helsinki: Otavan kirjapaino.

Hämäläinen, K. 2014. Aloite hyvinvointirepun ottamisesta kirjaston valikoimiin [viitattu 2.1.2015]. Saatavissa:

<http://www.kristinahamalainen.fi/valtuustotyoml.html>

Ikäihmisille suunnattu teknologiareppu Hämeenlinnassa. 2014. Kirjastot.fi - Kaikille avoin kirjastoverkkopalveluiden kokonaisuus [viitattu 17.12.2014].

Saatavissa: <http://www.kirjastot.fi/fi/tiedotteet/ik%C3%A4ihmisille-suunnattu-teknologiareppu-h%C3%A4meenlinnassa-8f06e1>

Innokylä. 2014. Learning café eli oppimiskahvila [viitattu 15.1.2015]. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli10942>

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kemmler, W., von Stengel, S., Engelke, K., Häberle, L., Mayhew, JL., Kallender, WA. 2010. Exercise, body composition, and functional ability: a randomized controlled trial. American Journal of Preventive Medicine. Vol. 38, Iss. 3, 283–286 [viitattu: 18.4.2015]. Saatavissa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20171529>

Kinnunen, K. & Kuoremäki, R. 2013. Vetreeni-loppuraportti. Omahaohjahanke. Jyväskylän yliopisto.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaation vaikuttavat tekijät. Oulu: Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta [viitattu 28.5.2015]. Väitöskirja. Saatavissa:

<http://herkules oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>

Kujala, U. 2014. Liikunta kroonisten sairauksien hoidossa. Suomen lääkärilehti Vol. 25–32, 1878–1882 [viitattu 18.4.2015]. Saatavissa:

[http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto25\\_3.pdf](http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto25_3.pdf)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 980/2012.

Leikas, J. 2008. Ikääntyneet, teknologia ja etiikka. Näkökulmia ihmisen ja teknologian vuorovaikutustutkimukseen ja -suunnitteluun. VTT Working Papers 110. Espoo. [viitattu 18.4.2015]. Saatavissa: <http://www.vtt.fi/inf/pdf/workingpapers/2008/W110.pdf>

Melkas, H. & Pekkarinen, S. 2014. Hyvinvointiteknologia. Teoksessa Leikas, J. (toim.) Ikäteknologia. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimuksia 2, 2014. Raisio: Newprint Oy, 210.

Mänty, M. 2010. Early Signs of Mobility Decline and Physical Activity Counseling as a Preventive Intervention in Older People. *Studies in sport, physical education and health* 147 [viitattu 19.4.2015]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23586/9789513938826.pdf?sequence=1>

Nelson, M., Rejeski, J., Blair, S., Duncan, P., Judge, J., King, A., Macera, C. & Castaneda-Sceppa, C. 2007. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol 39, Iss 8, 1435–1445 [viitattu 21.12.2014]. Saatavissa: [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2007/08000/Physical\\_Activity\\_and\\_Public\\_Health\\_in\\_Older.28.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2007/08000/Physical_Activity_and_Public_Health_in_Older.28.aspx)

Nordic Council of Ministers. 2006. Understanding user driven innovation. *TemaNord* 2006:522. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. [viitattu 14.1.2014]. Saatavissa: [http://www.nordicinnovation.org/Global/\\_Publications/Reports/2010/New%20methods%20for%20user%20driven%20innovation%20in%20the%20health%20care%20sector.pdf](http://www.nordicinnovation.org/Global/_Publications/Reports/2010/New%20methods%20for%20user%20driven%20innovation%20in%20the%20health%20care%20sector.pdf)

Nordlund, M., Stenberg, L., Forsberg, K., Nykänen, J., Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014. Ikäteknologian monimuotoinen maailma - KÄKÄTE-projektin

loppuraportti. KÄKÄTE-raportteja 4/2014 [viitattu 23.12.2014]. Saatavissa: [http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Kakate\\_Loppuraportti\\_nettiin.pdf](http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Kakate_Loppuraportti_nettiin.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30 [viitattu 13.1.2015] Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM30.pdf?lang=fi>

Peruspalvelukeskus Oiva. 2015. Peruspalvelukeskus Oivan verkkosivut [viitattu 10.2.2015]. Saatavissa: <http://www.oivappk.fi/>

Päijät-Hämeen läntisen perusturvapiirin perusturvalautakunta. 2014. Virkeänä omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Saatavissa: [https://www.asikkala.fi/wp-content/uploads/2015/03/Suunnitelma\\_2014.pdf](https://www.asikkala.fi/wp-content/uploads/2015/03/Suunnitelma_2014.pdf)

Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2006. Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. *Journal of aging and physical activity* Vol 15/2006, 97–99 [viitattu 20.7.2015]. Saatavissa: [http://www.researchgate.net/publication/6420816\\_Motives\\_for\\_and\\_barriers\\_to\\_physical\\_activity\\_among\\_older\\_adults\\_with\\_mobility\\_limitations](http://www.researchgate.net/publication/6420816_Motives_for_and_barriers_to_physical_activity_among_older_adults_with_mobility_limitations)

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2009. Omahoidon tukeminen. Opas terveydenhuollon ammattihenkilöille. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim [viitattu 17.7.2015]. Saatavissa: [http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1969335532/omahoidon\\_tukem\\_opas\\_12\\_09.pdf](http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1969335532/omahoidon_tukem_opas_12_09.pdf)

Savela, S. 2014. Physical activity in midlife and health-related quality of life, frailty, telomere length and mortality in old age. Oulun yliopisto, 90–91 [viitattu 18.4.2015]. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn9789526206868/isbn9789526206868.pdf4>

Savolainen, E. 2014. Liikunta turvaa ikääntyneen toimintakykyä. *Terveydenhoitaja* Vol. 1/2014, 14–15.



Silveira P, van het Reve E, Daniel F, Casati F, de Bruin ED. 2013. Motivating and assisting physical exercise in independently living older adults: a pilot study. *International Journal of Medical Informatics*. 2013 May; Vol 82, Iss 5, 325–34.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11 [viitattu 16.12.2014]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13 [viitattu 16.12.2014]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Sote-uudistus [viitattu 22.4.2015]. Saatavissa: [http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/palvelurakenneuudistus](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/palvelurakenneuudistus)

Sundsli, K., Söderhamn, U., Espnes, GA. & Söderhamn, O. 2012. Ability for self-care in urban living older people in southern Norway. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 2012; 5: 85–95.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mitä toimintakyky on? [viitattu 13.1.2015]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tilastokeskus. 2014. Suomi lukuina. Väestö [viitattu 16.12.2014]. Saatavissa: [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

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

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2010. Kysyntä- ja käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka. Jäsentely (osa I) ja toimenpideohjelma (osa II). Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, Innovaatio 47/2010 [viitattu 14.1.2014]. Saatavissa: [https://www.tem.fi/files/27543/TEM\\_47\\_2010\\_netti.pdf](https://www.tem.fi/files/27543/TEM_47_2010_netti.pdf)

UKK-instituutti. 2014. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille [viitattu 13.1.2015] Saatavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

Valtiovarainministeriö. 2014. Yhdistymissopimus 15.12.2014. Hollola-Hämeenkoski. Lahden alueen kuntajaon jatkoselvitys [viitattu 20.5.2015].

Saatavissa: [http://www.salpauskunta.fi/wp-content/uploads/2014/12/Sopimus\\_Hollola\\_Hameenkoski\\_20141212.pdf](http://www.salpauskunta.fi/wp-content/uploads/2014/12/Sopimus_Hollola_Hameenkoski_20141212.pdf)

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2010. Terveysliikunnan suositukset - Ikääntyneet ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 89–100.

Wise, E. & Høgenhaven, C. (toim.) 2008. User-driven innovation. Context and cases in the Nordic Region. Lund University and FORA. Research Policy Institute. Oslo: Nordic Innovation Centre. [viitattu 14.1.2014]. Saatavissa:

[http://www.nordicinnovation.net/\\_img/final\\_report\\_udi\\_context\\_and\\_cases\\_in\\_the\\_nordic\\_region\\_web.pdf](http://www.nordicinnovation.net/_img/final_report_udi_context_and_cases_in_the_nordic_region_web.pdf).

Železnik, D. 2007. Self-care of the home-dwelling elderly people living in Slovenia. Oulu: Oulun yliopisto, Faculty of Medicine, Department of Nursing Science and Health Administration [viitattu 17.7.2015]. Väitöskirja.

Saatavissa:

<http://herkules oulu.fi/isbn9789514286377/isbn9789514286377.pdf>

## LIITTEET

Liite 1. Tiedonhaun kuvaus

Liite 2. Kirjastokyselyn haastattelurunko

Liite 3. Kutsu learning café -tilaisuuteen

Liite 4. Lupa learning caféssa käytävien keskustelujen tallentamiseen

Liite 5. Learning café:n teemarunko

Haun ajankohta	Tietokanta	Hakutermit	Hakutulos/ valittu määrä	Valitut tiedon lähteet
15.4.2015	Melinda	ikääntyn? AND liikun?	128/1	Hoffrén-Mikkola, M. 2014. Functional muscle architecture in aging. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
15.4.2015	Pubmed	elderly [Title/Abstract] AND exercise [Title/Abstract] AND well-being [Title/Abstract]	46/2	Kemmler W, von Stengel S, Engelke K, Häberle L, Mayhew JL, Kalender WA. 2010. Exercise, body composition, and functional ability: a randomized controlled trial.  Silveira P, van het Reve E, Daniel F, Casati F, de Bruin ED. 2013. Motivating and assisting physical exercise in independently living older adults: a pilot study. International Journal of Medical Informatics. 2013 May; Vol 82, Iss 5, p.325–34.
15.4.2015	EBSCO Cinahl	information technology AND well-being or wellbeing or well being AND elderly or aged or older or elder or geriatric or senior citizen	15/1	Elliot, A., Mooney, C., Douthit, K. & Lynch, M. 2014. Predictors of Older Adults' Technology Use and Its Relationship to Depressive Symptoms and Well-being. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. Vol 69, Iss 5, p. 667–677
15.4.2015	Medic	vanhu* ikäänt* ikäihmi* AND liikun* harjoit* [teki-	194/4	Hakola, L. 2015. Cardiorespiratory fitness and physical activity in older adults : a population-based study in men and women

		jä/otsikko/asiasana/tiivistelmä]		<p>Kuopio Research Institute of Exercise Medicine; Foundation for Research in Health Exercise and Nutrition; University of Eastern Finland, Faculty of Health Sciences, Institute of Biomedicine Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in health sciences no. 276 Kuopio : University of Eastern Finland, faculty of Health Sciences 2015 73 s. ISBN: 978-952-61-1731-7 Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Suomenkielinen tiivistelmä.</p> <p>Savela, S. 2015. Keski-iän liikunnasta hyötyy ikääntyneenä Liikunta ja tiede, 2015, 52, 1, 17–20</p> <p>Kujala, U. 2014. Liikunta kroonisten sairauksien hoidossa. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos. Suomen lääkärilehti - Finlands läkartidning 2014 vol. 69 no. 25–32 s. 1877–1882 Katsausartikkeli.</p> <p>Savolainen, E. 2014. Liikunta turvaa ikääntyneen toimintakykyä. UKK-instituutti. Terveystieteiden laitos - Hälsovårdaren 2014 vol. 47, no. 1 s. 14–15</p>
10.7.2015	Masto-	support* AND self-management	2/117	Sundslö, K., Söderhamn, U., Espnes, GA. &

	Finna	AND elderly kokoteksti, 2005–2015, englanti, vertaisarvioitu		<p>Söderhamn, O. 2012. Ability for self-care in urban living older people in southern Norway. <i>Journal of Multidisciplinary Healthcare</i>. 2012; 5: 85–95</p> <p>Železnik, D. 2007. Self-care of the home-dwelling elderly people living in Slovenia. Oulu: Oulun yliopisto, Faculty of Medicine, Department of Nursing Science and Health Administration. Väitöskirja.</p>
--	-------	--	--	--

## KIRJASTOKYSELY

Ikä:

Sukupuoli: N M

### **Liikutko?**

**Miten liikut?** Harrastukset, hyötyliikunta.

**Miksi juuri näitä lajeja/ tällä tavalla?**

**Miksi liikut? Mitä motivoi sinua liikkumaan?**

**Liikutko mielestäsi riittävästi / riittävän monipuolisesti?**

**Jos et, niin mikä saisi sinut lisäämään/monipuolistamaan liikkumistasi?**

**Mitä kunta voisi tehdä edistääkseen liikkumistasi?**

**Miten voisit hyödyntää tätä (tabletti) omassa liikkumisessasi tai liikunnan suunnittelussa?**



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

Hyvä vastaanottaja,

kiitos mielenkiinnostanne opinnäytetyötämme kohtaan!

Olemme fysioterapian opiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönämme kehittämissuunnitelmaa Peruspalvelukeskus Oivalle hyvinvointirepun sisällöstä ikääntyneiden liikunnallisen elämäntavan edistäjänä. Työ perustuu Hollolassa tehtyyn valtuustoaloitteeseen, missä ehdotettiin kahden hyvinvointiteknologiaa sisältävän hyvinvointirepun ottamista Hollolan kirjaston valikoimiin. Opinnäytetyömme tarkoitus on luoda käyttäjälähtöisesti suunnitelma siitä, mitä repun pitäisi sisältää, jotta se edistäisi ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa.

Ideoinnissa ja kehittämissuunnitelman tekemisessä hyödynnetään alueen ikääntyneiden sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijoiden mielipiteitä ja ajatuksia. Olemme tehneet alustavaa kartoitusta 46–78-vuotiaiden hollolalaisten liikunnallisista elämäntavoista, liikkumismotivaatiosta ja hyvinvointiteknologian hyödyntämismahdollisuuksista liikkumiseen liittyen.

Kehittämistyö jatkuu kehittämis- ja ideointitilaisuudessa (learning café), mihin olette vahvistaneet osallistuvanne. Tilaisuus järjestetään Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan toimipisteessä

### **torstaina 23.4.2015 klo 14 - 16**

osoitteessa Hoitajankatu 3, toisen kerroksen luentosalissa Y\_208 (sisäänkäynti pääovesta, opastus aulasta). Pysäköintiin vaadittavan luvan saatte vahtimestarilta aulan infopisteestä.

Tilaisuus alkaa aiheen alustuksella, minkä jälkeen keskustelu jatkuu pöytäkunnittain määrättyjen teemojen parissa. Keskustelujen teemat perustuvat ikääntyville tehdystä alustavasta kartoituksesta saatuihin vastauksiin. Teidän ei osallistujana tarvitse valmistautua tilaisuuteen ennalta. Ilmoitattehan kuitenkin, mikäli ennakkotiedoista poiketen olette estyneet saapumaan paikalle.

Kerromme mielellämme lisää, mikäli teillä on kysyttävää learning café-tilaisuudesta tai opinnäytetyöstämme. Työmme ohjaajana toimii fysioterapian lehtori Paula Harmokivi-Saloranta (paula.harmokivi-saloranta@lamk.fi).

Yhteistyöterveisin,

Ria Lassila  
ria.lassila@student.lamk.fi  
puh. 050 5708 596

Anu Maltari  
anu.maltari@student.lamk.fi  
puh. 040 7784 120



## Lupa learning café-tilaisuudessa käytävien keskustelujen tallentamiseen

Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat Ria Lassila ja Anu Maltari tekevät opinnäytetyönään kehittämistyötä, minkä toimeksiantaja on Peruspalvelukeskus Oiva. Työn ohjaajana toimii fysioterapian lehtori Paula Harmokivi-Saloranta. Kehittämistyön tavoitteena on edistää ikääntyneiden liikunnallista elämäntapaa ja tuoda hyvinvointiteknologia osaksi Oivan palveluita. Learning café-tilaisuudesta saatavaa aineistoa hyödynnetään tässä kehittämistyössä.

Tilaisuudessa pöytäkunnittain käytävät keskustelut nauhoitetaan. Opinnäytetyön tekijät analysoivat tallenteissa olevan aineiston, minkä jälkeen tallenteet hävitetään asianmukaisesti. Aineiston analyysi ja sen käyttö tehdään niin, että äänitteillä esiintyvät henkilöt eivät ole siitä tunnistettavissa eikä keskusteluissa esiin tulleita asioita pysty yhdistämään tiettyyn henkilöön.

Työ on julkinen ja se on valmistumisensa jälkeen luettavissa Theseus-verkkokirjastossa. Kehittämistyössä saatuja tuloksia voidaan julkaista myös esimerkiksi opinnäytetyön pohjalta kirjoitetussa ammattilehden artikkelissa.



**Annan luvan tallentaa learning café-tilaisuudessa käytävät keskustelut äänitallenteelle ja hyväksyn kerätyn aineiston käytön yllä mainituissa tarkoituksissa.**

Lahdessa 23.4.2015

---

allekirjoitus ja nimenselvennys

Learning café 23.4.2015 teemat

### **1. Oma liikkuminen**

Mikä saa sinut liikkeelle?

- mitkä tekijät/asiat tukevat liikkumistasi?
- mitkä tekijät/asiat vaikeuttavat liikkumistasi? (kunnan rooli, palveluntarjoajat)
- miten voisit ratkaista liikkumista vaikeuttavia asioita? (vaihtoehtoiset tavat liikkua, kotona harrastettavat lajit, välineet)

### **2. Liikkumiseen liittyvä tiedotus/viestintä**

Mistä löydät tällä hetkellä tietoa liikunnasta/liikuntamahdollisuuksista?

- missä voi liikkua?
- ennaltaehkäisevä vaikutus, miksi kannattaa liikkua?
- liikunnan määrä/teho?

Mistä tieto liikunnasta/liikuntamahdollisuuksista pitäisi löytyä? (helpommin/enemmän)

- missä voi liikkua?
- ennaltaehkäisevä vaikutus, miksi kannattaa liikkua?
- liikunnan määrä/teho?

Tuleeko mieleen vielä mitä muuta tietoa liikkumisesta pitäisi olla saatavilla?

### **3. Teknologian käytettävyys**

Mikä edistää teknologian käyttöäsi?

- miksi käytät teknologiaa, mikä motivoi käyttämään teknologiaa?

Mikä estää teknologian käyttöäsi?

- miksi et käytä teknologiaa
- mikä madaltaisi kynnystä käyttää teknologiaa, mikä saisi sinut käyttämään teknologiaa?

### **4. Teknologian tarjoamat mahdollisuudet liikkumisen tueksi**

Mitkä teknologiset ratkaisut voisivat tukea liikkumistasi?

- miten itse hyödyntäisit niitä?